



eISSN 3090-6431 & pISSN 3090-644X

SUJUD: JURNAL AGAMA, SOSIAL DAN BUDAYA

Vol. 2, No. 1, Tahun 2026

doi.org/10.63822/kdx35b60

Hal. 829-837

Homepage <https://ojs.indopublishing.or.id/index.php/sujud>

Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur

Akbar Racsanjani¹, Sri Nurhayati Selian²

Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: akbarakbarrafsanjani@gmail.com

Diterima: 06-12-2025 | Disetujui: 31-12-2025 | Diterbitkan: 02-01-2026

ABSTRACT

College students are a group undergoing a transitional phase toward adulthood, where they face complex academic and social demands. Piling up assignments, exam pressure, and the expectation of academic achievement often lead to academic stress, which can impact mental well-being. Prolonged academic stress not only impacts emotional well-being but also physical aspects such as sleep quality. Sleep problems arising from stress can reduce concentration, decrease work capacity, and worsen students' academic performance. The purpose of this study was to explore the relationship between academic stress and sleep quality among psychology students and to determine how students manage academic stress to prevent it from negatively impacting their sleep patterns. The approach used in this study was qualitative, with in-depth interviews conducted with three active students from the Faculty of Psychology selected through purposive sampling. Data were analyzed using thematic analysis to identify themes that emerged from the experiences shared by the participants. The study findings indicate that academic stress significantly impacts sleep quality. The higher the perceived academic pressure, the poorer the students' sleep quality. Sleep problems include difficulty falling asleep, restless sleep, and feeling tired upon waking. Students employ adaptive coping strategies such as listening to music, journaling, sharing stories with friends, and practicing light meditation to manage stress. Support from friends and family also plays a crucial role in reducing academic stress. This study emphasizes the importance of students' awareness of stress management and healthy sleep patterns as a way to maintain a balance between academic demands and mental health.

Keywords: Sleep Quality, Psychology Students, Academic Stress

ABSTRAK

Mahasiswa adalah kelompok yang sedang mengalami fase peralihan menuju kedewasaan, di mana mereka menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial yang rumit. Tugas yang menumpuk, tekanan saat ujian, dan harapan untuk mencapai prestasi akademik sering kali menyebabkan stres akademik yang dapat berpengaruh pada kesejahteraan mental. Stres akademik yang berlangsung lama tidak hanya berimbas pada keadaan emosional, tetapi juga memengaruhi aspek fisik seperti kualitas tidur. Masalah tidur yang muncul akibat stres dapat mengurangi konsentrasi, menurunkan daya kerja, dan memperburuk kinerja akademik mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa psikologi, serta mengetahui cara mahasiswa mengelola tekanan akademik agar tidak memberikan dampak negatif pada pola tidur mereka. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif dengan melakukan wawancara mendalam kepada tiga mahasiswa aktif dari Fakultas Psikologi yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk menemukan tema-tema yang muncul dari pengalaman yang dibagikan oleh partisipan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh cukup besar terhadap kualitas tidur. Semakin tinggi tekanan akademik yang dirasakan, semakin buruk kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Masalah tidur yang muncul mencakup kesulitan untuk tidur, tidur yang gelisah, serta rasa



kelelahan setelah bangun. Mahasiswa menerapkan strategi koping yang adaptif seperti mendengarkan musik, menulis di jurnal, berbagi cerita dengan teman, dan melakukan meditasi ringan untuk mengatasi tekanan tersebut. Dukungan dari teman dan keluarga juga memiliki peranan penting dalam mengurangi stres akademik. Penelitian ini menekankan pentingnya kesadaran mahasiswa dalam mengelola stres dan menerapkan pola tidur yang sehat sebagai langkah untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa Psikologi, Stres Akademik

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Racsanjani, A., & Selian, S. N. (2026). Pengalaman Mahasiswa dalam Menghadapi Stres Akademik dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur. *Sujud: Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(1), 829-837. <https://doi.org/10.63822/kdx35b60>



PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan periode yang menuntut mahasiswa untuk beradaptasi terhadap berbagai tantangan baru dalam bidang akademik maupun sosial (Kurniawan Djoar dan Putu Martha Anggarani, 2024). Pada tahap ini, mahasiswa berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa, di mana mereka dituntut untuk menjadi individu yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengatur diri sendiri dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan kampus (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021). Mahasiswa tidak hanya dihadapkan pada tanggung jawab akademik seperti menyelesaikan tugas, menghadiri perkuliahan, mempersiapkan ujian, dan melakukan penelitian, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru, berinteraksi dengan teman sebaya, serta memenuhi ekspektasi dari dosen dan keluarga. Kombinasi dari berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang sering disebut sebagai stres akademik (Stres Akademik et al., 2024).

(Naryati & Ramdhaniyah, 2021) mendefinisikan stres sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan melebihi kemampuan dirinya untuk mengatasinya. Dalam konteks akademik, stres terjadi ketika mahasiswa merasa kewalahan oleh beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, serta ketakutan akan kegagalan akademik (Kurniawan Djoar dan Putu Martha Anggarani, 2024). Stres akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, terutama pada masa ujian atau ketika menghadapi beban akademik yang berat. Tekanan ini dapat bersumber dari faktor internal, seperti perfeksionisme dan standar pribadi yang tinggi, maupun dari faktor eksternal, seperti harapan orang tua, persaingan antar mahasiswa, serta kebijakan akademik yang ketat (Ramadita et al., 2023).

Stres akademik yang dialami secara berkelanjutan dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara emosional, kognitif, maupun fisiologis (Ramadita et al., 2023). Secara emosional, mahasiswa yang mengalami stres tinggi cenderung menunjukkan gejala seperti mudah cemas, mudah marah, kehilangan minat belajar, atau bahkan merasa tidak berdaya (Stres Akademik et al., 2024). Dari sisi kognitif, stres dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, memori, dan pengambilan keputusan, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik (Fitri dan Syah, 2020). Sementara itu, dari aspek fisiologis, stres yang berkepanjangan dapat memengaruhi fungsi tubuh, salah satunya adalah kualitas tidur (Ruru et al., 2025).

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar manusia yang berperan penting dalam pemulihan energi, perbaikan fungsi otak, serta stabilitas emosional (Naryati & Ramdhaniyah, 2021). Namun, stres yang dialami mahasiswa sering kali mengganggu pola tidur mereka. Ketika seseorang mengalami stres, tubuh akan memproduksi hormon kortisol dalam jumlah yang lebih tinggi dari biasanya. Peningkatan kadar kortisol dapat mengganggu ritme sirkadian, yaitu sistem internal tubuh yang mengatur siklus tidur dan bangun (Septian, 2024). Kondisi ini menyebabkan individu menjadi lebih sulit untuk tertidur, sering terbangun di malam hari, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak. Akibatnya, kualitas tidur menurun dan tubuh tidak mendapatkan waktu pemulihan yang optimal (Naryati & Ramdhaniyah, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan kualitas tidur. Mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki durasi tidur yang lebih pendek, frekuensi terbangun di malam hari yang lebih sering, serta merasa tidak segar saat bangun di pagi hari (Sulana et al., 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan kelelahan kronis, menghambat kemampuan berpikir jernih, serta mengganggu aktivitas belajar sehari-hari.



(Marni et al., 2021). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga berpotensi meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi.

Menurut (Clariska, 2019), tidur yang berkualitas tidak hanya berperan dalam menjaga fungsi kognitif dan emosional, tetapi juga memiliki dampak langsung terhadap produktivitas dan kesejahteraan seseorang. Mahasiswa yang memiliki waktu tidur yang cukup dan berkualitas cenderung lebih fokus, memiliki daya ingat yang lebih baik, serta mampu mengatur emosi dengan lebih stabil. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami gangguan tidur sering kali menunjukkan penurunan motivasi belajar, mudah merasa lelah, dan memiliki performa akademik yang kurang optimal (Marni et al., 2021). Dengan demikian, stres akademik dan kualitas tidur memiliki hubungan yang saling memengaruhi secara timbal balik, di mana stres dapat mengganggu tidur, sementara kurang tidur dapat memperburuk stres (Marni et al., 2021).

