

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2020). Kesejahteraan psikologi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 1, 127–134.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2020). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 143–148.
- Buyse, 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)
- Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Undip*, 14, 265–273.
- Hakim, A., Sari, N. P., & Pratiwi, A. I. (2024). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 5(1), 21–28.
- Handayani, W. A., Purnama, C. Y., & Ariandini, N. (2023). Kesejahteraan mahasiswa: Peran penghayatan stres akademik berdasarkan perbedaan jenis kelamin. *Jurnal Education and Development*, 11(3), 123–127.
<https://doi.org/10.37081/ed.v11i3.4976>
- Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5.
- Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama

tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536–1544.

Hussein, R., Sauma, E., Endrinaldi, E., Afriwardi, A., & Vitresia, H. (2023). Hubungan tingkat stres dan *sleep hygiene* dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 4(3), 166–172. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v4i3.1045>

Khasanah, D. R., Shofia, S., & Trihandayani, D. (2024). Stres akademik mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan dengan kualitas tidur: Studi potong lintang. *Klabat Journal of Nursing*, 6(2), 113–122. <https://doi.org/10.37771/kjn.v6i2.1172>

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>

Mhamad Yusfar Syaifuro, K., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.55222/healthyjournal.v10i2.1083>

Mulyati, D. C., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>

Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2023). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74–80.

- Nasrah, N., Kismiyati, K., Felle, Z. R., & Suweni, K. (2025). Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 8(1), 30–36.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *EDU Masda Journal*, 3(2), 43–52.
- Rianti, N., Kholidin, F. I., & Yandri, H. (2024). Investigating the interplay of academic stress, anxiety, and sleep disturbances in college students. *Buletin Konseling Inovatif*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.17977/um059v4i12024p1-9>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa dan strategi pengelolaannya. *JIEM: Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 88–100.
- Ruriyanty, N. R., Rahman, S., Mohtar, M. S., & Basit, M. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa kesehatan tingkat akhir di Universitas Sari Mulia. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 8(2), 184–189. <https://doi.org/10.51143/jksi.v8i2.493>
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., & Robbins, R. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- 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. <https://doi.org/10.2685/jippuhamka.v9i1.11387>

- Soedirman, J. K. (2020). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi D III Keperawatan Cirebon. *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173–189.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Suryani, L., & Purwanti, A. (2023). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa transfer PSIK STIKES Harapan Ibu Jambi. *Indonesian Journal of Science*, 1(2), 49–58.
- Syapitri, H., Amila, A., & Aritonang, J. (2021). *Metodologi penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Tari, M. A. T. S., Kamayani, M. O. A., & Damayanti, M. R. S. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Universitas Udayana. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(2), 173–179.
- Wang, F., & Bió, É. (2021). Determinants of sleep quality among college students: A literature review. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.10.003>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42.

L

A

M

P

I

R

A



LAMPIRAN 1. KUESIONER PENELITIAN**KUESIONER PENELITIAN****Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur**

Mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Deno Tarnando | NPM. 2214201122 | Prodi Manajemen | FEB UMB | 2026

Petunjuk Umum: Bacalah setiap pertanyaan dengan seksama sebelum menjawab. Seluruh data bersifat RAHASIA dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Tidak ada jawaban benar atau salah. Mohon dijawab dengan jujur dan lengkap. Pertanyaan bertanda (*) wajib diisi.

BAGIAN 1 — PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Harap dibaca dengan seksama sebelum melanjutkan pengisian kuesioner.

Saya adalah mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang sedang melakukan penelitian berjudul "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu". Partisipasi Anda sangat berarti bagi penelitian ini. Seluruh data yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya.

1**Apakah Anda bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini? ***

[Pilihan Ganda]

- ☐ Ya, saya bersedia menjadi responden
- ☐ Tidak, saya tidak bersedia

BAGIAN 2 — IDENTITAS RESPONDEN

Data identitas digunakan hanya untuk keperluan klasifikasi data penelitian.

1**Nama ***

[Jawaban Singkat]

Contoh: Budi Santoso

2**Nomor Pokok Mahasiswa (NPM) ***

[Jawaban Singkat]

3**Jenis Kelamin ***

[Pilihan Ganda]

(Academic Stress Scale for Indonesian University Students / ASSIU)

Berikut ini terdapat pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan pengalaman akademik Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan seksama, kemudian berikan tanda centang (✓) pada kolom yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini.

1 = Sangat Tidak Setuju (STS) 3 = Ragu-Ragu (RR) 5 = Sangat Setuju (SS)
2 = Tidak Setuju (TS) 4 = Setuju (S)

No	Pernyataan	1 (STS)	2 (TS)	3 (RR)	4 (S)	5 (SS)
Dimensi 1: Tuntutan Tugas dan Ujian						
1	Saya merasa beban tugas kuliah yang harus saya selesaikan terlalu banyak.					
2	Saya merasa tertekan saat menghadapi ujian atau evaluasi akademik.					
3	Saya sering tidak memahami apa yang diharapkan dosen dari tugas yang diberikan.					
4	Saya merasa jadwal kuliah dan tugas yang padat membuat saya kewalahan.					
5	Saya merasa tekanan dalam menyelesaikan skripsi sangat memberatkan saya.					
Dimensi 2: Tuntutan Interpersonal						
6	Saya merasa hubungan dengan dosen pembimbing saya tidak berjalan dengan baik.					
7	Saya merasa tertekan karena persaingan akademik dengan teman-teman saya.					
8	Saya merasa tuntutan keluarga terkait prestasi akademik membebani saya.					
9	Saya mengalami konflik atau ketegangan dalam kerja kelompok bersama rekan mahasiswa.					
10	Saya merasa tidak mendapatkan dukungan yang cukup dari teman-teman saya.					
Dimensi 3: Tuntutan dari Diri Sendiri (Self-Imposed Demands)						

