

HUBUNGAN ANTARA ACADEMIC STRESS DENGAN SLEEP QUALITY PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA YANG MERANTAU

Samuel Miracle Wangko¹, Maria Prima Novita²
[¹\[miraclewangko@gmail.com\]\(mailto:miraclewangko@gmail.com\)](mailto:miraclewangko@gmail.com), [²\[maria.novita@uksw.edu\]\(mailto:maria.novita@uksw.edu\)](mailto:maria.novita@uksw.edu)
Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Mahasiswa baru yang merantau menghadapi berbagai tantangan adaptasi, baik dalam aspek akademik maupun sosial, yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Stres akademik yang tinggi dapat memengaruhi kondisi psikologis dan fisiologis mahasiswa, termasuk kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara akademik stress dengan sleep quality pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian adalah mahasiswa baru yang berasal dari luar kota dan sedang menjalani tahun pertama perkuliahan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala akademik stress dan instrumen pengukuran kualitas tidur yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara akademik stress dengan sleep quality, di mana semakin tinggi tingkat stres akademik, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya upaya pengelolaan stres akademik pada mahasiswa baru perantau guna mendukung kesehatan dan keberhasilan akademik mereka.

Kata Kunci: Academic Stress, Sleep Quality, Mahasiswa Baru, Mahasiswa Perantau, Stres Akademik, Kualitas Tidur.

PENDAHULUAN

Berbagai faktor yang saling berkaitan menentukan kesehatan dan kesejahteraan seseorang secara holistik, dimulai dari asupan nutrisi yang seimbang, aktivitas fisik yang teratur, hingga manajemen berbagai aspek kehidupan sehari-hari (Chaput dkk., 2020). Berbagai kebutuhan biologis fundamental yang tidak dapat diabaikan dalam kehidupan manusia memerlukan perhatian khusus untuk mencapai keseimbangan hidup yang optimal (Watson dkk., 2020). Pola istirahat yang teratur merupakan salah satu aspek penting dan krusial dari keseimbangan hidup, yang ditandai dengan karakteristik seperti kemudahan untuk memulai periode istirahat, berkelanjutan yang tidak terganggu, dan kemampuan untuk kembali ke kondisi istirahat setelah terbangun (Murawski dkk., 2021). Fungsi kognitif, regulasi emosi, dan sistem imunitas tubuh mendapatkan dampak positif yang signifikan dari pola istirahat yang optimal (Kalmbach dkk., 2020). Berbagai tantangan adaptasi yang dapat mempengaruhi kualitas istirahat termasuk pola tidur seringkali ditimbulkan oleh transisi kehidupan yang signifikan dari masa remaja menuju dewasa awal, khususnya saat memasuki dunia perkuliahan (Arnett dkk., 2020). Risiko lebih tinggi dan signifikan terhadap gangguan sleep quality dialami oleh mahasiswa yang merantau dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, dimana hal ini disebabkan oleh perubahan lingkungan, pola hidup, dan tanggung jawab yang harus dihadapi secara mandiri (Jahrami dkk., 2020). Penurunan sleep quality pada populasi ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti adaptasi terhadap lingkungan baru yang berbeda, sistem pembelajaran yang berbeda, serta tuntutan untuk mandiri dalam aspek kehidupan sehari-hari (Wathelet dkk., 2020). Mahasiswa tahun pertama memiliki risiko lebih tinggi mengalami perubahan dalam pola

istirahat mereka dibandingkan mahasiswa senior, hal ini ditunjukkan dengan jelas karena proses adaptasi yang masih berlangsung (Vargas dkk., 2020).

Kelompok yang sangat rentan mengalami berbagai permasalahan terkait sleep quality adalah mahasiswa baru yang merantau, dimana dinamika kompleks dalam pola tidur mereka diciptakan oleh proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan yang baru (Becker dkk., 2021). Kemampuan individu untuk tertidur dengan mudah, mempertahankan tidur sepanjang malam, dan bangun dengan perasaan segar serta berenergi untuk menjalankan aktivitas keesokan harinya merupakan definisi secara komprehensif dari sleep quality yang baik (Ohayon dkk., 2020). Perhatian serius dan global telah diberikan terhadap fenomena gangguan sleep quality pada mahasiswa karena prevalensinya yang tinggi dan dampaknya yang negatif signifikan terhadap kesehatan dan prestasi akademik (Jahrami dkk., 2020). Penurunan sleep quality yang progresif selama semester awal perkuliahan dialami oleh mahasiswa tahun pertama, dengan faktor lingkungan dan psikososial menjadi kontributor utama, hal ini ditunjukkan oleh penelitian terkini (Wathelet dkk., 2020). Prevalensi sleep quality yang buruk dialami oleh 60-70% mahasiswa, dengan mahasiswa yang merantau menunjukkan prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau, fakta ini diungkapkan oleh studi meta-analisis yang komprehensif (Jahrami dkk., 2020). Perubahan pola hidup, akses terhadap teknologi yang tidak terbatas, serta tekanan akademik yang meningkat dibandingkan dengan masa sekolah menengah memperparah kondisi ini dengan signifikan (Becker dkk., 2021). Kesehatan mental serta produktivitas kerja di kemudian hari dapat dipengaruhi oleh dampak jangka panjang yang serius dari gangguan sleep quality pada mahasiswa yang dapat berlanjut hingga masa dewasa (Scott dkk., 2021).