Dalam kehidupan kampus, fenomena gangguan tidur akibat stres akademik sering kali dianggap sebagai hal yang wajar dan cenderung diabaikan (Septian, 2024). Mahasiswa kerap menyepelekan kebutuhan tidur demi mengejar tugas dan target akademik. Beberapa mahasiswa bahkan menganggap begadang sebagai bentuk dedikasi terhadap studi (Naryati & Ramdhaniyah, 2021). Padahal, kebiasaan tersebut justru dapat merusak ritme biologis tubuh dan menurunkan kemampuan akademik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana stres akademik memengaruhi kualitas tidur serta bagaimana mahasiswa berupaya mengatasi tekanan tersebut agar tetap mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan diri (Septian, 2024).

Selain faktor stres, kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres melalui strategi koping juga berperan penting terhadap kualitas tidur (Dalimunthe & Daulay, 2024). Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi koping adaptif, seperti manajemen waktu yang baik, relaksasi, olahraga, atau berbagi cerita dengan teman, cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik. Sebaliknya, mahasiswa yang menggunakan strategi koping maladaptif, seperti menghindar, menunda pekerjaan, atau melampiaskan stres melalui kebiasaan negatif misalnya konsumsi kafein berlebih atau penggunaan gawai sebelum tidur justru dapat memperparah gangguan tidur yang dialaminya (Dzulfian Syafrian, 2025).

Melihat fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa psikologi, karena kelompok ini secara khusus dihadapkan pada beban akademik yang kompleks, seperti tuntutan untuk memahami teori psikologi yang luas, melakukan observasi, serta menghadapi tekanan emosional dari studi tentang perilaku manusia (Hariani & Guspa, 2024). Pemahaman yang mendalam mengenai hubungan kedua variabel ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan wawancara mendalam untuk memahami pengalaman pribadi mahasiswa mengenai stres akademik dan kualitas tidur mereka. Metode kualitatif dipilih karena kemampuannya dalam memahami fenomena dengan cara yang mendalam dan dalam konteks yang tepat (Khalefa & Selian, 2021). Penelitian ini dilakukan di kalangan mahasiswa aktif Fakultas



Psikologi dengan melibatkan tiga peserta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang mengaku mengalami stres akademik dan memiliki masalah terkait pola tidurnya.

Data diperoleh melalui wawancara semi-terstruktur dengan menggunakan panduan yang terdiri dari 12 pertanyaan utama dan pertanyaan penutup. Wawancara dilakukan secara langsung dengan waktu sekitar 30–45 menit dan ditranskripsikan secara lengkap untuk tujuan analisis. Proses analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis tematik melalui langkah-langkah reduksi data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan. Untuk menjaga validitas data, penelitian ini mengadopsi teknik member checking dan triangulasi sumber guna memastikan keakuratan serta konsistensi hasil dari interpretasi data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengungkapkan bahwa tekanan akademik mempunyai pengaruh yang besar terhadap kualitas tidur para mahasiswa (Fitriani et al., 2022). Mereka yang mengalami stres akademik yang tinggi biasanya menunjukkan penurunan dalam kualitas tidur, yang terlihat dari kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa lelah saat bangun di pagi hari (Sulana et al., 2020). Tuntutan tugas yang sangat banyak, jadwal kuliah yang padat, serta tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik menyebabkan mahasiswa mengalami stres mental yang berkepanjangan (Ilmiah & Pendidikan, 2024).