No	Pernyataan	1 (STS)	2 (TS)	3 (RR)	4 (S)	5 (SS)
11	Saya menetapkan standar akademik yang sangat tinggi untuk diri saya sendiri.					
12	Saya merasa sangat cemas bila nilai akademik saya tidak sesuai harapan.					
13	Saya takut gagal dalam studi sehingga membuat saya terus-menerus khawatir.					
14	Saya merasa harus selalu tampil sempurna dalam setiap tugas dan presentasi.					
15	Saya merasa berkompetisi secara berlebihan dengan rekan mahasiswa lainnya.					
Dimensi 4: Reaksi terhadap Stres						
16	Saya mengalami sakit kepala atau kelelahan fisik akibat tekanan akademik.					
17	Saya merasa cemas dan mudah marah akibat tuntutan akademik yang tinggi.					
18	Saya kesulitan berkonsentrasi pada materi perkuliahan karena pikiran saya dipenuhi kekhawatiran.					
19	Saya sering menunda-nunda pekerjaan atau tugas akademik yang harus diselesaikan.					
20	Saya menarik diri dari kegiatan sosial karena merasa terbebani oleh tuntutan akademik.					

Sumber: Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2020)

Kriteria Nilai:

- Rendah : Skor 20 – 39
- Sedang : Skor 40 – 70
- Tinggi : Skor 71 – 100

KUESIONER KUALITAS TIDUR
(Pittsburgh Sleep Quality Index / PSQI)

Petunjuk Pengisian:

Pertanyaan-pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur Anda selama sebulan terakhir. Jawaban Anda harus menunjukkan jawaban yang paling tepat dan akurat untuk sebagian besar hari dan malam dalam sebulan terakhir. Tolong jawab semua pertanyaan.

Komponen 1: Kualitas Tidur Subjektif					
No	Pertanyaan	Sangat Baik (0)	Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
1	Selama sebulan terakhir, bagaimana Anda menilai kualitas tidur Anda secara keseluruhan?				
Komponen 2: Latensi Tidur					
No	Pertanyaan	≤ 15 menit (0)	16–30 menit (1)	31–60 menit (2)	> 60 menit (3)
2	Selama sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) yang biasanya Anda butuhkan untuk dapat tertidur setiap malam?				
No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	< 1x/minggu (1)	1–2x/minggu (2)	≥ 3x/minggu (3)
3	Selama sebulan terakhir, berapa kali Anda mengalami kesulitan tidur karena tidak bisa tidur dalam 30 menit pertama?				
Komponen 3: Durasi Tidur					
No	Pertanyaan	> 7 jam (0)	6–7 jam (1)	5–6 jam (2)	< 5 jam (3)
4	Selama sebulan terakhir, berapa jam Anda tidur setiap malam? (Ini mungkin berbeda dari jumlah jam yang Anda habiskan di tempat tidur)				
Komponen 4: Efisiensi Tidur					
No	Pertanyaan	> 85% (0)	75–84% (1)	65–74% (2)	< 65% (3)
5	Selama sebulan terakhir, berapakah efisiensi tidur Anda? (Efisiensi tidur = jam tidur / jam di tempat tidur × 100%)				
Komponen 5: Gangguan Tidur					
No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	< 1x/minggu (1)	1–2x/minggu (2)	≥ 3x/minggu (3)

6	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda tidak bisa tidur dalam 30 menit pertama?				
7	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda terbangun di tengah malam atau dini hari?				
8	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda harus bangun untuk ke kamar mandi?				
9	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda tidak bisa bernapas dengan nyaman saat tidur?				
10	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda batuk atau mendengkur keras?				
11	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda merasa sangat kedinginan saat tidur?				
12	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda merasa sangat kepanasan saat tidur?				
13	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda mengalami mimpi buruk?				
14	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda merasakan nyeri yang mengganggu tidur?				
15	Selama sebulan terakhir, berapa sering ada alasan lain yang mengganggu tidur Anda?				
Komponen 6: Penggunaan Obat Tidur					
No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	< 1x/minggu (1)	1– 2x/minggu (2)	≥ 3x/minggu (3)
16	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda menggunakan obat-obatan (diresepkan dokter maupun dibeli sendiri) untuk membantu Anda tidur?				
Komponen 7: Disfungsi Siang Hari					
No	Pertanyaan	Tidak pernah (0)	< 1x/minggu (1)	1– 2x/minggu (2)	≥ 3x/minggu (3)
17	Selama sebulan terakhir, berapa sering Anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga saat mengemudi, makan, atau melakukan aktivitas sosial?				
No	Pertanyaan	Tidak ada masalah (0)	Masalah ringan (1)	Masalah sedang (2)	Masalah besar (3)
18	Selama sebulan terakhir, seberapa besar masalah yang Anda hadapi dalam menjaga semangat yang cukup untuk menyelesaikan suatu pekerjaan?				

Sumber: Buysse et al. (1989), diadaptasi dalam versi Bahasa Indonesia

Kriteria Nilai:

- Skor total PSQI ≤ 5 : Kualitas Tidur Baik
- Skor total PSQI > 5 : Kualitas Tidur Buruk
- Skor total berkisar antara 0 – 21





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Kampus IV, Jl. Adam Malik KM 8.5, Suko Mulyo, Gedung Kempek, Kota Bengkulu, 38221
fikes.umb.ac.id
fikes@umb.ac.id

(0736) 22765
(0736) 26161

Nomor : 271-IP /DF.05-UMB/2024
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth,

KA prodi manajemen universitas muhammadiyah bengkului
di
Bengkulu

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dalam rangka penyusunan skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, dengan ini kami mengajukan permohonan izin penelitian atas mahasiswa:

Nama : Deno tarnando
N P M : 2214201122
Program Studi : Ilmu Keperawatan

Untuk dapat melakukan penelitian skripsi di:

Tempat Penelitian : Prodi manajemen
Lama Penelitian : 1 minggu
Judul Penelitian Skripsi : Hubungan setres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa manajemen di universitas muhammadiyah bengkulu

Sebagai bahan pertimbangan, kami lampirkan proposal skripsi yang telah disetujui oleh dosen pembimbing.