Berdasarkan hasil survei Kurious-Katadata Insight Center, mayoritas masyarakat Indonesia tidur selama 4-6 jam per hari, yang berada di bawah rekomendasi durasi tidur optimal 7-9 jam untuk dewasa muda (Databoks, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Haryono dan Rindiarti (2010) pada remaja usia 12-15 tahun di Jakarta menunjukkan bahwa 60% siswa memiliki gangguan tidur, yang mengindikasikan bahwa permasalahan ini sudah dimulai sejak usia remaja dan berpotensi berlanjut hingga masa perkuliahan. Studi yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran di berbagai universitas di Indonesia menunjukkan prevalensi gangguan sleep quality berkisar antara 63,8% hingga 90,8%, dengan mahasiswa yang mengalami tingkat academic stress tinggi menunjukkan sleep quality yang lebih buruk (Etwiory, 2023). Data dari Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan sleep quality buruk memiliki risiko 2,5 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan stres dibandingkan mahasiswa dengan sleep quality baik (Annisa, Fitriany, & Kusumawati, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa gangguan sleep quality pada mahasiswa di Indonesia mencapai angka yang cukup mengkhawatirkan.

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan kepada 10 orang mahasiswa baru yang merantau di Universitas Kristen Satya Wacana pada bulan Mei 2025 untuk mendapatkan gambaran awal mengenai permasalahan sleep quality yang mereka alami. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan durasi 20-35 menit per responden, dimana pertanyaan difokuskan pada pengalaman tidur selama menjalani perkuliahan di lingkungan baru. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 9 dari 10 mahasiswa (90%) mengalami permasalahan terkait sleep quality sejak memulai perkuliahan. Hal ini terlihat dari keluhan-keluhan yang disampaikan seperti kesulitan untuk tertidur di malam hari, sering terbangun di tengah malam, tidur yang tidak nyenyak, dan bangun dengan kondisi yang tidak segar. Para mahasiswa menyatakan bahwa mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur dibandingkan saat masih tinggal bersama orang tua, dengan rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk tertidur meningkat dari 15-20 menit menjadi 45-60 menit. Selain itu, mereka juga melaporkan frekuensi terbangun di malam hari yang lebih sering, serta durasi tidur yang berkurang karena tuntutan

akademik dan aktivitas sosial di lingkungan kampus. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hakim dan Norfadilah (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat academic stress yang tinggi memiliki sleep quality yang buruk dengan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.05$. Hasil wawancara ini mengindikasikan bahwa permasalahan sleep quality pada mahasiswa yang merantau memerlukan perhatian serius yang tepat untuk mencegah dampak negatif jangka panjang (Larasati & Haro, 2023).

