

Analisis Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru

Tom Setiawan¹, Shifwah Murran Nashifa², Shaffa Khairunnisa³, Hilman A. Halim⁴

^{1,4}Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia

^{2,3}SMA Labschool UPI Cibiru, Bandung, Indonesia

e-mail: tomi.setiawan@unpad.ac.id

ABSTRAK

Masalah stres akademik dapat mengganggu kualitas tidur, sehingga mengurangi persentase Rapid Eye Movement (REM), yang sangat penting untuk konsolidasi memori. Mahasiswa yang tidur kurang dari 6 jam per hari berisiko mengalami penurunan kinerja akademik. Masalah stres akademik juga mengancam kesehatan fisik dan produktivitas mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menentukan tingkat stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Program Studi Pendidikan Multimedia di Kampus Cibiru Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan ukuran sampel (n) sebanyak 40 subjek. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk kualitas tidur dan Academic Stress Inventory (ASI) untuk stres akademik. Analisis korelasi Spearman Rank juga dilakukan. Hasil kuesioner ASI menunjukkan 17 mahasiswa (42,50%) mengalami tingkat stres sedang, sedangkan kuesioner PSQI menunjukkan 25 mahasiswa (62,50%) mengalami kualitas tidur sedang dengan masalah ringan. Analisis korelasi Spearman Rank menunjukkan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dengan koefisien korelasi 0,619 yang menunjukkan hubungan yang kuat. Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah sebagian besar mahasiswa Pendidikan Multimedia Kampus Cibiru UPI mengalami tingkat stres akademik dan kualitas tidur sedang, dan hubungan yang signifikan ditemukan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang melibatkan lebih dari satu variabel independen untuk studi lain.

Kata kunci: kualitas tidur; penilaian stres akademik; indeks kualitas tidur pittsburgh.

ABSTRACT

Academic stress problems may interfere with sleep quality, thereby reducing the percentage of Rapid Eye Movement, which is vital for memory consolidation. University students who sleep less than 6 hours per day are at risk of reduced academic performance. Academic stress problems also threaten the physical health and productivity of university students. This study aims to determine the level of academic stress and sleep quality of early-level students of Multimedia Education at Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Cibiru Campus. The method used is quantitative, with a sample size (n) of 40 subjects. This study uses two measuring instruments namely the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) for sleep quality and Academic Stress Inventory (ASI) for academic stress. And conducted Spearman Rank correlation analysis. The results of the ASI questionnaire showed 17 students (42.50%) had moderate stress levels, while the PSQI questionnaire showed 25 students (62.50%) experienced moderate sleep quality with mild problems. Rank Spearman correlation analysis showed a significant relationship between stress levels and sleep quality, with a correlation coefficient of 0.619 which indicates a strong relationship. The conclusion that can be drawn from this study is that most students of Multimedia Education UPI Cibiru Campus experience moderate levels of academic stress and sleep quality, and a significant relationship was found between the two variables. In addition, it is important to conduct further research involving more than one independent variable for other studies.

Keywords: sleep quality; academic stress inventory; pittsburgh sleep quality index.

PENDAHULUAN

Stres akademik secara nyata berdampak buruk pada kualitas tidur mahasiswa, yang tercermin dari berbagai indikator seperti gangguan pola tidur, penurunan efisiensi tidur, dan berkurangnya

durasi tidur nyenyak. Penelitian (Alotaibi et al., 2020) mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa dengan tingkat stres tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk berdasarkan penilaian PSQI, ditandai dengan sulit tidur, sering terbangun malam hari, dan

bangun dalam keadaan tidak segar. Lebih lanjut, (Wang & Fan, 2023) menemukan bahwa stres akademik tidak hanya mengurangi jumlah jam tidur, tetapi juga mengganggu kualitas tidur secara kualitatif dengan menurunkan persentase tidur REM—fase yang vital untuk konsolidasi memori dan pemulihan psikologis. Dampak ini semakin kritis mengingat studi (Albrecht-Bisset et al., 2023) membuktikan bahwa gangguan tidur akibat stres bersifat kumulatif, dengan kondisi semakin lama mahasiswa terpapar tekanan akademik, semakin buruk pula kualitas tidur mereka, yang pada akhirnya menciptakan penurunan prestasi.