Demikianlah atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami haturkan terima kasih.

Nasrun Minallah

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Bengkulu, 17 Desember 2024

An Dekan
Wakil Dekan I,

Ns. Liza Fitri Lina S. Kep. Nl. Kep
NIDN. 022303861



LAMPIRAN 2. POPULASI DAN SAMPEL

POPULASI

NO	NAMA MAHASISWA	JENIS KELAMIN	NPM	PROGRAM STUDI
1	SPL	Perempuan	2361201173	Manajemen
2	DFA	Laki-laki	2361201224	Manajemen
3	RW	Laki-laki	2361201221	Manajemen
4	DR	Laki-laki	2361201143	Manajemen
5	RDW	Perempuan	2361201208	Manajemen
6	NJ	Perempuan	2361201226	Manajemen
7	LH	Perempuan	2361201060	Manajemen
8	IS	Perempuan	2361201044	Manajemen
9	ER	Laki-laki	2361201163	Manajemen
10	TS	Perempuan	2361201072	Manajemen
11	RRP	Laki-laki	2361201160	Manajemen
12	NL	Laki-laki	2361201089	Manajemen
13	WA	Perempuan	2361201081	Manajemen
14	WA	Perempuan	2361201178	Manajemen
15	FSA	Laki-laki	2361201195	Manajemen
16	NF	Perempuan	2361201110	Manajemen
17	SRA	Perempuan	2361201118	Manajemen
18	ADP	Laki-laki	2361201169	Manajemen
19	FAS	Laki-laki	2361201146	Manajemen
20	Y	Perempuan	2361201157	Manajemen
21	YT	Perempuan	2361201107	Manajemen
22	WH	Laki-laki	2361201085	Manajemen
23	RDG	Laki-laki	2361201165	Manajemen
24	INU	Perempuan	2361201010	Manajemen
25	YR	Laki-laki	2361201204	Manajemen
26	AA	Laki-laki	2361201074	Manajemen
27	PIG	Perempuan	2361201228	Manajemen
28	SAC	Perempuan	2361201141	Manajemen
29	ASN	Perempuan	2361201144	Manajemen
30	ZFR	Perempuan	2361201206	Manajemen
31	ZN	Perempuan	2361201126	Manajemen
32	KA	Laki-laki	2361201180	Manajemen

33	NDA	Perempuan	2361201153	Manajemen
34	BK	Laki-laki	2361201145	Manajemen
35	VH	Perempuan	2361201211	Manajemen
36	MA	Perempuan	2361201201	Manajemen
37	ADPC	Laki-laki	2361201058	Manajemen
38	DA	Laki-laki	2361201052	Manajemen
39	CS	Perempuan	2361201154	Manajemen
40	RF	Laki-laki	2361201070	Manajemen
41	SL	Perempuan	2361201174	Manajemen
42	WSY	Laki-laki	2361201063	Manajemen
43	FDP	Perempuan	2361201021	Manajemen
44	TH	Laki-laki	2361201084	Manajemen
45	YSP	Perempuan	2361201083	Manajemen
46	SM	Perempuan	2361201116	Manajemen
47	RK	Laki-laki	2361201184	Manajemen
48	VA	Laki-laki	2361201128	Manajemen
49	EC	Perempuan	2361201101	Manajemen
50	AA	Perempuan	2361201122	Manajemen
51	DLN	Perempuan	2361201075	Manajemen
52	PDL	Perempuan	2361201062	Manajemen
53	HTW	Laki-laki	2361201129	Manajemen
54	NS	Perempuan	2361201037	Manajemen
55	VS	Perempuan	2361201117	Manajemen
56	LA	Perempuan	2361201042	Manajemen
57	ANP	Laki-laki	2361201227	Manajemen
58	YKR	Laki-laki	2361201229	Manajemen
59	MY	Perempuan	2361201098	Manajemen
60	LCA	Perempuan	2361201198	Manajemen
61	DNP	Laki-laki	2361201033	Manajemen
62	ADR	Laki-laki	2361201048	Manajemen
63	APS	Perempuan	2361201114	Manajemen
64	STS	Perempuan	2361201088	Manajemen
65	NM	Perempuan	2361201151	Manajemen
66	SA	Perempuan	2361201213	Manajemen
67	FAP	Laki-laki	2361201216	Manajemen
68	GE	Laki-laki	2361201047	Manajemen
69	TA	Laki-laki	2361201139	Manajemen
70	RR	Laki-laki	2361201120	Manajemen
71	YP	Perempuan	2361201200	Manajemen
72	SAM	Perempuan	2361201079	Manajemen
73	FR	Laki-laki	2361201166	Manajemen

74	AF	Laki-laki	2361201187	Manajemen
75	LPS	Laki-laki	2361201041	Manajemen
76	FA	Laki-laki	2361201152	Manajemen
77	DF	Perempuan	2361201181	Manajemen
78	MRE	Laki-laki	2361201092	Manajemen
79	EG	Laki-laki	2361201162	Manajemen
80	SA	Perempuan	2361201093	Manajemen
81	YH	Laki-laki	2361201096	Manajemen
82	HJP	Perempuan	2361201113	Manajemen
83	DO	Perempuan	2361201179	Manajemen
84	DAS	Perempuan	2361201045	Manajemen
85	ENS	Perempuan	2361201123	Manajemen
86	SR	Perempuan	2361201090	Manajemen
87	DA	Perempuan	2361201215	Manajemen
88	DKW	Perempuan	2361201147	Manajemen
89	ASB	Laki-laki	2361201056	Manajemen
90	PTO	Perempuan	2361201094	Manajemen
91	SA	Perempuan	2361201175	Manajemen
92	ISR	Perempuan	2361201176	Manajemen
93	RSB	Laki-laki	2361201197	Manajemen
94	NFA	Perempuan	2361201205	Manajemen
95	IPS	Perempuan	2361201049	Manajemen
96	MA	Perempuan	2361201031	Manajemen
97	RA	Perempuan	2361201103	Manajemen
98	AMS	Perempuan	2361201125	Manajemen
99	NI	Laki-laki	2361201115	Manajemen
100	EOP	Perempuan	2361201077	Manajemen
101	MF	Perempuan	2361201133	Manajemen
102	AP	Perempuan	2361201032	Manajemen
103	ZRA	Perempuan	2361201124	Manajemen
104	MH	Perempuan	2361201023	Manajemen
105	ATR	Laki-laki	2361201099	Manajemen
106	VM	Perempuan	2361201191	Manajemen
107	HY	Laki-laki	2361201050	Manajemen
108	DRP	Perempuan	2361201073	Manajemen
109	JA	Perempuan	2361201087	Manajemen
110	AAS	Perempuan	2361201071	Manajemen
111	RPH	Laki-laki	2361201059	Manajemen
112	RA	Perempuan	2361201196	Manajemen
113	RGR	Laki-laki	2361201051	Manajemen
114	RS	Perempuan	2361201028	Manajemen