Prediktor penting dan esensial untuk kesuksesan akademik adalah sleep quality yang baik, dimana performa yang lebih baik dalam ujian, tugas, dan aktivitas pembelajaran secara keseluruhan ditunjukkan oleh mahasiswa dengan sleep quality optimal (Vargas dkk., 2020). Peran krusial dalam proses konsolidasi memori dimainkan oleh tidur, dimana informasi yang dipelajari di siang hari akan diproses dan disimpan dalam memori jangka panjang selama fase tidur, hal ini diungkapkan oleh penelitian neuroscience terbaru (Cousins dkk., 2021). Proses ini dapat terhambat secara signifikan oleh gangguan sleep quality dan berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk mengingat dan memahami materi perkuliahan dengan optimal (Cousins dkk., 2021). Penurunan fungsi kognitif seperti kemampuan atensi, konsentrasi, dan pengambilan keputusan yang merupakan komponen penting dalam proses pembelajaran berkaitan sangat erat dengan sleep quality yang buruk (Fabbri dkk., 2021). Risiko depresi, kecemasan, dan gangguan mood lainnya yang dapat menghambat adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan dapat ditingkatkan oleh gangguan tidur kronis, dimana aspek kesehatan mental tidak dapat diabaikan sama sekali (Scott dkk., 2021). Sistem imunitas tubuh dapat diturunkan, risiko penyakit kardiovaskular dapat ditingkatkan, dan regulasi hormon yang berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan dapat terganggu oleh sleep quality yang buruk, dilihat dari perspektif kesehatan fisik secara keseluruhan (Chaput dkk., 2020). Risiko drop-out yang lebih tinggi dimiliki oleh mahasiswa dengan gangguan sleep quality kronis dan cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studi tepat waktu, hal ini ditunjukkan oleh penelitian longitudinal yang ekstensif (Becker dkk., 2021). Sehingga hal ini penting bagi peneliti untuk meneliti permasalahan sleep quality mahasiswa.

Sleep quality yang optimal memberikan dampak positif yang signifikan terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari performa akademik, kesejahteraan psikologis secara keseluruhan hingga kemampuan konsentrasi yang lebih tinggi dalam mengikuti perkuliahan, daya ingat yang lebih kuat untuk materi yang dipelajari, serta kemampuan problem-solving yang lebih efektif dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Vargas dkk., 2020). Mood yang jauh lebih stabil, tingkat energi yang konsisten sepanjang hari, dan kemampuan mengelola academic stress yang lebih baik cenderung dimiliki oleh mereka dibandingkan mahasiswa dengan sleep quality buruk (Chaput dkk., 2020). Berbagai aspek kehidupan mahasiswa secara komprehensif dicakup oleh dampak negatif yang ditimbulkan dari sleep quality yang buruk, dari segi akademik, penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK), tingkat absensi yang lebih tinggi, serta kesulitan dalam memahami konsep-konsep kompleks yang diajarkan di perkuliahan ditunjukkan oleh mahasiswa dengan gangguan tidur (Becker dkk., 2021). Penurunan kemampuan atensi selektif, working memory yang terganggu, serta kecepatan pemrosesan informasi yang melambat termasuk dalam dampak kognitif yang terjadi (Fabbri dkk., 2021). Tingkat kecemasan yang lebih tinggi, gejala depresi yang lebih sering muncul, serta regulasi emosi yang kurang stabil ditunjukkan oleh mahasiswa dengan sleep quality buruk, dimana aspek kesehatan mental juga berdampak sangat signifikan (Scott dkk., 2021). Kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi secara efektif dengan teman sebaya, dosen, dan lingkungan akademik secara umum dapat dihambat oleh gangguan sleep quality, dilihat dari perspektif sosial yang lebih luas (Kalmbach dkk., 2020). Gangguan sistem imun, peningkatan risiko obesitas, serta berbagai masalah kesehatan fisik lainnya yang dapat mempengaruhi

kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan dapat menjadi dampak jangka panjang yang serius (Chaput dkk., 2020).

Berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai determinan yang mempengaruhi sleep quality pada mahasiswa, mencakup aspek lingkungan, psikologis, sosial, dan gaya hidup. Faktor lingkungan seperti kondisi tempat tinggal, tingkat kebisingan, pencahayaan, dan suhu ruangan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap sleep quality mahasiswa yang merantau (Watson dkk., 2020). Konsumsi kafein yang berlebihan, pola makan yang tidak teratur, kurangnya aktivitas fisik, serta penggunaan gadget menjelang waktu tidur yang dapat mengganggu ritme sirkadian alami termasuk dalam faktor gaya hidup (Hale dkk., 2020). Proses adaptasi terhadap lingkungan baru, pembentukan hubungan interpersonal, serta dukungan sosial yang tersedia di lingkungan kampus mencakup faktor sosial (Vargas dkk., 2020). Faktor akademik muncul sebagai salah satu determinan yang paling dominan dalam mempengaruhi sleep quality mahasiswa yang merantau, di antara berbagai faktor tersebut yang ada. Dampak negatif terhadap tidur dimiliki oleh academic stress, menghasilkan lebih sedikit jam tidur, lebih banyak gangguan tidur, dan waktu bangun yang lebih lambat, terutama pada periode stres tinggi, hal ini ditunjukkan dengan jelas oleh studi sebelumnya (Wathelet dkk., 2020). Kondisi psikologis yang sangat kompleks yang dikenal sebagai academic stress seringkali diciptakan oleh tekanan-tekanan akademik ini. Respons fisik dan psikologis yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik yang meliputi kekhawatiran tentang prestasi, ketakutan akan kegagalan, tekanan waktu tugas, serta kecemasan menghadapi ujian dan evaluasi akademik merupakan definisi dari academic stress (Pascoe dkk., 2020). Aktivasi sistem saraf simpatis yang mengganggu onset tidur dan mempertahankan tidur sepanjang malam dapat dipicu oleh kondisi academic stress yang berkelanjutan dan persisten, khususnya pada mahasiswa yang mengalami transisi kehidupan dari tinggal bersama keluarga menuju hidup mandiri di lingkungan yang baru (Wathelet dkk., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini akan fokus pada hubungan antara academic stress dengan sleep quality pada mahasiswa yang merantau sebagai upaya untuk memahami dinamika kompleks yang terjadi dalam populasi ini.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat academic stress dengan sleep quality pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Vitresia (2023) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan hubungan antara tingkat academic stress dengan sleep quality dengan nilai $p < 0.05$, dimana mahasiswa dengan tingkat academic stress tinggi cenderung memiliki sleep quality yang buruk. Studi serupa yang dipublikasikan dalam Jurnal Skolastik Keperawatan (2023) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara academic stress dengan sleep quality dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan kekuatan hubungan yang moderat (Larasati & Haro, 2023). Penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa sleep quality yang buruk dapat mengganggu fungsi neuroendokrin dari respons academic stress, yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya gangguan terkait stres seperti depresi dan gangguan mood (Annisa, Fitriany, & Kusumawati, 2024). Studi yang dilakukan selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran menunjukkan korelasi positif yang signifikan antara tingkat academic stress yang di persepsi dengan sleep quality ($r = 0,363$, $p < 0,001$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat academic stress, semakin buruk sleep quality yang dialami (Shintya, 2021). Penelitian cross-sectional pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir juga menunjukkan hasil yang konsisten, dimana academic stress memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan sleep quality (Syahputra dkk., 2021). Intervensi manajemen academic stress dapat memperbaiki sleep quality pada mahasiswa, memberikan bukti lebih lanjut mengenai hubungan kausal antara kedua variabel ini, hal ini ditunjukkan oleh meta-analisis yang dilakukan secara komprehensif terhadap berbagai studi (Wathelet dkk., 2020).

Meskipun mayoritas penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara academic stress dengan sleep quality, beberapa studi menghasilkan temuan yang berbeda atau tidak konsisten. Beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa terdapat kelompok mahasiswa yang menunjukkan resiliensi tinggi terhadap academic stress dan tetap dapat mempertahankan sleep quality yang baik meskipun menghadapi tingkat academic stress yang tinggi (Chen & Davis, 2020). Penelitian pada mahasiswa dengan latar belakang sosio ekonomi yang berbeda menunjukkan bahwa faktor eksternal seperti kondisi tempat tinggal, dukungan finansial, dan akses terhadap fasilitas kesehatan dapat mempengaruhi hubungan antara academic stress dan sleep quality (Rodriguez dkk., 2021). Studi meta-analisis juga mengidentifikasi adanya keragaman yang signifikan dalam hasil penelitian, yang mengindikasikan bahwa hubungan antara academic stress dan sleep quality dapat bervariasi tergantung pada karakteristik sampel, metodologi penelitian, dan konteks kultural nya (Kim & Williams, 2022). Temuan-temuan yang kontradiktif ini menunjukkan pentingnya melakukan penelitian lebih lanjut yang dapat mempengaruhi hubungan antara academic stress dan sleep quality pada populasi mahasiswa.

Keunikan penelitian ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap mahasiswa baru yang merantau di Universitas Kristen Satya Wacana, sebuah institusi dengan karakteristik multikultural yang menarik mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia dengan latar belakang budaya yang beragam, hal ini terletak pada fokusnya yang spesifik terhadap mahasiswa baru yang merantau, sebuah populasi yang mengalami double transition yakni transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perkuliahan sekaligus transisi dari hidup dalam lingkungan keluarga menuju hidup mandiri di lingkungan yang baru. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami dinamika kompleks antara academic stress dan sleep quality pada populasi mahasiswa perantau, serta menjadi dasar untuk pengembangan program intervensi yang tepat sasaran guna meningkatkan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan cara penelitian yang diterapkan pada populasi atau sampel khusus, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian, serta analisis data yang bersifat statistik atau numerik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2019). Selain itu, penelitian ini juga dikategorikan sebagai penelitian korelasional.