Disisi lain, kualitas tidur merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa. Kualitas tidur yang baik dan cukup waktu sangat penting bagi mahasiswa, karena pada tingkat awal mahasiswa akan menghadapi situasi yang membutuhkan manajemen waktu yang efektif dan strategi belajar yang baik untuk menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Penelitian telah secara konsisten menunjukkan bahwa kualitas tidur, durasi, dan konsistensi secara signifikan memengaruhi berbagai fungsi kognitif, termasuk memori, perhatian, pemecahan masalah, dan metakognitif (Okano et al., 2019) (Varalakshmi et al., 2024). Studi lainnya yang menyelidiki hubungan antara konsistensi tidur dan penangkapan perhatian menemukan bahwa siswa dengan pola tidur yang lebih konsisten tampil lebih baik dalam tugas perhatian (Whiting & Murdock, 2016). Ini menunjukkan bahwa mempertahankan jadwal tidur yang teratur sangat penting untuk fungsi kognitif yang optimal. Selain itu, konsistensi tidur telah terbukti memoderasi hubungan antara durasi tidur dan kinerja kognitif. Mahasiswa dengan variabilitas durasi tidur rendah yaitu, pola tidur yang lebih konsisten, menunjukkan fokus perhatian yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang memiliki variabilitas tinggi (Okano et al., 2019). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya menjaga jadwal tidur yang konsisten untuk mengoptimalkan kemampuan kognitif.

Permasalahan kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa secara signifikan. Kualitas tidur

yang buruk dapat mengurangi kemampuan untuk memahami materi dan mengingat informasi yang dipelajari, sehingga prestasi akademik menjadi kurang baik (Maisa et al., 2021). Buruknya kualitas tidur dan berkurangnya durasi tidur sangat terkait dengan tekanan psikologis, termasuk kecemasan, depresi, dan gangguan mood. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan masalah tidur lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental ini (Gupta et al., 2023) (Sadia & Khan, 2022). Selain itu, kurangnya tidur menyebabkan sistem kekebalan tubuh melemah, yang dapat memperburuk kesehatan fisik dan mental kemudian mempengaruhi kinerja akademik secara keseluruhan. Bahkan, kurangnya tidur juga dapat mengganggu proses memori, sehingga memori jangka panjang menjadi kurang efektif (Zurrahmi et al., 2021).

Mahasiswa dengan gangguan tidur sering menunjukkan prestasi akademik yang lebih rendah dan penurunan kesehatan (Sun et al., 2022) (Dagani et al., 2024). Oleh karenanya kualitas tidur merupakan penentu penting kinerja akademik, dan pola tidur yang tidak teratur sering berakibat pada kualitas tidur yang buruk. Sebuah studi menemukan bahwa faktor-faktor seperti waktu layar, asupan kafein, dan aktivitas fisik secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur (Patil et al., 2024). Penyebab lain yang dominan dari kurang tidur bagi mahasiswa adalah akibat stres akademik. Stres akademik adalah stres yang muncul di lingkungan pendidikan. Stres akademik dapat disebabkan oleh academic stressor. Academic stressor adalah stres yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang dialami mahasiswa (Barseli et al., 2017).

Meskipun telah terdapat penelitian yang terkait stres akademik dan kualitas tidur, tetapi belum ditemukan yang menguji pada mahasiswa tingkat awal dengan tingkat tugas yang tinggi pada multimedia. Oleh karena itu penelitian ini penting dilakukan karena mahasiswa tingkat awal khususnya di Program Pendidikan Multimedia yang merupakan program pendidikan yang berorientasi pada teknologi dan multimedia dengan tingkat tugas yang sangat tinggi.

Dengan bidang-bidang tugas seperti animasi, teknologi game, broadcasting dan film, serta desain komunikasi visual., program pendidikan ini menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan yang luas dalam berbagai aspek multimedia, yang dapat meningkatkan potensi tekanan akademik karena kompleksitas dan kebutuhan untuk memahami teknologi yang canggih. Hal ini dapat meningkatkan tekanan akademik karena mahasiswa harus terus belajar dan mengadaptasi dengan perkembangan teknologi yang cepat.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui berapa level stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat awal pendidikan Multimedia di Kampus UPI Cibiru, berdasarkan *Academic Stress Inventory* (ASI) dan mengetahui tingkat kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru berdasarkan penilaian *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Kemudian menguji hubungan antara skala stres akademik dengan kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode ini digunakan untuk mengukur dan menganalisis data numerik secara sistematis, sehingga dapat mengungkap pola, hubungan antar variabel, dan tren dalam fenomena yang diteliti (Rodgers, 2020). Kemudian, responden Penelitian meliputi mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru dengan populasi 96 mahasiswa. Selanjutnya, Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pendekatan probability, dengan menggunakan systematic random sampling. Kemudian untuk menentukan besaran sampelnya digunakan rumus *Taro Yamane* dengan presisi 95% yang menghasilkan sampel (n) 40 mahasiswa sebagai responden untuk digunakan pada proses survei.