115	CAM	Perempuan	2361201193	Manajemen
116	HU	Perempuan	2361201189	Manajemen
117	PDS	Laki-laki	2361201149	Manajemen
118	A	Laki-laki	2361201137	Manajemen
119	WI	Perempuan	2361201030	Manajemen
120	RA	Laki-laki	2361201156	Manajemen
121	RAA	Perempuan	2361201086	Manajemen
122	DH	Perempuan	2361201034	Manajemen
123	EF	Perempuan	2361201022	Manajemen
124	DA	Perempuan	2361201036	Manajemen
125	LAR	Perempuan	2361201188	Manajemen
126	AZPM	Laki-laki	2361201039	Manajemen
127	MM	Perempuan	2361201207	Manajemen
128	DFA	Laki-laki	2361201186	Manajemen
129	RL	Perempuan	2361201035	Manajemen
130	AAS	Laki-laki	2361201053	Manajemen
131	HCS	Perempuan	2361201102	Manajemen
132	ASD	Laki-laki	2361201095	Manajemen
133	NBF	Perempuan	2361201127	Manajemen
134	BA	Laki-laki	2361201212	Manajemen
135	IKS	Perempuan	2361201167	Manajemen
136	ATH	Perempuan	2361201134	Manajemen
137	AN	Laki-laki	2361201097	Manajemen
138	WRP	Laki-laki	2361201054	Manajemen
139	MIR	Laki-laki	2361201029	Manajemen
140	MDEP	Perempuan	2361201066	Manajemen
141	IDS	Perempuan	2361201038	Manajemen
142	FAF	Laki-laki	2361201158	Manajemen
143	SMS	Perempuan	2361201130	Manajemen
144	LW	Perempuan	2361201182	Manajemen
145	FF	Laki-laki	2361201020	Manajemen
146	RA	Laki-laki	2361201111	Manajemen
147	MAM	Laki-laki	2361201159	Manajemen
148	RMU	Laki-laki	2361201199	Manajemen
149	TAR	Laki-laki	2361201219	Manajemen
150	Z	Laki-laki	2361201183	Manajemen
151	RA	Perempuan	2361201155	Manajemen
152	AAB	Perempuan	2361201112	Manajemen
153	DWP	Laki-laki	2361201119	Manajemen
154	DN	Laki-laki	2361201082	Manajemen
155	HN	Perempuan	2361201131	Manajemen

156	HY	Laki-laki	2361201091	Manajemen
157	YY	Laki-laki	2361201168	Manajemen
158	WD	Perempuan	2361201076	Manajemen
159	IM	Perempuan	2361201100	Manajemen
160	JP	Perempuan	2361201210	Manajemen
161	DAC	Perempuan	2361201164	Manajemen
162	DL	Perempuan	2361201161	Manajemen
163	MJ	Perempuan	2361201135	Manajemen
164	QAN	Laki-laki	2361201064	Manajemen
165	MKR	Laki-laki	2361201078	Manajemen
166	BNP	Perempuan	2361201140	Manajemen
167	RP	Laki-laki	2361201203	Manajemen
168	RMA	Perempuan	2361201106	Manajemen
169	DSR	Perempuan	2361201136	Manajemen
170	KAM	Laki-laki	2361201214	Manajemen
171	AIK	Perempuan	2361201209	Manajemen
172	NZS	Perempuan	2361201067	Manajemen
173	DM	Laki-laki	2361201068	Manajemen
174	IJ	Perempuan	2361201069	Manajemen
175	TK	Perempuan	2361201171	Manajemen
176	EW	Laki-laki	2361201040	Manajemen
177	AS	Laki-laki	2361201194	Manajemen
178	CSM	Perempuan	2361201104	Manajemen
179	WSP	Laki-laki	2361201108	Manajemen
180	RA	Laki-laki	2361201222P	Manajemen
181	NI	Perempuan	2361201005	Manajemen
182	HI	Perempuan	2361201006	Manajemen
183	AJN	Laki-laki	2361201007	Manajemen
184	TJH	Perempuan	2361201009	Manajemen
185	RDS	Laki-laki	2361201014	Manajemen
186	FNE	Laki-laki	2361201015	Manajemen
187	FNP	Laki-laki	2361201017	Manajemen
188	WF	Perempuan	2361201019	Manajemen
189	SFJ	Perempuan	2361201024	Manajemen
190	RDL	Perempuan	2361201025	Manajemen
191	ZA	Perempuan	2361201026	Manajemen
192	HAR	Laki-laki	2361201043	Manajemen
193	EDA	Laki-laki	2361201109	Manajemen
194	AAS	Laki-laki	2361201121	Manajemen
195	MJ	Perempuan	2361201132	Manajemen
196	FF	Laki-laki	2361201142	Manajemen

