

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI JABODETABEK

Sabrina Shofia

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77986&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa memiliki tanggung jawab menyelesaikan tugas yang dimiliki untuk mencapai target namun rentan mengalami stres dalam mengerjakan. Stres ini disebut stres akademik yang membuat mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk karena ketidakmampuan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik sampel, accidental sampling. Sampel penelitian yaitu 250 orang mahasiswa yang berada di wilayah Jabodetabek. Penelitian ini diujikan melalui sistem aplikasi IBM SPSS versi 26. Adapun teknik analisa data yang digunakan adalah regresi linear sederhana. Hasil pengisian kuesioner disebarluaskan via online (google form). Skala penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu The Perception of Academic Stress Scale sebagai alat ukur stres akademik dan Pittsburgh Sleep Quality Index sebagai alat ukur kualitas tidur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan negatif terhadap kualitas tidur ($R = 0.219$ dan $R^2 = 0.048$) dengan probability value sebesar $-0,143$ yang menunjukkan taraf signifikan dibawah $0,05$ ($P < 0.05$). Hasil ini menghasilkan kesimpulan bahwa H_a diterima, yang menunjukkan ada pengaruh stres akademik yang negatif signifikan terhadap kualitas tidur. Di mana semakin tinggi stres akademik, maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa di Jabodetabek.