

Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi

Jessica Ruru^{1*}, Anugrah Maya¹, Virginia Astari¹, Debora Pelleng¹, Sheryl Manganguwi¹,
Angela Kalesaran¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi

*Email : rurujesica@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a type of stress related to education, which arises due to an imbalance between academic demands and students' ability to cope with them. Factors causing academic stress include a heavy workload, competition with peers, and anxiety and concerns related to lectures. Academic stress can disrupt sleep quality through the mechanism of increased stress hormones, leading to sleep disturbances and difficulty achieving restful sleep. The purpose of this study is to analyze the relationship between academic stress and sleep quality among sixth-semester law students at Sam Ratulangi University, with a sample size of 70 respondents. This study used an analytical correlation research design with a cross-sectional approach, employing non-probability sampling, specifically consecutive sampling. The results of the univariate test showed that 45 respondents (64.3%) fell into the moderate academic stress category, 12 respondents (17.1%) into the high academic stress category, and 55 respondents (78.6%) had poor sleep quality. Based on the results of the Spearman's rho test analysis, the p-value was 0.506, indicating no relationship between academic stress and sleep quality among sixth-semester law students at Sam Ratulangi University.

Keywords: Academic Stress, Sleep Quality, Students

ABSTRAK

Stres akademik merupakan jenis stres yang berkaitan dengan pendidikan, yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya. Faktor penyebab stres akademik antara lain beban tugas yang menumpuk, kompetisi dengan teman seangkatan, serta kecemasan dan kekhawatiran terkait perkuliahan. Stres akademik dapat mengganggu kualitas tidur melalui mekanisme peningkatan hormon stres yang menyebabkan gangguan tidur dan kesulitan untuk tidur nyenyak. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi dengan jumlah sampel 70 responden. Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu *consecutive sampling*. Hasil uji univariat menunjukkan 45 responden (64.3%) dengan kategori stres akademik yang sedang, 12 responden (17.1%) dengan kategori stres akademik yang tinggi dan sebanyak 55 responden (78.6%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil analisis uji *spearman rho* diperoleh *p-value* (0.506), yang menunjukkan tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan memperoleh pengetahuan, keterampilan, serta gelar dalam bidang studi tertentu. Selain menyelesaikan tugas akademik sesuai tenggat waktu, mahasiswa juga diharapkan aktif berperan dalam kegiatan di luar akademis, seperti organisasi kampus dan kegiatan masyarakat (Hakim *et al.*, 2024). Masa studi di perguruan tinggi membawa berbagai tantangan baru, termasuk adaptasi lingkungan dan tuntutan akademik yang semakin kompleks. Hal ini memiliki dampak sekaligus menjadi tantangan bagi mahasiswa dalam mengelola waktu dengan baik (Shofia & Trihandayani, 2023). Tuntutan yang dialami mahasiswa menjadi pemicu mahasiswa berada pada sekelompok individu yang rentan mengalami stres (Putri *et al.*, 2025).

Stres adalah salah satu masalah yang kerap ditemui mahasiswa. Stres adalah reaksi tubuh terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya

(Clariska *et al.*, 2020). Stres merupakan tantangan yang umum dihadapi oleh mahasiswa, terutama dilingkungan akademik pada semester-semester akhir ketika beban akademik meningkat. Data World Health Organization dalam Saniya & Wahyuni (2024) menunjukkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres, dan stres menempati peringkat keempat sebagai penyakit global. Menurut Adawiyah (2016, dalam Bayantari & Apsari, 2022), prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, di Indonesia sendiri prevalensi mahasiswa yang mengalami stres sebesar 36,7- 71,6%. Noveni *et al.* (2022) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap masalah akademik, baik fisiologis maupun kognitif, berkontribusi terhadap stres dalam masalah akademik.

Stres akademik merupakan jenis stres yang berkaitan dengan pendidikan, yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya. Selain itu, stres akademik juga dapat terjadi karena menumpuknya tugas yang diterima, terjadinya kompetisi dengan teman seangkatan, serta adanya perasaan khawatir dan cemas (Sari & Marsisno, 2023). Stres akademik merujuk pada perasaan tekanan yang dialami mahasiswa yang ditandai dengan berbagai reaksi fisik dan emosional karena tuntutan akademik dari profesor/dosen, orang tua, dan kebutuhan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Tasalim, R., & Cahyani, 2021). Menurut Simbolon (2024) Stres akademik merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menahan tuntutan akademik dan terus-menerus menganggap tuntutan tersebut sebagai hambatan, sehingga hal tersebut membuat mahasiswa menunda waktu tidurnya dan mempengaruhi kualitas tidurnya. Kondisi ini dapat mengganggu adaptasi mahasiswa terhadap perkuliahan dan berdampak pada penurunan kualitas tidur mereka.