197	TI	Perempuan	2361201148	Manajemen
198	YI	Laki-laki	2361201150	Manajemen
199	APS	Laki-laki	2361201170	Manajemen
200	RAA	Perempuan	2361201172	Manajemen
201	RAPW	Laki-laki	2361201177	Manajemen
202	DFA	Laki-laki	2361201185	Manajemen
203	LDA	Perempuan	2361201192	Manajemen
204	FH	Laki-laki	2361201217	Manajemen
205	MKC	Perempuan	2361201218	Manajemen
206	P	Laki-laki	2361201220	Manajemen
207	DCP	Laki-laki	2361201225P	Manajemen

Sumber : SimaruUMB (PMB)



SAMPEL

DAFTAR SAMPEL PENELITIAN				
Teknik Pengambilan Sampel: Rumus Slovin ($e=10\%$) $N=208$ $n=68$ orang				
NO	NAMA MAHASISWA	JENIS KELAMIN	NPM	PROGRAM STUDI
1	SPL	Perempuan	2361201173	Manajemen
2	NJ	Perempuan	2361201226	Manajemen
3	LH	Perempuan	2361201060	Manajemen
4	IS	Perempuan	2361201044	Manajemen
5	RRP	Laki-laki	2361201160	Manajemen
6	SRA	Perempuan	2361201118	Manajemen
7	Y	Perempuan	2361201157	Manajemen
8	WH	Laki-laki	2361201085	Manajemen
9	RDG	Laki-laki	2361201165	Manajemen
10	INU	Perempuan	2361201010	Manajemen
11	YR	Laki-laki	2361201204	Manajemen
12	AA	Laki-laki	2361201074	Manajemen
13	SAC	Perempuan	2361201141	Manajemen
14	ZN	Perempuan	2361201126	Manajemen
15	VH	Perempuan	2361201211	Manajemen
16	CS	Perempuan	2361201154	Manajemen
17	RF	Laki-laki	2361201070	Manajemen
18	EC	Perempuan	2361201101	Manajemen
19	AA	Perempuan	2361201122	Manajemen
20	VS	Perempuan	2361201117	Manajemen
21	LA	Perempuan	2361201042	Manajemen
22	ANP	Laki-laki	2361201227	Manajemen
23	YKR	Laki-laki	2361201229	Manajemen
24	MY	Perempuan	2361201098	Manajemen
25	ADR	Laki-laki	2361201048	Manajemen
26	FAP	Laki-laki	2361201216	Manajemen
27	RR	Laki-laki	2361201120	Manajemen
28	YP	Perempuan	2361201200	Manajemen
29	AF	Laki-laki	2361201187	Manajemen
30	LPS	Laki-laki	2361201041	Manajemen
31	SR	Perempuan	2361201090	Manajemen
32	DA	Perempuan	2361201215	Manajemen
33	DKW	Perempuan	2361201147	Manajemen
34	SA	Perempuan	2361201175	Manajemen
35	ISR	Perempuan	2361201176	Manajemen

36	MA	Perempuan	2361201031	Manajemen
37	RA	Perempuan	2361201103	Manajemen
38	HY	Laki-laki	2361201050	Manajemen
39	DRP	Perempuan	2361201073	Manajemen
40	RS	Perempuan	2361201028	Manajemen
41	PDS	Laki-laki	2361201149	Manajemen
42	RL	Perempuan	2361201035	Manajemen
43	AN	Laki-laki	2361201097	Manajemen
44	MIR	Laki-laki	2361201029	Manajemen
45	IDS	Perempuan	2361201038	Manajemen
46	SMS	Perempuan	2361201130	Manajemen
47	MAM	Laki-laki	2361201159	Manajemen
48	Z	Laki-laki	2361201183	Manajemen
49	RA	Perempuan	2361201155	Manajemen
50	AAB	Perempuan	2361201112	Manajemen
51	DN	Laki-laki	2361201082	Manajemen
52	YY	Laki-laki	2361201168	Manajemen
53	MJ	Perempuan	2361201135	Manajemen
54	BNP	Perempuan	2361201140	Manajemen
55	DM	Laki-laki	2361201068	Manajemen
56	IJ	Perempuan	2361201069	Manajemen
57	WSP	Laki-laki	2361201108	Manajemen
58	RDS	Laki-laki	2361201014	Manajemen
59	FNP	Laki-laki	2361201017	Manajemen
60	WF	Perempuan	2361201019	Manajemen
61	SFJ	Perempuan	2361201024	Manajemen
62	HAR	Laki-laki	2361201043	Manajemen
63	MJ	Perempuan	2361201132	Manajemen
64	FF	Laki-laki	2361201142	Manajemen
65	YI	Laki-laki	2361201150	Manajemen
66	APS	Laki-laki	2361201170	Manajemen
67	FH	Laki-laki	2361201217	Manajemen
68	MKC	Perempuan	2361201218	Manajemen

LAMPIRAN 3. TABULASI DATA

VARIEBEL X

IDENTITAS		STRES AKADEMIK (X) — 20 Item Skala 1–5																				
No	Kode	SA1	SA2	SA3	SA4	SA5	SA6	SA7	SA8	SA9	SA10	SA11	SA12	SA13	SA14	SA15	SA16	SA17	SA18	SA19	SA20	Total SA
1	SPL	5	3	3	3	2	4	4	5	5	4	5	4	3	3	4	4	3	3	4	3	74
2	NJ	4	3	4	4	4	4	3	3	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	76
3	LH	2	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	3	2	3	65
4	IS	4	3	3	5	3	3	3	5	3	4	3	5	3	3	3	5	3	4	3	4	72
5	RRP	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	3	5	2	3	4	75
6	SRA	4	2	2	3	3	2	2	4	4	1	3	3	2	4	2	4	3	4	2	3	57
7	Y	3	2	4	3	5	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	72
8	WH	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	3	4	58
9	RDG	3	4	4	4	5	4	5	5	3	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	83
10	INU	3	3	3	3	5	4	4	4	4	2	2	4	5	3	4	3	2	2	3	2	65
11	YR	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	2	4	5	3	4	4	3	69
12	AA	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	5	3	5	4	4	2	76
13	SAC	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	4	3	2	5	3	60
14	ZN	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	4	2	3	3	2	4	3	67
15	VH	4	3	4	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	4	3	4	5	3	3	5	66
16	CS	4	4	4	4	5	5	5	5	4	5	3	4	4	4	3	3	5	3	3	5	82
17	RF	5	3	5	3	5	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	67
18	EC	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	70
19	AA	3	5	4	2	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	3	66