Instrumen yang digunakan meliputi *Academic Stress Inventory* (ASI) untuk mengukur tingkat stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur sebagai instrumen penelitian. *Academic Stress Inventory* (ASI) adalah skala pelaporan diri yang digunakan

untuk mengukur tingkat stres akademik yang dialami. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah yang dikembangkan oleh (Lin & Chen, 2009). Skala ini memiliki 34 pertanyaan di mana setiap item dinilai pada skala *Likert*. Skala ini memiliki 34 pertanyaan di mana setiap item dinilai pada skala likert lima poin dalam “1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju”. *Academic Stress Inventory* (ASI) juga merupakan alat ukur yang komprehensif untuk mengukur tingkat stres akademik siswa, dengan menilai tingkat stres mahasiswa dari 7 kemungkinan domain, yaitu stres dari guru, stres dari hasil, stres dari ujian, stres belajar dalam kelompok, stres teman sebaya, stres manajemen waktu, dan stres yang ditimbulkan oleh diri sendiri.

Kemudian kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). PSQI adalah alat pengukur yang digunakan untuk menilai kualitas tidur seseorang. Instrumen yang digunakan dikembangkan oleh (Buysse et al., 1989) (Jerković et al., 2022) untuk mengukur berbagai aspek tidur, termasuk durasi tidur, latensi tidur atau waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, efisiensi tidur atau rasio antara total waktu tidur dan total waktu di tempat tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari yang terkait dengan tidur.

Data dikumpulkan melalui angket *Academic Stress Inventory* (ASI) dan angket *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dalam bentuk *google form online* yang disebarluaskan kepada mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru. Berdasarkan hasil uji validitas, 12 item dari 34 item pertanyaan dinyatakan tidak valid dan perlu dihapus. Selanjutnya suatu instrumen penelitian dikatakan dapat diandalkan (*reliable*) apabila nilai *Cronbach's Alpha* >0,60 (Ghozali Imam, 2011). Hasil dari kriteria pengambilan keputusan uji reliabilitas instrumen menggunakan koefisien *Cronbach's alpha* diperoleh nilai 0,829 yang menunjukkan bahwa instrumen penelitian telah reliabel untuk mengukur sampel yang diteliti.

Menurut (Azwar, 2017) tujuan kategorisasi berjenjang adalah untuk mengklasifikasikan individu ke dalam

kelompok yang diatur dalam hierarki berdasarkan kontinum yang berasal dari karakteristik yang dinilai. Kerangka kategorisasi bertingkat menggambarkan lima (5) klasifikasi seperti yang diuraikan sebagai berikut:

$X \leq (\text{Mean} - 1,5 \text{ SD})$: Kategori Sangat Rendah
$(\text{Mean} - 1,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} - 0,5 \text{ SD})$: Kategori Rendah
$(\text{Mean} - 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 0,5 \text{ SD})$: Kategori Sedang
$(\text{Mean} + 0,5 \text{ SD}) < X \leq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$: Kategori Tinggi
$X \geq (\text{Mean} + 1,5 \text{ SD})$: Kategori Sangat Tinggi

Sesuai dengan lima kriteria kategorisasi yang disebutkan di atas, teori yang berkaitan dengan tingkatan masing-masing dapat diartikulasikan sebagai berikut:

Jumlah Item Valid	: 22
Nilai Skala	: 1, 2, 3, 4, 5
Rata-rata Skor	: Total skor responden
Mean	: Nilai Rata-rata
SD	: Standar Deviasi

Kemudian, Skor PSQI dihitung dari beberapa komponen, seperti kualitas tidur subyektif, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas harian akibat kurang tidur. Adapun kategori penilaian PSQI adalah sebagai berikut:

Skor 0-5	: Kualitas tidur yang baik
Skor 6-10	: Kualitas tidur cukup, tetapi mungkin ada masalah kecil
Skor di atas 10	: Kualitas tidur buruk, kemungkinan masalah serius terkait tidur

Teknik analisis data menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman*. Korelasi ini dilambangkan dengan ρ atau r_s digunakan untuk mengukur seberapa baik hubungan antara dua variabel dapat dijelaskan menggunakan fungsi *monotonik*. Uji korelasi *Rank Spearman* merupakan alat ukur *non-parametrik* yang tidak mengharuskan data mengikuti distribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak harus linier, jika satu variabel meningkat, variabel lainnya juga cenderung meningkat atau menurun secara konsisten. Hasil akhir penelitian akan disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan secara deskriptif untuk memberikan interpretasi hasil penelitian.

Rumus untuk menghitung koefisien korelasi Rank Spearman adalah:

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum d_i^2}{n(n^2 - 1)}$$

Keterangan:

n = adalah jumlah sampel data
 d_i = adalah selisih antara peringkat variabel x dan y

Koefisien Korelasi *Rank Spearman* (ρ) dapat memiliki nilai dari antara -1 hingga +1.