Stres dapat mempengaruhi kualitas tidur melalui beberapa mekanisme seperti peningkatan hormon epinefrin, kortisol, dan norepinefrin yang merangsang aktivitas dari korteks serebral dan menstimulasi RAS (*reticular activating system*) menimbulkan keadaan terjaga sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur individu (Potter & Perry, 2012 dalam Bullah, H., 2022). Kualitas tidur yang baik yaitu sekitar 7-8 jam setiap hari, dengan tidak seringnya terbangun ketika sedang tertidur, dan dengan mudah untuk tidur setelah 30 menit berbaring (Sulana *et al.*, 2020). Memiliki kualitas tidur yang baik sangat penting bagi kesehatan dan fungsi kognitif mahasiswa. Adanya stres akademik dapat mengganggu kualitas tidur melalui mekanisme yang menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti gangguan kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, dan masalah fisik lainnya (Faoziyah & Suharjana, 2020).

Beberapa studi sebelumnya telah menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Bullah (2022) di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya menunjukkan adanya korelasi negative antara stres akademik dan kualitas tidur, di mana semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin menurun pula kualitas tidurnya. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Simbolon (2024) yang menyimpulkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh sebesar 67,3% terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa di Universitas Bhayangkara (Ubhara), yang menunjukkan bahwa stress merupakan factor dominan yang mempengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini menunjukkan perlunya perhatian terhadap manajemen stres di kalangan mahasiswa untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Memasuki semester enam, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan akademik. Pada tahap ini, mahasiswa mulai menghadapi beban tugas yang lebih kompleks, ujian, dan persiapan tugas akhir. Hal ini meningkatkan tekanan akademik yang dapat memicu stres, sebagaimana ditemukan dalam penelitian pada mahasiswa di berbagai program studi yang menunjukkan stres akademik tinggi berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Penelitian terkait hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi sebelumnya belum pernah dilakukan, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

Berdasarkan pendahuluan yang diuraikan, peneliti menganggap perlu dilakukan penelitian ini dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi Manado pada Maret-April 2025 menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, dimana variabel independen dan variabel dependen diamati secara bersamaan atau pada satu titik waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 6 fakultas hukum Universitas Sam Ratulangi yang berjumlah 979 mahasiswa dengan pengambilan sampel menggunakan metode *consecutive sampling*. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow, yaitu

$$n = \frac{N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}{d^2 (N-1) + N \cdot Z^2_{1-\alpha/2} \cdot p \cdot q}$$

Dari hasil perhitungan lemeshow diatas, jumlah sampel yang diambil sebanyak 70 responden. Kriteria inklusi dalam penelitian adalah mahasiswa aktif semester 6 Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi yang bersedia menjadi responden. Pengambilan data dilakukan menggunakan instrumen penelitian *Perceptions of Academic Stress Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan program SPSS versi 29. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *Spearman* dengan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan sampel sebanyak 70 mahasiswa fakutas hukum Universitas Sam Ratulangi, maka didapatkan hasil mengenai karakteristik responden seperti: usia, jenis kelamin, dan status tempat tinggal.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
19	5	7.1
20	34	48.6
21	26	37.1
22	5	7.1
Total	70	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	50.0
Perempuan	35	50.0
Total	70	100
Status tinggal saat ini		
Orang tua	20	28.6
Sanak saudara	4	5.7
Kost/asrama	46	65.7
Total	70	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dalam studi ini. Dari 70 responden, karakteristik umur responden terbanyak berasal dari kelompok dengan usia 20 tahun yaitu 34 orang (48.6%) dan responden paling sedikit merupakan kelompok dari usia 19 dan 22 tahun yang masing-masing berjumlah 5 orang (7.1%) Berdasarkan jenis kelamin, responden Perempuan maupun laki-laki sama-sama berjumlah 35 orang (50%). Karakteristik responden sesuai angkatan, semuanya adalah angkatan 2022 dengan jumlah 70 orang (100%). Berdasarkan status tempat tinggal didapatkan bahwa responden terbanyak yaitu tinggal dikost/asrama dengan jumlah 46 orang (65.7%) sedangkan responden yang paling sedikit yaitu tinggal bersama sanak saudara dengan jumlah 4 orang (5.7%).

3.2 Karakteristik Demografi Responden

Tabel 2. Tingkat Stres Akademik Responden

Tingkat Stres Akademik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres rendah	13	18.6
Stres sedang	45	64.3
Stres tinggi	12	17.1
Total	70	100

Tabel 2 menunjukkan Tingkat stres akademik responden. Dari 70 responden, sebanyak 45 responden (64.3%) dengan kategori stres akademik yang sedang, 13 responden (18.6%) kategori stres akademik yang rendah dan sebanyak 12 responden (17.1%) dengan kategori stres akademik yang tinggi.

