

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI 21 Agustus 2026
DENO TARNANDO
Ns. M BAGUS ANDRIANTO, S.Kep, M.Kep

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN KUALITAS TIDUR
MAHASISWA PRODI MANAJEMEN FAKULTAS EKONOMI DAN
BISNIS DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

xviii + 60 hlm, 7 table, 2 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas akhir, tugas kelompok, yang berpotensi memicu stres akademik dan berdampak pada kualitas tidur. Survei awal pada 20 mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu menunjukkan 70% mengalami stres akademik sedang-tinggi dan 65% memiliki kualitas tidur buruk, namun hubungan kedua variabel tersebut belum pernah dikaji secara khusus di UMB. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di UMB.

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi penelitian 207 mahasiswa aktif semester 6 Program Studi Manajemen UMB, sampel sebanyak 68 responden yang dipilih menggunakan teknik *Simple Random Sampling* (rumus Slovin, $e = 10\%$). Stres akademik diukur menggunakan *Academic Stress Scale for Indonesian University Students*, kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil menunjukkan bahwa 38 responden (55,9%) mengalami stres akademik sedang dan 30 responden (44,1%) tinggi. Sebanyak 51 responden (75,0%) memiliki kualitas tidur buruk, sedangkan 17 responden (25,0%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), berarti terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur. Seluruh responden (100%) dengan stres akademik tinggi mengalami kualitas tidur buruk.

Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya. Program Studi Manajemen UMB disarankan memperkuat layanan konseling dan mengelola beban tugas guna mendukung kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa

Kata kunci: stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa manajemen, *Chi*-
Daftar bacaan 28 (2018-2025)

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
THESIS 21 August 2026

DENO TARNANDO

Ns. M BAGUS ANDRIANTO, S.Kep, M.Kep

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND SLEEP QUALITY AMONG MANAGEMENT STUDENTS OF THE FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS AT UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU

xviii + 60 pages, 7 tables, 2 figures, 5 appendices

ABSTRACT

Final-years students face high academic demands, such as completing their undergraduate theses, group assignments, and business presentations, which may trigger academic stress and affect sleep quality. An initial survey of 20 students of the Management Study Program at Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB) showed that 70 % experienced moderate to high levels of academic stress and 65 % had poor sleep quality. However, the relationship between these two variables has not been specifically examined at UMB.

This study aimed to determine the relationship between academic stress and sleep quality among management students at UMB.

This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach, the study population consisted of 207 active sixth-semester students of the Management Study Program at UMB, with a sample of 68 respondents selected using Simple random sampling based on the slovin formula with an error tolerance of 10 %. Academic stress was measured using the academic stress scale for Indonesian University Students, while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.

The results showed that 38 respondents (55,9 %) experienced moderate academic stress, while 30 respondents (44,1 %) experienced high academic stress. A total of 51 respondents (75,0 %) had poor sleep quality while 17 respondents (25,0 %) had good sleep quality. The Chi-Square test showed a p-value of 0,000 ($p < 0,05$), indicating a significant relationship between academic stress and sleep quality.

It can be concluded that the higher the level of academic stress among students, the poorer their sleep quality. The management study program at UMB is workload to support their mental health and sleep quality.

Keywords: Academic Stress, Sleep Quality, management Students, Chi-Square

References: 28 (2018-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang sedang berada dalam fase transisi menuju dewasa awal, suatu periode yang penuh dengan tuntutan dan perubahan peran secara bersamaan. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut memenuhi berbagai kewajiban akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, lulus ujian, serta mencapai target indeks prestasi yang ditetapkan institusi. Ketika tuntutan tersebut melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya, kondisi yang disebut stres akademik pun tak terelakkan. Stres akademik bukan sekadar perasaan cemas biasa, melainkan sebuah respons psikofisiologis yang apabila tidak dikelola dengan baik akan mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan fisik mahasiswa secara keseluruhan (Barseli et al., 2020).

Data global menunjukkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa berkisar antara 38% hingga 71%, sementara gangguan kualitas tidur dilaporkan terjadi pada 27% hingga 60% populasi mahasiswa (Sulana et al., 2020; Schmickler et al., 2023). Di Indonesia, kondisi ini tidak jauh berbeda. Hasil penelitian Soedirman (2020) mengungkapkan bahwa 67,2% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi. Sejalan dengan itu, Nanda & Widowati (2022) menemukan bahwa 55,7% mahasiswa manajemen memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) di atas 5. Angka-angka ini menggambarkan betapa luasnya dampak stres akademik terhadap kesejahteraan mahasiswa, termasuk di program

studi manajemen yang memiliki beban akademik, tugas kelompok, dan tekanan bisnis yang tinggi.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak muncul dari satu sumber tunggal, melainkan merupakan akumulasi dari berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi tekanan penyelesaian tugas akhir, ketidakjelasan ekspektasi akademik, beban kurikulum yang padat, serta minimnya dukungan sosial (Ghania & Prihatsanti, 2025). Kondisi tersebut menghasilkan dampak yang bersifat multidimensi, mencakup penurunan motivasi belajar, gangguan konsentrasi, kecemasan berlebih, hingga gangguan kesehatan fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan (Musabiq & Karimah, 2023; Yuda et al., 2023). Dengan demikian, stres akademik yang tidak tertangani bukan hanya persoalan psikologis semata, tetapi juga mengancam kesehatan fisik mahasiswa secara nyata, dan hal ini menjadi perhatian khusus pada kelompok mahasiswa dengan beban akademik yang lebih tinggi.