Kategori penilaian untuk korelasi *Rank Spearman* adalah sebagai berikut:

Kategori penilaian untuk korelasi *Rank Spearman* adalah sebagai berikut:

0.00 - 0.19	: Sangat lemah
0.20 - 0.39	: Lemah
0.40 - 0.59	: Sedang
0.60 - 0.79	: Kuat
0.80 - 1.00	: Sangat kuat

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₀ (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru.

H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Academic Stress Inventory (ASI) mengidentifikasi stresor utama yang berkontribusi terhadap stres akademik, seperti tekanan ujian, persaingan untuk nilai, dan harapan dari teman sebaya, keluarga, atau masyarakat (Anjala, 2024) (Sailo & Varghese, 2024). Stresor ini sangat penting dalam memahami sumber stres dan diukur untuk menentukan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Selanjutnya, inventaris menilai gejala stres, yang bisa fisik, psikologis, atau sosial. Gejala-gejala ini termasuk kecemasan, depresi, dan perubahan perilaku, yang merupakan indikasi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Castillo-Navarrete et al., 2024). ASI juga mengevaluasi strategi *koping* yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengelola stres. Mekanisme penanggulangan yang efektif

dapat mengurangi efek negatif dari stres dan sangat penting untuk menjaga kinerja akademik dan kesehatan psikologis (Kalita & Nisanth, 2023). Berikut disajikan tabel hasil

survei instrumen ASI pada mahasiswa tingkat awal Program Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru.

Tabel 1 Kategorisasi Stres Akademik Berdasarkan Academic Stress Inventory

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	%
$X < 3,0$	Sangat Rendah	5	12,50%
$3,0 < X \leq 3,35$	Rendah	6	15,00%
$3,35 < X \leq 3,74$	Sedang	17	42,50%
$3,74 < X \leq 4,12$	Tinggi	10	25,00%
$X > 4,12$	Sangat Tinggi	2	5,00%
TOTAL		40	100%

Sumber: Hasil angket, diolah peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui sebagian besar responden (42,5%) berada pada kategori “Sedang”, yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang moderat. Sementara itu, 25% responden tergolong memiliki stres “Tinggi”, dan 5% termasuk dalam kategori “Sangat Tinggi”, yang patut menjadi perhatian khusus. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik masih menjadi isu signifikan dalam kehidupan mahasiswa, yang dapat berdampak pada performa belajar dan kesehatan mental. Sejalan dengan itu, penelitian oleh (Refnandes et al., 2024) menunjukkan bahwa stres akademik juga berkorelasi dengan kesehatan psikologis mahasiswa, sehingga penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan psikososial yang memadai guna memitigasi dampak negatif tersebut.

Selanjutnya, kualitas tidur diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Berdasarkan kategori penilaian dapat dijelaskan bahwa skor di bawah atau sama dengan 5 dianggap baik,

sedangkan lebih dari 5 menunjukkan masalah kualitas tidur yang perlu diperhatikan lebih lanjut. Kualifikasi skor pada PSQI ditentukan oleh peneliti aslinya, yaitu (Buysse et al., 1989) (Smyth, 2000), melalui analisis statistik dan validasi empiris. Kategori ini disusun berdasarkan korelasi antara skor PSQI dan gangguan tidur atau keluhan kualitas tidur dari partisipan penelitian. Kualifikasi ini divalidasi dengan mengamati bahwa orang dengan skor di atas 5 cenderung mengalami masalah tidur yang signifikan secara klinis dibandingkan dengan mereka yang memiliki skor lebih rendah. Dengan menilai berbagai dimensi tidur, PSQI memberikan pandangan holistik tentang kualitas tidur individu, yang penting untuk mengidentifikasi area keprihatinan tertentu (Buysse et al., 1989) (Jerković et al., 2022). Berikut ini adalah hasil pengukuran kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Program Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru berdasarkan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Tabel 2 Kualitas Tidur Mahasiswa Berdasarkan Pittsburgh Sleep Quality Indeks

Skor	Kategorisasi	Frekuensi	%
0 - 5	Baik	0	0,00%
6 – 10	Cukup (mungkin ada masalah kecil)	25	62,50%
> 10	Buruk (mungkin ada masalah serius)	15	37,50%
TOTAL		40	100%

Sumber: Hasil angket, diolah peneliti, 2025.

Berdasarkan Tabel 2 di atas terlihat hasil pengukuran kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru berdasarkan PSQI, yang dikelompokkan ke dalam tiga kategori skor yaitu: Baik (0–5), Cukup (6–10), dan Buruk (>10). Hasil pengamatan menunjukkan bahwa tidak ada responden yang memiliki kualitas tidur yang baik (0,00%), sementara mayoritas responden (62,5%) berada pada kategori “Cukup”, yang mengindikasikan kemungkinan adanya masalah tidur ringan. Selain itu, sebanyak 37,5% responden tergolong dalam kategori “Buruk”, yang menunjukkan kemungkinan adanya gangguan tidur yang serius. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur yang dapat memengaruhi performa akademik dan kesehatan psikologis.