Tabel 3. Kualitas Tidur Responden

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kualitas tidur yang baik	15	21.4
Kualitas tidur yang buruk	55	78.6
Total	70	100

Tabel 3 menunjukkan kualitas responden. Mayoritas responden yaitu sebanyak 55 responden (78.6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan responden dengan kualitas tidur yang baik hanya 15 responden (21.4).

Tabel 4. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Semester 6 Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi

Stres Akademik	Kualitas tidur				Total	P value	r	
	Kualitas tidur yang baik		Kualitas tidur yang buruk					
	n	%	n	%				
Stres rendah	1	1.4	12	17.1	13	18.6	0.506	0.081
Stres sedang	12	17.1	33	47.1	45	64.3		
Stres tinggi	2	2.9	10	14.3	12	17.1		
Total	15	21.4	55	78.6	70	100.0		

Tabel 4 menunjukkan hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi. Dari 70 responden sebanyak 33 responden (47.1%) kategori stres akademik sedang memiliki kualitas tidur yang buruk, 12 responden (17.1%) dengan kategori stres akademik sedang memiliki kualitas tidur yang baik, 12 responden (17.1%) dengan kategori stres akademik rendah memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 1 responden dengan kategori stres akademik yang rendah memiliki kualitas tidur yang baik. Pada responden dengan kategori stres akademik yang tinggi, sebanyak 10 responden (14.3%) dengan kategori stres akademik tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk dan 2 responden (2.9%) kategori stres akademik yang tinggi memiliki kualitas tidur yang baik. Setelah dilakukan analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho* didapatkan nilai p sebesar 0.506 yang menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih besar dari α (0.05). Karena nilai *p-value* lebih besar dari α maka H_0 diterima, H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum Universitas Sam Ratulangi. Koefisien korelasi *spearman's rho* kedua variabel sebesar 0,081 yang artinya kedua variabel berkorelasi secara positif, dan kekuatan korelasi sangat lemah.

4. KESIMPULAN

- Stres akademik pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di universitas Sam Ratulangi dengan 70 responden menunjukkan sebanyak 45 responden (64.3%) dikategorikan memiliki tingkat stress akademik sedang dan sebanyak 12 responden (17.1%) dikategorikan memiliki tingkat stress akademik yang tinggi.
- Kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi dengan 70 responden menunjukkan sebanyak 55 responden (78.6%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 15 responden (21.4%) lainnya memiliki kualitas tidur yang baik.
- Tidak ada hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester 6 Fakultas Hukum di Universitas Sam Ratulangi.

5. SARAN

Adapun saran dari penelitian ini yakni:

- Bagi mahasiswa untuk mulai mengembangkan strategi manajemen stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu yang baik, dan mencari dukungan sosial, agar stres akademik tidak berkembang menjadi stres berat yang bisa berdampak lebih luas terhadap kesehatan mental dan fisik. Mahasiswa juga disarankan untuk lebih memperhatikan pola tidur dan menghindari penggunaan gadget sebelum tidur.

- b. Bagi fakultas untuk melakukan program edukasi tentang pentingnya tidur yang berkualitas bagi mahasiswa.
- c. Bagi penelitian selanjutnya agar melakukan penelitian yang bersifat analitik untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi kedua variabel yang akan diteliti serta mencari keterbaruan dari kualitas tidur yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayantari, N. M., Indonesiani, S. H., & Apsari, P. I. B. (2022). Regulasi diri dalam belajar dan hubungannya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas kedokteran. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran*, 6(3), 609-618.
- Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. *TSAQAFATUNA: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 4(2), pp. 101-116. e-ISSN: 2654-5330. Available at: <https://www.jurnal.stitbuntetpesantren.ac.id/index.php/tsaqafatuna/article/download/140/135>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514-525.
- 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.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56-62.
- Putri, R. S. A., & Mariyati, L. I. (2025). Pengaruh Adversity Quotient Dan Sense Of Coherence Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 1700-1719.
- Saniya, S., & Wahyuni, D. A. (2024). Fenomena Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 8(1), 60-63.
- Sari, D. D. W., & Marsisno, W. (2023). Klasifikasi Tingkat Stres Akademik dan Gambaran Mekanisme Koping Mahasiswa. *Seminar Nasional Official Statistics, 2023*(1), 203-212. <https://doi.org/10.34123/semnasoffstat.v2023i1.1691>
- Shofia, S., & Trihandayani, D. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 9(1), 23-34.
- Simbolon, N.R. (2024). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities (IJBITH)*, 1(1), pp. 76-84. Available at: [https://journal.drafpublisher.com/index.php/ijith/article/download/155/141] [Accessed 23 Feb. 2025].
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. *Guepedia*.