Kondisi stres yang berlangsung terus-menerus berpengaruh pada peningkatan aktivitas mental dan emosional sebelum tidur, seperti munculnya pikiran berlebihan, kekhawatiran tentang hasil studi, dan ketakutan akan kegagalan. Situasi ini menghalangi proses relaksasi yang dibutuhkan tubuh agar bisa tidur, sehingga mahasiswa mengalami masalah pada durasi dan kualitas tidur mereka. Semakin besar tekanan akademik yang dialami, semakin parah gangguan tidur yang terjadi (Noveni et al., 2022).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya berpengaruh pada kondisi psikologis mahasiswa, tetapi juga langsung berdampak pada aspek fisiologis, khususnya dalam pola tidur. Tidur yang buruk dapat memperparah kondisi stres karena tubuh tidak mendapatkan waktu istirahat yang memadai (Hakim et al., 2024), sehingga menciptakan siklus negatif antara stres akademik dan masalah tidur. Oleh karena itu, stres akademik menjadi faktor penting yang harus diperhatikan dalam usaha meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental mahasiswa.

Bentuk Stres Akademik yang Dialami Mahasiswa

Hasil studi menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik disebabkan oleh tingginya beban tugas, tenggat waktu yang ketat, serta harapan tinggi baik dari pengajar maupun dari diri mereka sendiri. Tekanan akademik ini dialami secara berulang dan terus-menerus, sehingga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa dalam menjalani kegiatan perkuliahan sehari-hari. Hal ini terlihat dari ungkapan RZ yang mengatakan, “Setiap minggu pasti ada laporan atau presentasi, kadang capek banget,” yang mencerminkan tuntutan akademik yang terus-menerus dan menyebabkan kelelahan fisik dan mental.

Selain tugas yang banyak, faktor lain yang memperburuk stres akademik adalah peran ganda yang harus dijalani mahasiswa. AL berbagi bahwa bekerja sambil studi membuat beban akademik semakin berat karena keterbatasan waktu dan tenaga untuk memenuhi tuntutan akademik secara baik. Di sisi lain, NS mengungkapkan bahwa proses revisi skripsi yang berkepanjangan menjadi sumber stres tersendiri karena



adanya ketidakpastian kapan studi dapat diselesaikan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa stres akademik terjadi ketika mahasiswa menganggap tuntutan akademik yang mereka hadapi melebihi kemampuan mereka.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori stres yang menyatakan bahwa stres muncul ketika seseorang mengevaluasi tuntutan di lingkungan sebagai sesuatu yang melebihi kemampuannya (Kurniawan Djoar dan Putu Martha Anggarani, 2024). Dengan demikian, stres akademik yang dialami mahasiswa dalam studi ini tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa beban dan tuntutan akademik, tetapi juga oleh persepsi subjektif mahasiswa tentang kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan tersebut.

Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur

Stres yang terkait dengan dunia pendidikan terbukti memiliki pengaruh langsung terhadap kualitas tidur para mahasiswa (Noveni et al., 2022). Seluruh peserta dalam studi ini menunjukkan adanya masalah tidur yang mereka rasakan ketika menghadapi tekanan akademik. Masalah-masalah tersebut mencakup kesulitan memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta merasa tidak segar saat bangun pagi. Hal ini menandakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya mempengaruhi keadaan mental, tetapi juga berpengaruh pada fungsi fisik, khususnya dalam pola tidur (Farizkia Dinda et al., 2023).

Salah satu peserta, NS, menyatakan bahwa beban studi yang dimilikinya terbawa hingga ke dalam mimpinya. NS mengungkapkan, "Kadang saya malah mimpiin skripsi, bangun rasanya seperti tidak tidur (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024) (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024)." Pernyataan ini menunjukkan adanya aktivitas pikiran yang berlebihan sebelum dan saat tidur, yang menandakan bahwa pikiran mahasiswa tetap berada dalam keadaan tertekan meskipun tubuhnya seharusnya beristirahat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024) yang menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat mengurangi durasi dan kualitas tidur melalui peningkatan hormon kortisol. Peningkatan hormon ini membuat tubuh tetap berada dalam keadaan siaga yang berkepanjangan, sehingga mengganggu proses relaksasi yang diperlukan untuk mencapai tidur yang berkualitas. Oleh karena itu, stres akademik berfungsi sebagai faktor utama yang memperburuk kualitas tidur mahasiswa, terutama pada saat-saat dimana tuntutan akademik meningkat