Sebagaimana diungkapkan dalam studi suatu (Salikunna et al., 2022), kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa berkorelasi signifikan dengan peningkatan stres akademik dan penurunan konsentrasi belajar, sehingga perlu intervensi promotif melalui edukasi kesehatan tidur dan manajemen waktu.

Pada penelitian ini telah dilakukan uji statistik untuk menjelaskan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Uji statistik terdiri dari uji *normalitas Shapiro Wilk* telah dilakukan dan menyatakan bahwa variabel stres akademik terdistribusi secara normal dengan nilai 0,966 > dari 0,940 (W tabel) sedangkan kualitas tidur tidak terdistribusi secara normal dengan nilai 0,925 < 0,940 (W tabel) sehingga dilakukannya uji korelasi *non-parametrik* menggunakan korelasi *Rank Spearman*.

Tabel 3 Ringkasan Perhitungan Statistik

Variabel	Mean	Stdev	Min	Max
Stres Akademik (X)	3.55	0.39	2.68	4.18
Kualitas Tidur (Y)	9.625	2.53	6	15
Rangking X	20.5	11.68	1	40
Rangking Y	20.5	11.58	2	40
d	0.00	16.013	-34.5	30.5
d ²	250	300.267	0	1190.25
<i>Cronbach Alpha</i>				0,829
Observasi				40

Sumber: Hasil angket, diolah peneliti, 2025.

Kemudian dalam interpretasi hasil uji korelasi *Rank Spearman*, nilai positif menunjukkan hubungan *monotonik* positif sempurna (ketika satu variabel meningkat, yang lain juga meningkat). Nilai korelasi negatif menunjukkan adanya hubungan *monotonik* negatif sempurna, di mana peningkatan pada satu variabel akan selalu diikuti oleh penurunan pada variabel lainnya. Sebaliknya, nilai korelasi sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *monotonik* antara kedua variabel tersebut. Tingkat kekuatan korelasi dapat diklasifikasikan sebagai berikut: korelasi dengan nilai antara 0,00 hingga 0,19 dikategorikan sangat lemah; 0,20 hingga 0,39 termasuk dalam kategori lemah; 0,40 hingga 0,59 menunjukkan hubungan yang sedang; 0,60 hingga 0,79 termasuk kategori kuat; dan

0,80 hingga 1,00 mencerminkan hubungan yang sangat kuat.

Berdasarkan uji korelasi Rank Spearman, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Korelasi Rank Spearman

n	40
ρ / r_s	0,061913696

Sumber: diolah peneliti, 2025.

Analisis uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,619 mengindikasikan adanya hubungan yang

cukup kuat dan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur. Kemudian, nilai positif menunjukkan hubungan monotonik positif sempurna yaitu ketika satu variabel meningkat, yang lain juga meningkat. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung temuan-temuan lain yang menunjukkan bahwa jadwal tidur yang tidak teratur dapat menyebabkan *desinkronisasi* sirkadian, yang mengganggu siklus tidur-bangun alami tubuh. *Desinkronisasi* ini dapat mengakibatkan ritme sirkadian yang tertunda, seperti yang diamati dalam sebuah penelitian di mana orang yang tidur tidak teratur menunjukkan Dim Light Melatonin Onset (DLMO) lebih lambat dibandingkan dengan orang yang tidur biasa (Phillips et al., 2017). Gangguan seperti itu dapat mengganggu kinerja kognitif, sehingga sulit bagi mahasiswa untuk fokus dan menyimpan informasi. Selain itu, pola tidur yang tidak teratur dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, yang dapat berdampak negatif pada konsolidasi memori yang merupakan proses penting untuk pembelajaran dan kinerja akademik. Studi ini menemukan bahwa mereka yang memiliki pola tidur tidak teratur tampil kurang akademik dan berjuang dengan tugas-tugas kognitif seperti pemecahan masalah dan retensi memori. Hasil tersebut dijelaskan oleh studi lain yang dilakukan (Varalakshmi et al., 2024) bahwa hal tersebut dapat menunjukkan bahwa tidur yang tidak teratur tidak hanya mempengaruhi fungsi kognitif langsung tetapi juga memiliki implikasi jangka panjang untuk keberhasilan akademik.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian lain yang menyatakan terdapat hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa secara signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian (Bae et al., 2020) (Göndogan, 2023) (Murad & Jamaluddin, 2024)