20	VS	3	3	4	4	3	3	5	3	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	71
21	LA	3	2	5	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	62
22	ANP	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	63
23	YKR	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	4	1	2	3	3	59
24	MY	4	3	2	3	2	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	3	4	3	4	69
25	ADR	3	2	3	5	2	3	1	2	4	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	2	53
26	FAP	5	5	4	5	4	5	4	4	5	3	3	3	4	5	5	4	4	4	5	4	85
27	RR	4	4	2	4	3	3	4	5	3	4	2	3	3	4	4	4	3	3	2	3	67
28	YP	4	5	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	64
29	AF	4	5	3	1	4	4	3	2	2	4	4	2	4	4	3	2	4	2	4	3	64
30	LPS	4	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	5	3	4	72
31	SR	5	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	5	3	4	2	2	64
32	DA	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	4	2	3	3	59
33	DKW	4	3	5	4	4	3	2	4	3	4	5	3	4	4	3	4	5	4	5	5	78
34	SA	5	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	5	3	4	3	4	5	2	73
35	ISR	3	2	1	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	5	2	3	64
36	MA	3	3	4	3	4	4	5	3	3	4	3	5	5	4	5	5	5	4	3	4	79
37	RA	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	5	5	4	3	5	4	4	3	3	4	77
38	HY	3	3	4	3	5	4	5	5	4	4	3	3	5	5	4	3	3	4	4	5	79
39	DRP	1	3	3	4	3	3	4	3	3	5	3	4	3	3	2	2	5	4	4	4	66
40	RS	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	3	3	1	2	3	3	3	56
41	PDS	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	4	4	3	62
42	RL	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	4	63
43	AN	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	5	66
44	MIR	4	3	3	3	2	3	3	4	5	3	4	5	3	4	4	5	4	4	4	3	73
45	IDS	3	3	3	5	4	3	3	3	2	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	3	76
46	SMS	3	5	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	5	4	71

47	MAM	3	2	3	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	64
48	Z	3	3	4	5	5	3	3	3	4	5	4	4	4	3	5	3	4	3	4	3	75
49	RA	4	3	3	3	4	4	4	5	2	5	3	5	3	4	3	3	3	4	3	3	71
50	AAB	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	4	5	3	2	2	63
51	DN	2	2	3	2	2	4	4	3	1	2	2	4	2	2	3	3	2	2	4	3	52
52	YY	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	3	4	3	5	77
53	MJ	3	4	5	4	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	2	3	5	2	3	3	65
54	BNP	3	4	4	4	2	1	4	5	5	4	2	2	3	4	4	4	3	4	2	2	66
55	DM	4	3	5	3	3	4	4	2	3	4	3	3	4	3	3	5	3	5	3	3	70
56	IJ	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	1	4	73
57	WSP	3	5	3	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5	3	4	5	5	78
58	RDS	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	66
59	FNP	4	4	4	4	3	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	4	4	4	4	3	67
60	WF	3	4	5	3	5	4	2	4	4	5	2	4	4	5	3	4	5	4	4	3	77
61	SFJ	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	60
62	HAR	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	3	73
63	MJ	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	2	2	3	4	5	4	3	4	4	4	66
64	FF	2	2	3	4	3	2	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	5	5	3	71
65	YI	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	92
66	APS	5	4	4	3	5	3	4	5	4	3	5	5	5	4	3	4	4	5	3	4	82
67	FH	4	3	4	5	3	5	5	5	4	4	3	5	3	4	4	4	4	5	4	4	82
68	MKC	4	4	3	3	2	3	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	5	69

VARIABEL Y

IDENTITAS		KUALITAS TIDUR / PSQI (Y) — 18 Item Skala 0–3																		
No	Kode	KT1	KT2	KT3	KT4	KT5	KT6	KT7	KT8	KT9	KT10	KT11	KT12	KT13	KT14	KT15	KT16	KT17	KT18	Total KT
1	SPL	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	34
2	NJ	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	1	2	27
3	LH	0	0	2	1	2	1	2	2	2	2	1	0	1	1	1	1	1	2	22
4	IS	1	1	1	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	1	1	31
5	RRP	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	27
6	SRA	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	0	12
7	Y	2	1	2	0	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	0	26
8	WH	2	1	1	1	1	0	2	0	1	0	1	2	2	1	1	0	1	1	18
9	RDG	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	1	34
10	INU	2	1	1	1	2	1	1	2	2	0	1	0	1	1	3	1	1	0	21
11	YR	1	2	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	1	3	3	2	35
12	AA	2	2	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	3	0	2	3	2	2	32
13	SAC	1	1	1	1	0	0	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	1	1	20
14	ZN	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	22
15	VH	3	1	1	2	0	1	3	2	1	1	1	1	2	1	0	2	0	1	23
16	CS	3	1	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	2	0	1	33
17	RF	3	1	1	1	1	2	2	2	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21
18	EC	1	3	2	1	1	2	1	2	3	3	2	0	1	0	2	2	1	1	28
19	AA	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	27
20	VS	2	1	1	2	2	1	2	0	2	1	1	1	2	0	2	1	1	3	25
21	LA	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	0	1	1	1	2	2	2	27
22	ANP	3	2	3	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	29
23	YKR	2	2	0	0	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	0	1	21