Salah satu kelompok mahasiswa yang juga menghadapi beban akademik signifikan adalah mahasiswa manajemen. Di antara berbagai program studi bisnis, mahasiswa manajemen menghadapi tuntutan yang beragam karena pendidikan manajemen tidak hanya meliputi penguasaan teori ilmu bisnis dan organisasi, tetapi juga mencakup pembuatan perencanaan strategis, analisis kasus, presentasi bisnis, serta proyek kelompok yang menuntut kemampuan kepemimpinan, berpikir analitis, dan pengambilan keputusan. Nanda & Widowati (2022) menemukan bahwa tekanan deadline tugas yang tinggi, persaingan antar mahasiswa, serta tuntutan menguasai berbagai kompetensi bisnis sekaligus merupakan faktor-faktor yang secara signifikan berkontribusi

terhadap tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa manajemen. Kondisi ini semakin berat bagi mahasiswa tingkat akhir yang secara bersamaan harus menyelesaikan skripsi di tengah kegiatan magang dan persiapan karir, sehingga kesejahteraan psikologis mereka cenderung lebih rendah dibandingkan mahasiswa semester awal (Aulia et al., 2020).

Rendahnya kesejahteraan psikologis akibat akumulasi stres akademik tersebut secara langsung berdampak pada kualitas tidur mahasiswa. Kualitas tidur yang baik ditentukan oleh beberapa komponen utama, yaitu latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, serta ada tidaknya gangguan selama tidur berlangsung (Syapitri et al., 2021). Ketika individu mengalami stres, sistem saraf simpatik teraktivasi secara berlebihan dan memicu pelepasan hormon kortisol yang membuat tubuh sulit relaksasi, sehingga pola tidur terganggu. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin buruk pula kualitas tidur yang mereka rasakan (Sulana et al., 2020; Hardianti & Syahasti, 2021). Yang lebih mengkhawatirkan, kualitas tidur yang buruk pada gilirannya akan memperparah kondisi stres itu sendiri, membentuk siklus yang saling memperburuk dan sulit diputus tanpa intervensi yang tepat.

Siklus negatif antara stres akademik dan penurunan kualitas tidur tersebut telah terdokumentasi dalam sejumlah penelitian pada mahasiswa kesehatan di Indonesia. Hulwani & Desreza (2022) menemukan korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama, Aceh. Senada dengan itu, Nanda & Widowati (2022) pada mahasiswa Manajemen Universitas Negeri Semarang turut mengkonfirmasi hubungan signifikan tersebut, dengan

mayoritas responden yang mengalami stres sedang hingga tinggi juga melaporkan gangguan tidur yang bermakna. Berbagai temuan tersebut secara konsisten membuktikan bahwa stres akademik merupakan salah satu prediktor kuat bagi kualitas tidur yang buruk, khususnya pada mahasiswa bidang ilmu kesehatan yang memiliki beban akademik tinggi.

Meskipun bukti-bukti empiris di atas cukup kuat, seluruh penelitian tersebut dilaksanakan di luar wilayah Bengkulu dengan karakteristik institusi dan budaya akademik yang berbeda, sehingga hasilnya belum tentu dapat digeneralisasikan secara langsung ke konteks lokal. Hingga saat ini, belum terdapat penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB). Kesenjangan data ini sangat kritis mengingat bahwa faktor geografis, budaya kampus, dan karakteristik akademik dapat mempengaruhi baik tingkat stres maupun pola tidur mahasiswa secara berbeda di setiap institusi. Tanpa data empiris yang spesifik dari lingkungan UMB, upaya pencegahan dan penanganan masalah stres akademik serta gangguan tidur pada mahasiswa manajemen di institusi ini tidak dapat dirancang secara tepat sasaran, sehingga mahasiswa berisiko mengalami dampak negatif yang berkelanjutan terhadap performa akademik, kesehatan fisik, serta kesiapan karir mereka sebagai calon profesional bisnis.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Mei 2026 terhadap 20 mahasiswa Program Studi Ilmu Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu (UMB), diperoleh data bahwa 14 mahasiswa (70%) melaporkan mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi,

terutama berkaitan dengan tekanan penyelesaian tugas akhir dan banyaknya tugas kelompok serta presentasi bisnis. Selain itu, sebanyak 13 mahasiswa (65%) mengaku memiliki kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan sulit memulai tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar saat bangun pagi. Temuan awal ini mengindikasikan adanya permasalahan nyata terkait stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa manajemen UMB yang perlu dikaji lebih mendalam melalui penelitian yang sistematis dan komprehensif.