(Varalakshmi et al., 2024). Beberapa penelitian menunjukkan korelasi positif antara durasi tidur yang cukup dan kinerja akademik yang lebih tinggi (Varalakshmi et al., 2024). Kemudian durasi tidur pendek, yang didefinisikan sebagai kurang dari 7 jam per malam, telah dikaitkan dengan hasil akademik yang lebih buruk. Hal ini didukung oleh temuan yang menunjukkan siswa dengan durasi tidur yang lebih pendek cenderung memiliki IPK yang lebih rendah (Bermudez et al., 2022) (Creswell et al., 2023). Lebih lanjut, dalam sebuah penelitian yang melibatkan mahasiswa tahun pertama, durasi tidur malam total jangka awal yang lebih besar memprediksi IPK akhir semester yang lebih tinggi, menunjukkan bahwa pola tidur yang konsisten di awal semester akademik dapat memiliki efek positif yang bertahan lama pada kinerja akademik (Creswell et al., 2023).

Beberapa penelitian lain telah menemukan hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur melalui beberapa mekanisme. Pertama, stres akademik sering menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan dan depresi, yang dapat mengganggu pola tidur. Hasil penelitian (Gündoğan, 2023) (Rianti et al., 2024) (Altaf et al., 2024) telah menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik yang lebih tinggi lebih cenderung melaporkan gejala depresi dan kecemasan, yang pada gilirannya berdampak negatif pada kualitas tidur. Kedua, tekanan untuk memenuhi harapan akademis dapat mengakibatkan kelebihan beban kognitif, sehingga sulit bagi siswa untuk rileks dan tertidur. Hal ini terutama terlihat dalam studi (Hakim et al., 2024) (Cabello & Lucía, 2020) di mana mahasiswa melaporkan kesulitan tidur karena pemikiran yang berpacu tentang tugas-tugas akademik. Terakhir, hasil penelitian (Cabello & Lucía, 2020) (Çağlar & Kesgin, 2023) menemukan mahasiswa di bawah tekanan akademik yang tinggi dapat mengadopsi kebiasaan tidur yang buruk, seperti jadwal tidur yang tidak teratur atau penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, yang selanjutnya dapat memperburuk gangguan tidur.

Hasil uji hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada penelitian-

penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas tidur adalah aspek penting lain dari fungsi kognitif. Tidur berkualitas tinggi terkait erat dengan konsolidasi memori yang lebih baik dan kemampuan pemecahan masalah. Selama tidur, terutama selama tahap dalam tidur Non-Rapid Eye Movement (NREM), otak memproses dan mengkonsolidasikan ingatan, mentransfer informasi dari *hippocampus* ke *neokorteks* untuk penyimpanan jangka panjang (Pereira et al., 2024). Kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan sering terbangun dan kurang tidur nyenyak, dapat mengganggu proses ini, menyebabkan kesulitan dalam belajar dan retensi memori (Costa et al., 2022) (Shahriary et al., 2024). Penelitian ini juga secara konsisten menunjukkan korelasi yang kuat antara kualitas tidur dan stres akademik. Studi ini juga mengungkapkan hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur, dengan individu yang stres mengalami tidur yang lebih buruk karena kewaspadaan sistem saraf pusat yang meningkat.

Lebih jauh, hasil uji statistik pada penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal Pendidikan Multimedia Kampus UPI Cibiru dalam penelitian ini, maka penting untuk menerapkan intervensi yang mengatasi kondisi tersebut. Alternatif strategi yang dapat dilakukan meliputi, pertama, program manajemen stres, dalam hal ini pihak universitas dapat menawarkan lokakarya manajemen stres dan layanan konseling untuk membantu siswa mengatasi tekanan akademik (Gündoğan, 2023) (Altaf et al., 2024). Kedua, pendidikan kesehatan tidur, dengan mendidik mahasiswa tentang praktik kesehatan tidur yang baik, seperti menjaga jadwal tidur yang teratur dan menghindari perangkat elektronik sebelum tidur, dapat membantu meningkatkan kualitas tidur (Cabello & Lucía, 2020) (Çağlar & Kesgin, 2023). Ketiga, dukungan akademik, dengan memberikan dukungan akademis, seperti bimbingan belajar dan pelatihan manajemen waktu, dapat membantu mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Hakim et al., 2024) (Stephanie & Yudiarto, 2024).