HASIL PENELITIAN

1. Hasil Statistik Deskriptif

a. Statistik Deskriptif

Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Academic Stres</i>	120	41	132	92.05	19.039
<i>Sleep quality</i>	120	23	78	48.59	11.708

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, ditemukan bahwa jumlah responden penelitian ini sebanyak 120 responden, dengan nilai minimum pada variabel academic stres 41, nilai maximum 132, mean 92.05, dan standar deviasi 19.039. Sementara pada variabel sleep quality nilai minimum 23, nilai maximum 78, mean 48.59, dan standar deviasi 11.708.

b. Kategorisasi Academic Stres

Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Academic Stres

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah	$X < 73$	17	14.2%

($X < M - 1SD$)			
Sedang ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$)	$73 \leq X < 111$	84	70%
Tinggi ($X \geq M + 1SD$)	$X \geq 111$	19	15.8%

Hasil kategorisasi data partisipan untuk variabel academic stress menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini merasakan academic stress pada kategori sedang (70%), partisipan yang merasakan academic stress pada kategori rendah sebesar (14.2%) dan (15.8%) partisipan merasakan academic stress pada kategori tinggi.

c. Kategorisasi Sleep quality

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Sleep quality

Kategori	Interval	Jumlah	Persentase
Rendah ($X < M - 1SD$)	$X < 36.8$	17	14.2%
Sedang ($M - 1SD \leq X < M + 1SD$)	$36.8 \leq X < 60.2$	82	68.3%
Tinggi ($X \geq M + 1SD$)	$X \geq 60.2$	21	17.5%

Hasil kategorisasi data partisipan untuk variabel sleep quality menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan dalam penelitian ini merasakan sleep quality pada kategori sedang (68.3%), partisipan yang merasakan sleep quality pada kategori rendah sebesar (14.2%) dan (17.5%) partisipan merasakan sleep quality pada kategori tinggi.

2. Hasil Uji Coba Alat Ukur

a. Uji Daya Diskriminasi Item

Pengujian analisis item menggunakan bantuan IBM SPSS 26 dengan acuan item dinyatakan memiliki daya diskriminasi yang baik bila koefisien korelasi item total > 0.30 (Azwar, 2021). Pada variabel academic stress yang memiliki koefisien korelasi < 0.30 telah dieliminasi sebanyak 13 item, sehingga item yang tersisa sebanyak 38 dari 51 item sebelumnya. Sedangkan pada variabel sleep quality yang memiliki koefisien korelasi < 0.30 telah dieliminasi sebanyak 8 item, sehingga item yang tersisa sebanyak 20 dari 28 item sebelumnya.

b. Uji Reliabilitas

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha Cronbach's	Limit of Alpha Cronbach's	Keterangan
Academic stress	0.935	0.70	Reliable
Sleep quality	0.918	0.70	Reliable

Berdasarkan hasil uji reliabilitas sebelumnya, disimpulkan nilai alpha cronbach's dari masing-masing variabel ialah reliabel. Variabel academic stress memiliki nilai alpha cronbach's di atas 0.70, yaitu 0.935, variabel sleep quality memiliki nilai alpha cronbach's di atas 0.70, yaitu 0.918.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

		<i>Academic stress</i>	<i>Sleep quality</i>
N		120	120
<i>Normal Parameters,</i>	<i>Mean</i>	92.05	48.59
	<i>Std. Deviation</i>	19.039	11.708
	<i>Absolute</i>	.070	.070
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Positive</i>	.054	.070
	<i>Negative</i>	-.070	-.032
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		.070	.070
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200c	.200c

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov yang menunjukkan bahwa variabel academic stress memiliki nilai Kolmogorov-Smirnov-Z = 0.070 dengan signifikansi 0.200 ($p > 0.05$) yang menunjukkan sebaran data berdistribusi normal. Kemudian variabel sleep quality menunjukkan nilai Kolmogorov-Smirnov-Z = 0.070 dengan signifikansi 0.200 ($p > 0.05$) yang menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas

		F	Sig.
<i>Sleep quality*</i>	<i>(Combined)</i>	1.998	.004
<i>Academic stress</i>	<i>Linearity</i>	72.570	.000
	<i>Deviation from Linearity</i>	.759	.852

Hasil uji linearitas yang dilakukan dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa nilai signifikansi linearity sebesar 0.000 ($p < .05$) yang berarti bahwa hubungan antara academic stress dengan sleep quality linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas

<i>Correlations</i>			
		<i>Academic stress</i>	<i>Sleep quality</i>
<i>Academic stress</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	-.641**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000
	<i>N</i>	120	120
<i>Sleep quality</i>	<i>Pearson Correlation</i>	-.641**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	120	120

**. *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji korelasi pearson karena uji asumsi terpenuhi yang menunjukkan hasil $r = -0.641$ dengan nilai signifikansi .000 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara academic stress dengan sleep quality. Artinya Semakin rendah academic stress yang dialami, maka semakin tinggi sleep quality yang dimiliki. Sebaliknya semakin tinggi academic stress maka semakin rendah sleep quality yang dimiliki.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara academic stress dengan sleep quality ($r = -0.641$, $p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan, artinya semakin tinggi academic stress yang dialami

mahasiswa baru yang merantau, semakin buruk sleep quality yang mereka miliki. Berdasarkan distribusi data, mayoritas responden berada pada kategori academic stress sedang sebesar 70% (84 orang), sedangkan pada variabel sleep quality mayoritas juga berada pada kategori sedang sebesar 68.3% (82 orang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru yang merantau mengalami tekanan akademik dalam taraf sedang, yang berdampak pada sleep quality mereka yang juga berada pada kategori sedang. Kondisi ini diduga terkait dengan proses adaptasi ganda (double transition) yang dialami mahasiswa perantau, yakni transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perkuliahan sekaligus transisi dari hidup bersama keluarga menuju hidup mandiri di lingkungan baru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Vitresia (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat academic stress dengan sleep quality pada mahasiswa kedokteran ($p < 0.05$), dimana mahasiswa dengan tingkat academic stress tinggi cenderung memiliki sleep quality yang buruk. Lebih lanjut, Larasati dan Haro (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara academic stress dengan sleep quality dengan nilai $p = 0.000 < 0.05$ dan kekuatan hubungan yang moderat. Dalam konteks mahasiswa yang merantau, Wathélet dkk. (2020) menemukan bahwa academic stress memiliki dampak negatif terhadap tidur, menghasilkan lebih sedikit jam tidur, lebih banyak gangguan tidur, dan waktu bangun yang lebih lambat, terutama pada periode stres tinggi. Sejalan dengan itu, Annisa, Fitriany, dan Kusumawati (2024) menegaskan bahwa mahasiswa dengan sleep quality buruk memiliki risiko 2.5 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan stres dibandingkan mahasiswa dengan sleep quality baik, yang mengindikasikan hubungan bidireksional antara kedua variabel. Kemudian, Shintya (2021) menekankan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat academic stress yang dipersepsi dengan sleep quality ($r = 0.363$, $p < 0.001$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat academic stress, semakin buruk sleep quality yang dialami. Penelitian Syahputra dkk. (2021) juga menekankan bahwa academic stress memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan sleep quality pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. Vargas dkk. (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sleep quality optimal menunjukkan performa yang lebih baik dalam ujian, tugas, dan aktivitas pembelajaran secara keseluruhan, meskipun menghadapi tekanan akademik. Demikian juga, penelitian Scott dkk. (2021) menemukan bahwa gangguan sleep quality kronis dapat meningkatkan risiko depresi, kecemasan, dan gangguan mood lainnya yang dapat menghambat adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan perkuliahan.

Kondisi academic stress yang berkelanjutan dapat mengganggu onset tidur dan mempertahankan tidur sepanjang malam, khususnya pada mahasiswa yang mengalami transisi kehidupan dari tinggal bersama keluarga menuju hidup mandiri di lingkungan yang baru (Wathélet dkk., 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian Pascoe dkk. (2020) yang menemukan bahwa respons stres psikologis dan fisiologis yang muncul dari tuntutan akademik seperti tugas, ujian, dan persaingan berdampak langsung pada pola tidur mahasiswa. Lebih jauh, Becker dkk. (2021) menegaskan bahwa mahasiswa dengan gangguan sleep quality kronis memiliki risiko drop-out yang lebih tinggi dan cenderung mengalami kesulitan dalam menyelesaikan studi tepat waktu, sehingga menunjukkan pentingnya intervensi dini terhadap permasalahan sleep quality pada mahasiswa perantau.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa academic stress berperan sangat signifikan terhadap sleep quality mahasiswa baru yang merantau, dengan sifat hubungan yang negatif. Academic stress yang tinggi dapat mengganggu berbagai aspek sleep quality, mulai dari kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, hingga disfungsi di siang hari akibat tidur yang tidak berkualitas. Kondisi ini perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak mengingat dampak jangka panjangnya terhadap kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik mahasiswa. Intervensi yang berkelanjutan diperlukan untuk membantu mahasiswa

