

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kerangka Teori

1. Konsep Stres

Stres merupakan fenomena universal yang dapat dialami oleh setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial ekonomi. Dalam perspektif ilmu kesehatan, stres diartikan sebagai respons adaptif tubuh terhadap kondisi atau stimulus yang dianggap mengancam keseimbangan homeostasis individu. Respons ini bersifat multidimensi karena melibatkan komponen fisiologis, psikologis, dan perilaku secara bersamaan. Stres pada dasarnya merupakan mekanisme pertahanan alami tubuh yang berfungsi untuk membantu individu menghadapi ancaman atau tantangan dari lingkungan sekitarnya.

Dalam konteks pendidikan, stres yang dialami mahasiswa sering kali bersifat kronis karena sumbernya tidak bersifat sementara melainkan terus-menerus hadir sepanjang masa studi. Musabiq dan Karimah (2023) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang timbul ketika individu menilai bahwa tuntutan lingkungan akademiknya melebihi kapasitas koping yang dimilikinya. Apabila tidak dikelola dengan baik, stres yang awalnya bersifat akut dan fungsional dapat berkembang menjadi stres kronis yang bersifat destruktif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Penting untuk dipahami bahwa tidak semua stres berdampak negatif. Dalam literatur psikologi, dikenal istilah eustress (stres positif) yang

berfungsi sebagai motivator dan pendorong performa, serta distress (stres negatif) yang melemahkan kemampuan individu. Ketika tekanan melampaui ambang batas kapasitas individu, kondisi tersebut berubah menjadi distress yang mengganggu fungsi akademik, sosial, dan biologis mahasiswa secara menyeluruh.

2. Stres Akademik

a. Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan bentuk spesifik dari stres yang bersumber dari tuntutan dan ekspektasi dalam lingkungan pendidikan. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2020) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kondisi yang dihasilkan dari proses transaksional antara individu dengan lingkungan akademiknya, di mana individu mempersepsikan tuntutan akademik sebagai beban yang melebihi sumber daya dan kemampuan yang dimilikinya. Stres akademik merupakan respons yang bersifat multidimensi, mencakup aspek kognitif (pikiran negatif, ketakutan akan kegagalan), afektif (cemas, frustrasi, tidak berdaya), dan somatik (sakit kepala, gangguan tidur, kelelahan).

Stres akademik pada mahasiswa berbeda dari stres yang dialami oleh pekerja atau individu dewasa pada umumnya, karena mahasiswa berada dalam fase perkembangan yang unik, yakni transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga secara bersamaan sedang membentuk identitas diri, membangun hubungan sosial yang lebih

matang, dan mulai mempertimbangkan masa depan karir. Beragamnya tekanan yang harus dihadapi secara bersamaan inilah yang membuat mahasiswa menjadi kelompok yang sangat rentan terhadap stres akademik.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik tidak timbul dari satu sumber tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks dari berbagai faktor internal maupun eksternal (Ghania & Prihatsanti, 2025; Handayani et al., 2023)

1) Faktor Internal

Faktor internal mencakup kemampuan manajemen waktu, efikasi diri akademik, pola pikir terhadap kegagalan, serta kondisi kesehatan fisik dan mental individu. Mahasiswa dengan efikasi diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami stres akademik karena meragukan kemampuan diri untuk memenuhi tuntutan akademik (Mulyati et al., 2023). Aulia et al. (2020) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis awal mahasiswa merupakan faktor internal yang sangat berpengaruh terhadap kerentanan terhadap stres akademik.

2) Faktor Akademik

Faktor akademik merupakan sumber stres yang paling langsung dirasakan, meliputi beban tugas yang berlebihan, tekanan ujian dan sistem penilaian ketat, ketidakjelasan ekspektasi pengajar, jadwal perkuliahan yang padat, serta tekanan dalam penyelesaian skripsi (Ghania & Prihatsanti, 2025; Rohmah & Mahrus, 2024). Dalam

konteks spesifik pendidikan manajemen, Nanda & Widowati (2022) menemukan bahwa beban tugas kelompok yang intensif, tuntutan kemampuan analisis bisnis, dan tekanan presentasi di hadapan dosen berkontribusi signifikan terhadap stres mahasiswa manajemen

3) Faktor Lingkungan dan Sosial

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan tenaga pengajar merupakan faktor protektif yang dapat mereduksi dampak negatif stres akademik. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih baik. Sebaliknya, konflik interpersonal, tekanan dari keluarga mengenai prestasi, dan kesulitan finansial justru memperparah kondisi stres yang dialami (Ghania dan Prihatsanti, 2025).

c. Aspek-Aspek dan Gejala Stres Akademik

Musabiq dan Karimah (2023) menguraikan gejala stres akademik dalam empat dimensi, yaitu: (1) aspek fisik, meliputi sakit kepala, kelelahan kronis, dan gangguan tidur; (2) aspek emosional, ditandai oleh kecemasan, mudah marah, dan perasaan tidak berdaya; (3) aspek kognitif, mencakup kesulitan konsentrasi, penurunan memori jangka pendek, dan pikiran negatif berulang; serta (4) aspek perilaku, meliputi penurunan motivasi, penarikan diri dari interaksi sosial, dan perubahan pola tidur. Pemahaman mengenai keempat aspek ini penting sebagai dasar pengembangan instrumen pengukuran yang komprehensif (Syapitri, Amila, dan Aritonang, 2021).

d. Prevalensi Stres Akademik pada Mahasiswa Manajemen

Stres akademik merupakan masalah yang juga umum di kalangan mahasiswa manajemen. Nanda & Widowati (2022) menemukan bahwa 72,4% mahasiswa manajemen mengalami stres akademik dalam kategori sedang hingga tinggi, dengan faktor beban tugas dan persaingan akademik sebagai kontributor terbesar. Pada mahasiswa tingkat akhir, prevalensi stres akademik cenderung lebih tinggi karena mereka menghadapi tuntutan yang berlapis: menyelesaikan skripsi, mengikuti ujian komprehensif, menjalani magang di perusahaan, sekaligus mempersiapkan diri memasuki dunia kerja (Aulia et al., 2020).