KESIMPULAN DAN SARAN

Stres akademik merupakan salah satu tantangan yang umum dialami oleh mahasiswa dan dapat berdampak luas terhadap kesehatan fisik dan psikologis, termasuk kualitas tidur. Dalam konteks penelitian ini, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi, dengan tekanan akademik dan persepsi terhadap kinerja diri sebagai sumber stres yang paling dominan. Beban tugas yang berat, tekanan untuk meraih prestasi, serta keraguan terhadap kemampuan pribadi menjadi faktor utama yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Kondisi ini berkorelasi dengan buruknya kualitas tidur yang ditunjukkan oleh gangguan dalam memulai tidur, durasi tidur yang tidak mencukupi, serta gangguan fungsi di siang hari akibat kurang tidur. Temuan ini mencerminkan bahwa kualitas kesehatan mental dan fisik mahasiswa sangat dipengaruhi oleh tekanan akademik yang mereka hadapi dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang kuat dan signifikan secara antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Korelasi positif antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin buruk pula kualitas tidur yang dialami. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi strategis dalam lingkungan kampus untuk mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur mahasiswa. Intervensi tersebut dapat mencakup penyediaan layanan konseling psikologis, pengelolaan waktu yang lebih baik melalui pelatihan keterampilan belajar, serta promosi gaya hidup sehat termasuk edukasi tentang pentingnya tidur. Dalam jangka panjang, strategi ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa, tetapi juga mendukung capaian akademik dan kualitas kehidupan mereka secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

Albrecht-Bisset, M., Wang, D., Martin, K., Côté, P., & Papaconstantinou, E. A. (2023). A cross-sectional study of the association between sleep quality and anxiety in postsecondary students in

- Ontario. *Sleep Epidemiology*, 3, 100062.
<https://doi.org/10.1016/J.SLEEPE.2023.100062>
- Alotaibi, A., Alosaimi, F., Alajlan, A., & Bin Abdulrahman, K. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family & Community Medicine*, 27(1), 23–28.
https://doi.org/10.4103/JFCM.JFCM_132_19
- Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress: Factors, Impact and Strategies: A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16.
<https://doi.org/10.69996/IJARI.2024003>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bae, E. S., Kang, H. S., & Lee, H. N. (2020). The Mediating Effect of Sleep Quality in the Relationship between Academic Stress and Social Network Service Addiction Tendency among Adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 31(3), 290–299.
<https://doi.org/10.12799/JKACHN.2020.31.3.290>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bermudez, V. N., Fearon-Drake, D., Wheelis, M., Cohenour, M., Suntai, Z., & Scullin, M. K. (2022). Sleep disparities in the first month of college: Implications for academic achievement. *SLEEP Advances*, 3(1).
<https://doi.org/10.1093/SLEEPADVA NCES/ZPAC041>
- 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)
- Castillo-Navarrete, J. L., Bustos, C., Guzman-Castillo, A., & Zavala, W. (2024). Academic stress in college students: descriptive analyses and scoring of the SISCO-II inventory. *PeerJ*, 12.
<https://doi.org/10.7717/PEERJ.16980>
- Costa, A., McGovney, K., Liu, K., McCrae, C., & Curtis, A. (2022). 0113 Daily Patterns of Sleep and Metacognition in College Students. *Sleep*, 45(Supplement_1), A51–A51.
<https://doi.org/10.1093/SLEEP/ZSAC079.111>
- Creswell, J. D., Tumminia, M. J., Price, S., Sefidgar, Y., Cohen, S., Ren, Y., Brown, J., Dey, A. K., Dutcher, J. M., Villalba, D., Mankoff, J., Xu, X., Creswell, K., Doryab, A., Mattingly, S., Striegel, A., Hachen, D., Martinez, G., & Lovett, M. C. (2023). Nightly sleep duration predicts grade point average in the first year of college. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 120(8).
<https://doi.org/10.1073/PNAS.2209123120>
- Dagani, J., Buizza, C., Cela, H., Sbravati, G., Rainieri, G., & Ghilardi, A. (2024). The Interplay of Sleep Quality, Mental Health, and Sociodemographic and Clinical Factors among Italian College Freshmen. *Journal of Clinical Medicine*, 13(9).
<https://doi.org/10.3390/JCM13092626>
- Ghozali Imam. (2011). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25 (Sembilan). Semarang, Universitas Diponegoro, 490.
https://www.researchgate.net/publication/301199668_Aplikasi_Analisis_Multivariate_SPSS_23
- Gupta, S., Gupta, P., & Gaur, V. (2023). Effect of quality of sleep on psychological health among college students with healthy patterns of sleeping. *Multidisciplinary Science Journal*, 5.
<https://doi.org/10.31893/MULTISCIENCE.2023SS0408>
- Jerković, A., Mikac, U., Matijaca, M., Košta, V., Katić, A. Č., Dolić, K., Vujović, I., Šoda, J., Đogaš, Z., Pavelin, S., &