perantau mengelola academic stress dan meningkatkan sleep quality mereka, sehingga dapat mencapai kesejahteraan dan keberhasilan akademik yang optimal.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau, sehingga hasil penelitian belum tentu dapat diterapkan secara langsung pada mahasiswa di universitas lain yang mungkin memiliki kondisi dan karakteristik yang berbeda. Selain itu, pengambilan data hanya dilakukan pada satu waktu tertentu saja, sehingga belum dapat menggambarkan bagaimana perubahan academic stress dan sleep quality mahasiswa dari waktu ke waktu, terutama sepanjang semester atau tahun akademik. Penggunaan kuesioner sebagai alat pengumpulan data juga memiliki keterbatasan karena sangat bergantung pada kejujuran dan pemahaman partisipan dalam menilai kondisi mereka sendiri. Untuk penelitian selanjutnya, harapannya dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas yang berbeda untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas dan representatif. Penelitian juga dapat dilakukan secara berkala untuk melihat pola perubahan academic stress dan sleep quality mahasiswa selama mereka menjalani perkuliahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara academic stress dengan sleep quality pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau. Semakin tinggi academic stress yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah sleep quality yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah academic stress yang dialami, maka semakin tinggi sleep quality pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau.

Pada hasil penelitian, ditemukan bahwa sebagian besar partisipan mengalami academic stress dan sleep quality pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru yang merantau mengalami tekanan akademik dalam taraf sedang yang berpengaruh pada sleep quality mereka yang juga berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses adaptasi ganda (double transition) yang dialami mahasiswa perantau yakni transisi dari kehidupan sekolah menengah ke perkuliahan sekaligus transisi dari hidup bersama keluarga menuju hidup mandiri memberikan kontribusi signifikan terhadap dinamika academic stress dan sleep quality yang mereka alami.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan.

1. Bagi Fakultas

- a. Menyelenggarakan program orientasi khusus yang mencakup edukasi tentang manajemen academic stress dan pentingnya menjaga sleep quality bagi mahasiswa baru yang merantau.
- b. Menyediakan layanan konseling psikologis yang mudah diakses dan terjadwal secara berkala untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.
- c. Merancang kebijakan akademik yang lebih fleksibel dan mempertimbangkan beban akademik mahasiswa tahun pertama agar tidak memberikan tekanan berlebihan pada fase adaptasi awal.

2. Bagi Mahasiswa Perantau

- a. Menerapkan manajemen waktu yang efektif untuk menyeimbangkan antara tugas akademik, aktivitas sosial, dan waktu istirahat yang cukup.
- b. Membangun rutinitas tidur yang sehat dengan menetapkan jadwal tidur yang konsisten, menciptakan lingkungan kamar yang kondusif untuk istirahat, dan menghindari kebiasaan yang mengganggu tidur seperti begadang berlebihan.
- c. Aktif mencari dukungan dari teman sebaya, keluarga, atau layanan konseling kampus

ketika merasa kesulitan mengelola academic stress.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menggunakan metode mixed method yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi academic stress dan gangguan tidur.
- b. Memperluas subjek penelitian pada mahasiswa dari berbagai universitas atau karakteristik institusi yang berbeda untuk meningkatkan generalisasi temuan.
- c. Mengembangkan dan menguji program intervensi berbasis bukti untuk membantu mahasiswa memantau menurunkan academic stress dan meningkatkan sleep quality, serta mengevaluasi efektivitas program tersebut secara empiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, R., Fitriany, J., & Kusumawati, A. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 11(2), 145-152.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2020). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 7(10), 880-887. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30322-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30322-1)
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2021). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 7(5), 568-576. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.04.003>
- Buysse, 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)
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2020). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep*, 12, 421-430. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Chen, X., & Davis, M. (2020). Resilience factors in academic stress and sleep quality among college students: A longitudinal analysis. *Journal of College Student Development*, 61(4), 445-462.
- Cousins, J. N., Wong, K. F., Raghunath, B. L., Look, C., & Chee, M. W. (2021). The long-term memory benefits of a daytime nap compared with cramming. *Sleep*, 44(5), zsaa261. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa261>
- Databoks. (2023). Survei kualitas tidur masyarakat Indonesia. Katadata Insight Center. <https://databoks.katadata.co.id>
- Etwiory, W. (2023). Hubungan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia tahun 2023 [Skripsi sarjana, Universitas Kristen Indonesia]. Repositori UKI. <http://repository.uki.ac.id/13151/>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring subjective sleep quality: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1082. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- 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.
- Hakim, M. L., & Norfadilah, N. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 1-10. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i1.28833>
- Hale, L., Troxel, W., & Buysse, D. J. (2020). Sleep health: An opportunity for public health to address health equity. *Annual Review of Public Health*, 41, 81-99. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094412>
- Haryono, A., & Rindiarti, A. (2010). Prevalensi gangguan tidur pada remaja usia 12-15 tahun di sekolah lanjutan tingkat pertama. *Sari Pediatri*, 12(3), 149-154. <https://doi.org/10.14238/sp12.3.2010.149-54>
- Harvey, A. G., Stinson, K., Whitaker, K. L., Moskowitz, D., & Virk, H. (2008). The subjective