No	Faktor Stres Akademik	Dampak terhadap Kualitas Tidur	Strategi Koping	Kategori Kualitas Tidur
1.	Beban tugas padat	Sulit tidur, tidur larut malam	Mendengarkan musik	Buruk
2.	Kuliah sambil bekerja	Tidur tidak teratur, cepat lelah	Menulis jurnal	Sedang
3.	Tekanan skripsi dan revisi	Mimpi akademik, terbangun malam	Meditasi ringan	Buruk

(Sumber: Data primer hasil wawancara, 2025)

Tabel di atas menunjukkan adanya hubungan yang konsisten antara tingkat stres akademik dan penurunan kualitas tidur. Kondisi ini memperlihatkan bahwa semakin berat tekanan akademik, semakin



buruk kualitas tidur mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa gangguan (Ruru et al., 2025) tidur merupakan dampak fisiologis paling umum dari stres jangka panjang.

Strategi Mahasiswa dalam Mengelola Stres Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai metode koping yang adaptif untuk mengatasi stres yang berkaitan dengan akademik. Beberapa metode tersebut meliputi mendengarkan musik, menulis di jurnal sebagai cara untuk mengekspresikan perasaan, berbagi cerita dengan teman, dan melakukan relaksasi ringan. Metode-metode ini membantu mahasiswa mengurangi ketegangan emosional yang timbul akibat tuntutan akademis, sehingga berdampak positif pada kondisi psikologis dan kualitas tidur mereka (Al-arief & Studies, 2025).

Peran dukungan sosial sangat terlihat dalam proses mengatasi stres akademik. Hal ini tercermin dari pernyataan AL yang mengatakan, "Ketika aku merasa sangat stres, aku bercerita pada teman dan itu sedikit membuatku merasa lebih baik." Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa berbagi pengalaman dan menerima dukungan emosional dari kawan dapat membuat mahasiswa merasa lebih tenang dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber kenyamanan emosional dan membantu mahasiswa dalam memandang masalah akademis dengan lebih rasional (Hariani & Guspa, 2024).

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Dzulfian Syafrian, 2025) yang menyatakan bahwa penerapan strategi koping adaptif yang disertai dengan manajemen waktu yang baik dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, dukungan sosial juga merupakan faktor perlindungan penting dalam pengelolaan stres, sebagaimana dijelaskan oleh (Naryati & Ramdhaniyah, 2021), bahwa relasi interpersonal yang positif dapat membantu individu menilai stres dengan lebih realistis dan mengurangi dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis serta kesejahteraan individu.

Implikasi Penelitian

Temuan dari penelitian ini memiliki makna yang signifikan bagi mahasiswa dan lembaga pendidikan tinggi. Untuk mahasiswa, hasil dari studi ini menyoroti pentingnya menyadari kondisi stres akademik yang mereka hadapi serta mendorong penggunaan strategi penyesuaian yang lebih sehat dan adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan menggunakan strategi penyesuaian yang tepat, diharapkan mahasiswa dapat lebih baik dalam mengatasi tekanan akademik, sehingga tidak memberikan pengaruh buruk terhadap kualitas tidur dan kondisi psikologis mereka secara keseluruhan (Naryati & Ramdhaniyah, 2021).

Untuk pihak universitas, hasil dari penelitian ini menunjukkan perlunya menyediakan dukungan psikologis yang memadai bagi mahasiswa. Universitas dianjurkan untuk meningkatkan layanan konseling, menawarkan program manajemen stres, serta menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung agar dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik. Upaya ini sangat penting untuk menjaga kesejahteraan akademik dan kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan, sesuai dengan yang ditegaskan dalam penelitian sebelumnya (Kurniawan Djoar & Putu Martha Anggarani, 2024).



KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa psikologi. Tekanan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas, harapan dari dosen, dan kesulitan dalam mengatur waktu, berperan dalam menurunnya kualitas tidur mahasiswa. Mereka yang mengalami stres akademik yang tinggi cenderung mengalami berbagai masalah tidur, seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasakan tidak segar saat bangun di pagi hari.

Namun, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berhasil menggunakan strategi koping yang baik dan mendapatkan dukungan sosial yang cukup lebih mampu mengatasi stres akademik, sehingga mereka dapat mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini menyoroti bahwa stres akademik dan kualitas tidur saling mempengaruhi dan dipengaruhi oleh cara mahasiswa menghadapi serta mengatur tekanan akademik yang ada.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya perhatian lembaga pendidikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan tindakan nyata dari universitas, seperti menyediakan layanan konseling, pelatihan pengelolaan waktu, dan pemberian informasi tentang pentingnya pola tidur yang sehat. Dengan manajemen stres yang baik, diharapkan mahasiswa dapat mencapai keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental, yang mendukung keberhasilan akademik yang berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Al-arief, E. Y. A., & Studies, M. (2025). *Journal of Education and Multidisciplinary Studies Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi*. 1(1), 47–58. <https://journal.megantaraabdinusa.org/index.php/jedmi/article/view/71/13>
- Clariska, W. (2019). *Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi Pendahuluan Stres adalah keadaan yang diakibatkan oleh situasi sosial, lingkungan, dan tuntutan fisik yang tidak terkon*. 1(November 2020), 94–102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Dalimunthe, S. I., & Daulay, A. A. (2024). *Perbedaan Strategi Coping Mahasiswa Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. 7, 91–102. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i4.3474>
- Dzulfian Syafrian, dkk. (2025). No Title. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Farizkia Dinda, R., Budi Yulianti, A., & Lantika, U. A. (2023). Hubungan Tingkat Stress dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahap Akademik Universitas Islam Bandung. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 927–931. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6888>
- Fitri, N. S., & Syah, N. A. (2020). *Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Daya Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa Kepaniteraan Klinik*. 167–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i2.98>
- Fitriani, W., Asmita, W., & Hardi, E. (2022). *Kuliah Daring : Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya*. 147–176. <https://doi.org/10.30868/ei.v1i101.1869>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58–67. <https://doi.org/10.24815/skpj.v2i1.28833>



- Hariani, F., & Guspa, A. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang*. 4, 17422–17430. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12633>
- Ilmiah, J., & Pendidikan, W. (2024). 1, 2 1,2. 10(9), 125–132. <https://doi.org/10.29303/jipp.v9i1.2068>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). *Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies*. 8(June), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Kurniawan Djoar, R., & Putu Martha Anggarani, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Marni, E., Erianti, S., & Hutagalung Adeline, N. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADAMAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATANSTIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89. <https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.535>
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Noveni, N. A., Afifah, D., & Wijaya, P. (2022). *Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa ?* 6(1), 56–62. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/95549199/1294-libre.pdf?1670714966=&response-content-disposition>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- Ruru, J., Maya, A., Astari, V., Pelleng, D., Manganguwi, S., Masyarakat, K., & Ratulangi, U. S. (2025). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Lentera Sehat*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.57207/1za7dj75>
- Septian, N. (2024). Hubungan Stres Dan Kualitas Tidur: Tinjauan Literatur. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(5), 163–168. <https://doi.org/10.61722/jmia.v1i5.2643>
- Stres Akademik, H., Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di, K., Surya Syawalani, A., Stella Sihura, S. G., & Rizal, A. (2024). *The Relationship Between Academic Stress, Anxiety and Learning Environment with Insomnia Severity in Undergraduate Nursing Study Program Students at the University of Indonesia Maju in 2024*. 597, 10686–10699. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., Mantjoro, E. M., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Akhir, M. T. (2020). 37 *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*. 9(7), 37–45. <https://doi.org/10.35790/kesmas.v14i4>