24	MY	2	1	0	2	1	2	1	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	1	27
25	ADR	2	1	2	1	1	0	2	0	3	0	1	1	2	1	0	0	1	1	19
26	FAP	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	39
27	RR	3	1	2	3	1	1	3	0	2	0	2	3	1	3	0	1	2	1	29
28	YP	3	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	31
29	AF	0	2	2	2	1	1	1	0	2	2	2	0	2	1	0	2	1	1	22
30	LPS	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	3	35
31	SR	1	1	1	2	0	1	1	0	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	20
32	DA	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	23
33	DKW	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	3	1	3	2	2	33
34	SA	1	3	1	3	1	1	3	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	31
35	ISR	0	1	1	0	1	2	1	0	2	2	2	1	0	2	1	0	2	0	18
36	MA	3	2	1	3	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	2	0	3	1	29
37	RA	2	3	1	3	2	1	2	1	1	1	0	2	2	2	3	0	2	2	30
38	HY	1	0	1	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	0	2	1	1	25
39	DRP	0	2	0	1	1	1	0	2	2	1	2	1	1	1	0	2	1	0	18
40	RS	2	1	2	2	1	0	0	1	2	2	1	1	1	2	2	0	0	1	21
41	PDS	2	2	1	2	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	27
42	RL	0	0	1	2	1	1	2	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	0	17
43	AN	1	0	0	1	1	0	3	1	1	1	1	2	2	3	1	3	2	1	24
44	MIR	2	1	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	2	3	1	0	2	2	26
45	IDS	1	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	2	32
46	SMS	0	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	23
47	MAM	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	1	2	2	2	2	1	2	31
48	Z	3	2	1	1	1	3	1	1	0	3	2	2	1	0	1	2	2	2	28
49	RA	1	2	2	2	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	2	2	2	1	30
50	AAB	1	1	1	1	2	1	0	0	0	1	2	2	0	1	1	1	0	1	16

51	DN	2	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	2	13
52	YY	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	35
53	MJ	0	1	2	1	0	0	1	1	2	1	2	2	0	2	1	2	2	2	22
54	BNP	2	2	1	2	1	1	0	1	1	0	1	1	2	1	1	1	1	1	20
55	DM	0	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	34
56	IJ	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	3	30
57	WSP	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	1	2	37
58	RDS	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	0	2	2	2	1	1	1	1	25
59	FNP	1	2	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	3	1	2	0	1	15
60	WF	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	2	1	1	2	30
61	SFJ	0	2	0	2	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	3	1	20
62	HAR	3	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	29
63	MJ	1	2	2	2	0	1	2	2	2	1	2	0	2	2	2	1	3	2	29
64	FF	2	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	0	2	1	3	30
65	YI	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	42
66	APS	2	3	3	2	1	3	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	37
67	FH	2	1	0	0	1	1	2	1	0	2	1	1	3	0	2	2	2	2	23
68	MKC	2	2	0	2	1	2	3	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	3	27



	Sig. (2-tailed) N	,141 68	,263 68	,000 68	,456 68		,059 68	,369 68	,656 68	,223 68	,019 68	,177 68	,019 68	,001 68	,040 68	,078 68	,318 68	,027 68	,141 68	,164 68	,106 68	,000 68
X6	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,050 68	,378 68**	,196 68	,198 68	,23 0	1 68	,247 68*	,107 68	,080 68	,276 68*	,089 68	,217 68	,102 68	,204 68	,273 68*	,024 68	,061 68	,020 68	,187 68	,261* 68	,465* 68
X7	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,143 68	,197 68	,179 68	,090 68	,11 1	,247 68*	1 68	,454 68**	,062 68	,230 68	,000 68	,301 68*	,153 68	,029 68	,313 68**	,182 68	- 039	,259 68*	,137 68	,150 68	,477* 68
X8	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,176 68	,161 68	,011 68	,148 68	,05 5	,107 68	,454 68**	1 68	,310 68*	,174 68	,021 68	,352 68**	,031 68	,293 68*	,218 68	,276 68*	,034 68	,301 68*	-,070 68	,245* 68	,474* 68
X9	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,221 68	,101 68	,190 68	,313 68**	,15 0	,080 68	,062 68	,310 68*	1 68	,148 68	,081 68	,070 68	,136 68	,233 68	,161 68	,157 68	,072 68	,243 68*	-,042 68	,091 68	,408* 68
X10	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,093 68	,172 68	,243* 68	,316 68**	,28 5*	,276 68*	,230 68	,174 68	,148 68	1 68	,140 68	,224 68	,078 68	,295 68*	,215 68	,026 68	,315 68**	,147 68	,143 68	,319* 68	,545* 68
X11	Pearson Correlation	,143	,055	,064	,113	,16 6	,089	,000	,021	,081	,140	1	,212	,289 68*	,039	,118	,005	,173	,043	,207	,341* 68	,364* 68

[illegible]

X17	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,081 ,510	,103 ,405	,172 ,161	,196 ,109	,268* ,027	,061 ,619	-,039 ,754	,034 ,782	,072 ,558	,315** ,009	,173 ,158	,097 ,433	,199 ,103	,124 ,314	,096 ,436	,011 ,928	1 ,682	,051 ,748	-,040 ,188	,161 ,188	,338* ,005
N		68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
X18	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,180 ,141	,039 ,751	,258* ,033	,350** ,003	,180 ,141	,020 ,870	,259* ,033	,301* ,012	,243* ,046	,147 ,233	,043 ,730	,330** ,006	,108 ,382	,228 ,062	,227 ,063	,429** ,000	,051 ,682	1 ,411	,101 ,206	,155 ,206	,521* ,000
N		68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
X19	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	-,042 ,736	,057 ,645	,249* ,040	,118 ,338	,171 ,164	,187 ,126	,137 ,266	-,070 ,573	-,042 ,733	,143 ,243	,207 ,090	,118 ,339	,149 ,226	,117 ,342	,135 ,274	,033 ,787	-,040 ,748	,101 ,411	1 ,145	,178 ,145	,326* ,007
N		68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
X20	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,054 ,663	,103 ,404	,107 ,386	,097 ,431	,198 ,106	,261* ,031	,150 ,221	,245* ,044	,091 ,459	,319** ,008	,341** ,004	,092 ,455	,233 ,056	,136 ,270	,191 ,118	,075 ,542	,161 ,188	,155 ,206	,178 ,145	1 ,145	,468* ,000
N		68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
X	Pearson Correlation Sig. (2-tailed)	,375** ,002	,423** ,000	,501* ,000	,426** ,000	,527** ,000	,465** ,000	,477** ,000	,474** ,000	,408** ,001	,545** ,000	,364** ,002	,500** ,000	,473** ,000	,411** ,000	,547** ,000	,409** ,001	,338** ,005	,521** ,000	,326* ,007	,468* ,000	1
N		68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