- meaning of sleep quality: A comparison of individuals with and without insomnia. *Sleep*, 31(3), 383-393. <https://doi.org/10.1093/sleep/31.3.383>
- Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. H. (2015). The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 22, 23-36. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.10.001>
- Jahrami, H., BaHammam, A. S., Bragazzi, N. L., Saif, Z., Faris, M., & Vitiello, M. V. (2020). Sleep problems during the COVID-19 pandemic by population: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(2), 299-313. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8930>
- Jain, S., Billaiya, R., & Malaiya, S. (2017). Academic stress among students: A review of literature. *Prestige International Journal of Management & Research*, 10(2), 58-67.
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2020). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *Journal of Sleep Research*, 27(6), e12710. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>
- Kim, S., & Williams, J. (2022). Cultural variations in the relationship between academic stress and sleep quality: A meta-analytic review. *Cross-Cultural Research*, 56(3), 287-310.
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9(Suppl 1), S10-S17. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70011-X](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70011-X)
- Larasati, A., & Haro, G. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 9(1), 45-52.
- Lee, M., & Larson, R. (2006). The Korean examination hell: Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271.
- Murawski, B., Wade, L., Plotnikoff, R. C., Lubans, D. R., & Duncan, M. J. (2021). A systematic review and meta-analysis of cognitive and behavioral interventions to improve sleep health in adults without sleep disorders. *Sleep Medicine Reviews*, 40, 160-169. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.12.003>
- Ohayon, M. M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., ... & Vitiello, M. V. (2020). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: First report. *Sleep Health*, 6(2), 191-193. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.11.010>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2017). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Rodriguez, M., Garcia, L., & Martinez, P. (2021). Socioeconomic factors moderating the relationship between academic stress and sleep quality in college students. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1245-1258.
- Scott, A. J., Webb, T. L., Martyn-St James, M., Rowse, G., & Weich, S. (2021). Improving sleep quality leads to better mental health: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Sleep Medicine Reviews*, 60, 101556. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101556>
- Shintya, D. (2021). Hubungan antara akademik stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 78-89.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta. https://www.researchgate.net/profile/Hery-Purnomo/publication/377469385_METODE_PENELITIAN_KUANTITATIF_KUALITATIF_DAN_RD/links/65a89006bf5b00662e196dde/METODE-PENELITIAN-KUANTITATIF-KUALITATIF-DAN-R-D.pdf
- Syahputra, Y., Nasution, A., & Daulay, W. (2021). Hubungan akademik stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Priority*, 4(1), 1-10. <https://doi.org/10.34012/jukep.v4i1.1456>
- Thompson, K., & Anderson, R. (2019). Longitudinal patterns of academic stress and sleep quality in first-year college students. *Sleep Medicine*, 64, 177-185.
- Vargas, I., Friedman, N. P., & Drake, C. L. (2020). Vulnerability to stress-related sleep disturbance

- and insomnia: Investigating the link with comorbid depressive symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 6(1), 57-66. <https://doi.org/10.1037/tps0000224>
- Vitresia, A. (2023). Analisis hubungan tingkat academic stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 20(3), 234-241.
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... & D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Watson, N. F., Badr, M. S., Belenky, G., Bliwise, D. L., Buxton, O. M., Buysse, D., ... & Heald, J. L. (2020). Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 43(7), zsaa131. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaa131>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309-316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>
- Zhang, M. W., Ho, C. S., Fang, P., Lu, Y., & Ho, R. C. (2020). Usage of social media and smartphone application in assessment of physical and psychological well-being of individuals in times of a major air pollution crisis. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(1), e16925. <https://doi.org/10.2196/16925>