- Vidaković, M. R. (2022). Psychometric Properties of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in Patients with Multiple Sclerosis: Factor Structure, Reliability, Correlates, and Discrimination. *Journal of Clinical Medicine*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/JCM11072037>
- Lin, Y., & FS Chen. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *Wiete.Com.AuYM Lin, FS ChenWorld Transactions on Engineering and Technology Education*, 2009•wiete.Com.Au. [http://www.wiete.com.au/journals/WT E&TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20\(2009\)/8-03-Lin-Y.M.pdf](http://www.wiete.com.au/journals/WT E&TE/Pages/Vol.7,%20No.2%20(2009)/8-03-Lin-Y.M.pdf)
- 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. <https://doi.org/10.33087/JIUBJ.V21I1.1345>
- Murad, M. H., & Jamaluddin, A. S. (2024). Sleep Deprivation among Malaysian Students and the Impacts on Their Academic Performances: A Case Study. *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)*, 7(2), 214. <https://doi.org/10.31764/IJECA.V7I2.24217>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, 4(1). <https://doi.org/10.1038/S41539-019-0055-Z>
- Pereira, A. C. D., Valentini, A. S., de Noronha, L. T. S., Batista, J. B. R., & da Silva, C. T. V. (2024). HOW SLEEP DISORDERS CAN AFFECT THE INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF COLLEGE STUDENTS. *I MED 360: Congresso Regional de Medicina*. <https://doi.org/10.56238/360MED2024-073>
- Phillips, A. J. K., Clerx, W. M., O'Brien, C. S., Sano, A., Barger, L. K., Picard, R. W., Lockley, S. W., Klerman, E. B., & Czeisler, C. A. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. *Scientific Reports*, 7(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-017-03171-4>
- Refnandes, R., Yeni, F., Afdila, F., Studi Ilmu Keperawatan, P., & Keperawatan, F. (2024). Stres dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Keperawatan. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN*, 8(2), 314–320. <https://doi.org/10.33757/JIK.V8I2.1166>
- Rodgers, J. L. (2020). Teaching Statistics and Quantitative Methods in the 21st Century. *Teaching Statistics and Quantitative Methods in the 21st Century*. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780429442810>
- Sadia, S., & Khan, K. (2022). A STUDY TO ANALYSE SLEEP PROBLEMS IN COLLEGE STUDENTS AND ITS IMPACT ON MENTAL HEALTH. *INDIAN JOURNAL OF APPLIED RESEARCH*, 1–2. <https://doi.org/10.36106/IJAR/4902718>
- Sailo, H., & Varghese, D. (2024). Academic Stress, Its Sources, Effects and Coping Mechanisms Among College Students. *International Journal of Science and Healthcare Research*, 9(3), 124–132. <https://doi.org/10.52403/IJSHR.20240316>
- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA MAHASISWA. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(3), 157–163. <https://doi.org/10.22487/HTJ.V8I3.525>
- Samiran Kalita, & Dr. Nisanth P.M. (2023). Unraveling the Threads of Academic Stress: Exploring Theoretical Constructs and Coping Mechanisms. *International Journal of Scientific*

- Research in Modern Science and Technology*, 2(12), 68–73.
<https://doi.org/10.59828/IJSRMST.V2I12.174>
- Shahriary, A., Taghiyareh, F., Bijary, F., & Mahmoudi, M. (2024). Analyzing The Impact Of Sleep Quality On Cognitive Abilities Using Game-Based Assessment. *11th International Symposium on Telecommunication: Communication in the Age of Artificial Intelligence, IST 2024*, 744–749.
<https://doi.org/10.1109/IST64061.2024.10843632>
- Smyth, C. (2000). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Insight (American Society of Ophthalmic Registered Nurses)*, 25(3), 97–98.
<https://doi.org/10.1067/MIN.2000.107649>
- Sun, Y., Wang, L., Li, C., & Luo, W. (2022). Sleep Disturbance in Chinese College Students with Mental Health Problems: A Moderated Mediation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21).
<https://doi.org/10.3390/IJERPH192114570>
- Varalakshmi, Dr., Rathod, D., Kumar, D. N., & Sachdeva, D. (2024). Investigating the relationship between sleep patterns and academic performance in college students. *Asian Journal of Management and Commerce*, 5(1), 274–278.
<https://doi.org/10.22271/27084515.2024.V5.I1D.267>
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic Stress and Sleep Quality among Chinese Adolescents: Chain Mediating Effects of Anxiety and School Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH20032219>
- Whiting, W. L., & Murdock, K. K. (2016). Emerging adults' sleep patterns and attentional capture: the pivotal role of consistency. *Cognitive Processing*, 17(2), 155–162.
<https://doi.org/10.1007/S10339-016-0754-9>
- Z.R, Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR S1 KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI TAHUN 2021. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 5(2), 963–968.
<https://doi.org/10.31004/PREPOTIF.V5I2.2092>