[illegible]

Y14 Pearson	,164	,092	,250*	,223	,096	,130	,144	,152	,096	,106	,183	,194	,100	1	,032	,089	,118	,080	,403*
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,181	,455	,039	,068	,435	,291	,241	,217	,434	,391	,135	,113	,417		,797	,472	,338	,519	,001
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Y15 Pearson	,120	,319**	,238	,080	,298*	,248*	,111	,222	,114	,149	-,097	,175	,269*	,032	1	-,058	,187	,135	,439*
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,330	,008	,051	,517	,013	,041	,368	,068	,353	,225	,429	,154	,027	,797		,641	,127	,273	,000
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Y16 Pearson	-	,138	,085	,057	,140	,239	,221	,352**	,206	,285*	,257*	,074	,166	,089	-	1	,021	,076	,405*
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,733	,263	,489	,644	,254	,050	,071	,003	,091	,019	,035	,548	,176	,472	,641		,864	,537	,001
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Y17 Pearson	-	,234	,150	,187	-,025	,202	,161	,012	,128	,174	,182	,039	,009	,118	,187	,021	1	,105	,324*
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,171	,055	,221	,127	,841	,099	,189	,925	,298	,156	,138	,754	,940	,338	,127	,864		,393	,007
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Y18 Pearson	,241*	,228	,169	,319**	,086	,233	,339**	,071	,012	,234	,028	,091	,252*	,080	,135	,076	,105	1	,467*
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,048	,062	,169	,008	,484	,055	,005	,567	,925	,054	,822	,460	,038	,519	,273	,537	,393		,000
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68
Y Pearson	,398**	,497**	,559**	,483**	,463**	,549**	,509**	,476**	,430*	,473*	,381*	,420**	,409*	,403*	,439**	,405*	,324**	,467*	1
Correlation																			
Sig. (2-tailed)	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,001	,001	,000	,001	,007	,000	
N	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68	68

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

RELIABILITAS **X (STRES AKADEMIK)**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,792	20

Y (KUALITAS TIDUR)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,765	18

ANALISIS UNIVARIAT

Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	38	55,9	55,9	55,9
	TINGGI	30	44,1	44,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

Kualitas Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	25,0	25,0	25,0
	Buruk	51	75,0	75,0	100,0
	Total	68	100,0	100,0	

ANALISIS BIVARIAT

StresAkademik * KualitasTidur Crosstabulation

			KualitasTidur		Total
			Baik	Buruk	
StresAkademik	SEDANG	Count	17	21	38
		Expected Count	9,5	28,5	38,0
	TINGGI	Count	0	30	30
		Expected Count	7,5	22,5	30,0
Total		Count	17	51	68
		Expected Count	17,0	51,0	68,0

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	17,895 ^a	1	,000
Continuity Correction ^b	15,588	1	,000
Likelihood Ratio	24,220	1	,000
Fisher's Exact Test			
Linear-by-Linear Association	17,632	1	,000
N of Valid Cases	68		

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,50.

b. Computed only for a 2x2 table

LAMPIRAN 5. FOTO DOKUMENTASI



GAMBAR 1. Pengisian kuesioner oleh responden SPL (20 TAHUN)



Wawancara dengan responden NJ (20 TAHUN)



Wawancara dengan responden LH (22 TAHUN)



Wawancara dengan responden IS (21 TAHUN)



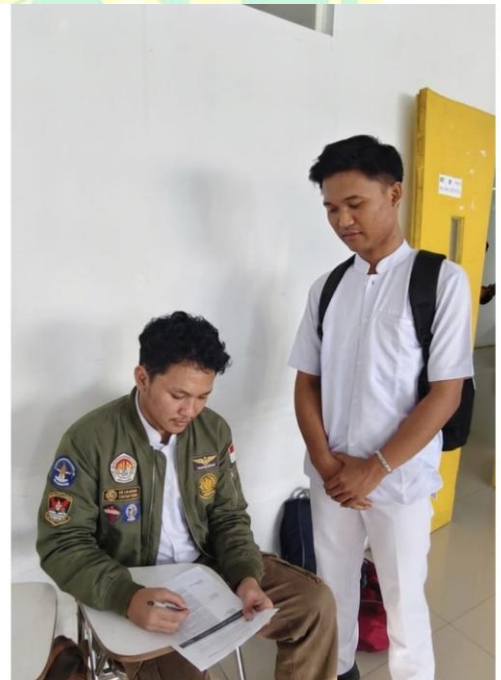
*Wawancara dengan responden RRP (21
TAHUN)*



*Wawancara dengan responden SRA (21
TAHUN)*



*Proses pengisian kuesioner oleh mahasiswa
Kelas 6A Program Studi Manajemen*



*Pengisian kuesioner oleh responden WH (21
TAHUN)*



*Wawancara dengan responden RDG (20
TAHUN)*



*Wawancara dengan responden INU (21
TAHUN)*



*Wawancara dengan responden YR (20
TAHUN)*



*Wawancara dengan responden AA (20
TAHUN)*



*Pengisian kuesioner oleh responden SAC
(21 TAHUN)*