Berdasarkan seluruh uraian di atas, tergambar secara jelas bahwa stres akademik merupakan masalah nyata yang dialami mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu dan memiliki dampak langsung terhadap kualitas tidur mereka, namun kondisi ini belum pernah dikaji secara spesifik di Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu" dinilai sangat perlu dan mendesak untuk dilaksanakan guna menghasilkan data empiris sebagai landasan pengembangan program intervensi dan kebijakan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, teridentifikasi bahwa tingginya beban akademik mahasiswa manajemen berpotensi menimbulkan stres akademik yang berdampak langsung pada penurunan kualitas tidur. Keduanya saling memperburuk dalam sebuah siklus timbal balik yang dapat memengaruhi performa akademik dan kesiapan profesional mahasiswa. Hingga saat ini,

hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu belum pernah diteliti secara khusus.

C. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa semester 6 yang terdaftar aktif pada Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Stres akademik diukur menggunakan Academic Stress Scale for Indonesian University Students, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi Bahasa Indonesia. Variabel lain yang memengaruhi kualitas tidur tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu?"

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah

- a. untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk:

- a. Mengidentifikasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

- b. Mengidentifikasi kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu berdasarkan komponen-komponen penilaian kualitas tidur.
- c. Menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu manajemen dan psikologi pendidikan, khususnya dalam bidang kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa manajemen. Penelitian ini merupakan wujud penerapan metodologi penelitian yang sistematis dan berbasis bukti (Syapitri, Amila, dan Aritonang, 2021). Selain itu, penelitian ini diharapkan menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa pada populasi yang lebih luas atau dengan variabel yang lebih beragam.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi:

- a. Mahasiswa: Memberikan informasi dan kesadaran mengenai hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur, sehingga mahasiswa dapat lebih proaktif dalam mengenali tanda-tanda stres dan menjaga pola tidur yang sehat.
- b. Institusi Pendidikan: Memberikan masukan berbasis data kepada Program Studi Manajemen UMB untuk menyusun kebijakan

akademik yang memperhatikan kesehatan mental mahasiswa, seperti penguatan layanan konseling dan program manajemen stres.

- c. Tenaga Pendidik (Dosen): Menjadi bahan pertimbangan dalam merancang proses pembelajaran yang lebih memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa, termasuk dalam penetapan jadwal ujian dan distribusi tugas.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

NO	Peneliti dan Judul Penelitian	Hasil	Persamaan	Perbedaan
1	(Sulana et al., 2020) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi	Terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi	Sama-sama meneliti hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan desain korelatif	Populasi berbeda (mahasiswa FKM), lokasi di Universitas Sam Ratulangi, bukan UMB
2	(Hardianti & Syahasti, 2021) Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai	Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal (kepribadian, efikasi diri) dan eksternal (beban tugas, hubungan dengan dosen, dukungan sosial). Tinjauan dari berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi stres akademik yang tinggi pada mahasiswa	Sama-sama meneliti hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan desain korelatif dan teman sebaya.	Populasi berbeda (mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat), bukan mahasiswa Manajemen UMB
3	(Ghania & Prihatsanti, 2025) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa di Indonesia	Terdapat korelasi signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas	Sama-sama membahas stres akademik pada mahasiswa sebagai variabel utama penelitian	Berfokus pada faktor penyebab stres saja, tidak meneliti hubungannya dengan kualitas tidur, dan bukan

		Abulyatama, dengan mayoritas responden mengalami stres sedang hingga tinggi disertai kualitas tidur yang buruk.		penelitian di UMB
4	(Hulwani & Desreza, 2022) Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir Di Universitas Abulyatama Tahun 2022	Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana, dengan mayoritas responden yang mengalami stres sedang hingga tinggi juga melaporkan gangguan tidur yang bermakna.	Sama-sama meneliti hubungan stres akademik dengan kualitas tidur menggunakan desain korelatif dan instrumen PSQI.	Populasi penelitian mahasiswa Kedokteran, lokasi di Universitas Abulyatama Aceh, bukan mahasiswa Manajemen UMB.
5	(Studi et al., 2022) Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana	Terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana, dengan mayoritas responden yang mengalami stres sedang hingga tinggi juga melaporkan gangguan tidur yang bermakna.	Sama-sama meneliti hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa menggunakan instrumen PSQI dan desain cross-sectional.	Lokasi penelitian di Universitas Udayana Bali, bukan di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.