3. Pengukuran Stres Akademik: Academic Stress Scale for Indonesian University Students (ASSIU)

Pengukuran stres akademik dalam penelitian ini menggunakan instrumen Academic Stress Scale for Indonesian University Students (ASSIU) yang dikembangkan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2020). ASSIU merupakan instrumen yang dirancang secara khusus dan divalidasi untuk konteks mahasiswa Indonesia, sehingga memiliki relevansi budaya dan akademik yang lebih tinggi dibandingkan instrumen stres akademik dari negara lain yang harus melalui proses adaptasi lintas budaya.

ASSIU mengukur stres akademik melalui empat dimensi utama yang saling berkaitan. Pertama, Dimensi Tuntutan Tugas dan Ujian, yang mencakup persepsi mahasiswa terhadap beban tugas yang berlebihan, tekanan dalam menghadapi ujian dan evaluasi, serta ketidakjelasan ekspektasi dari pengajar. Kedua, Dimensi Tuntutan Interpersonal, yang

meliputi tekanan yang bersumber dari hubungan dengan dosen, rekan kerja kelompok, teman sebaya, maupun keluarga terkait pencapaian prestasi akademik. Ketiga, Dimensi Self-Imposed Demands, yaitu tuntutan yang bersumber dari dalam diri sendiri, mencakup perfeksionisme akademik, ketakutan akan kegagalan, dan dorongan kompetisi. Keempat, Dimensi Reaksi terhadap Stres, yang menggambarkan manifestasi stres akademik dalam bentuk gejala fisik (sakit kepala, kelelahan), emosional (cemas, frustrasi), kognitif (sulit konsentrasi, pikiran negatif), dan perilaku (prokrastinasi, menarik diri) (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2020).

ASSIU terdiri dari 20 item pernyataan dengan format respons skala Likert 5 poin (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 5 = Sangat Setuju), menghasilkan rentang skor total 20 hingga 100. Berdasarkan skor tersebut, tingkat stres akademik dikategorikan menjadi: Rendah (skor 20–39), Sedang (skor 40–70), dan Tinggi (skor 71–100). Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,87 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2020). Pemilihan ASSIU dalam penelitian ini didasari oleh beberapa pertimbangan: (1) instrumen ini dikembangkan dan divalidasi khusus untuk populasi mahasiswa di Indonesia sehingga memiliki relevansi kontekstual yang tinggi; (2) dimensi-dimensi yang diukur mencakup sumber-sumber stres akademik yang relevan dengan konteks mahasiswa manajemen UMB, khususnya dimensi tuntutan tugas, presentasi, dan penyelesaian skripsi; dan (3) instrumen ini telah digunakan dalam berbagai penelitian sejenis di Indonesia, sehingga memudahkan perbandingan hasil

penelitian (Mulyati, Ridfah, & Akmal, 2023; Khasanah, Shofia, & Trihandayani, 2024).

4. Konsep Kualitas Tidur

a. Definisi Kualitas Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan biologis paling mendasar bagi manusia. Secara fisiologis, tidur adalah suatu kondisi tidak sadar yang terjadi secara periodik, di mana selama prosesnya tubuh melakukan serangkaian proses restoratif yang krusial, meliputi perbaikan sel, konsolidasi memori, pengaturan hormon pertumbuhan, serta pemulihan sistem imun. Syapitri, Amila, dan Aritonang (2021) menjelaskan bahwa kualitas tidur merujuk pada kemampuan individu untuk mendapatkan tidur yang restoratif dan fungsional, yaitu tidur yang tidak hanya mencukupi secara kuantitas (durasi) tetapi juga memenuhi standar kualitas tertentu yang memungkinkan individu bangun dalam kondisi segar, berenergi, dan siap menjalani aktivitas dengan optimal.

b. Fisiologi Tidur

Secara neurologis, tidur diatur oleh dua proses utama yang saling berinteraksi: proses homeostatis (drive tidur yang meningkat seiring durasi terjaga) dan proses sirkadian (jam biologis internal yang mengatur ritme tidur-bangun). Siklus tidur terdiri dari dua fase utama yang bergantian secara periodik, yaitu fase Non-Rapid Eye Movement (NREM) dan fase Rapid Eye Movement (REM). Fase NREM terdiri dari tiga tahap (N1, N2, N3), di mana pada tahap N3 (slow-wave sleep) terjadi proses pemulihan fisik yang paling intensif. Fase REM merupakan fase

di mana proses konsolidasi memori dan pemulihan psikologis berlangsung.

Dalam konteks stres akademik, mekanisme yang mengganggu fisiologi tidur dapat dijelaskan melalui jalur neuroendokrin. Ketika individu mengalami stres, aksis Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) terstimulasi dan memicu pelepasan hormon kortisol secara berlebih. Hardianti & Syahasti (2021) menjelaskan bahwa kortisol yang meningkat pada malam hari akan mengganggu produksi melatonin, yaitu hormon yang berperan sebagai sinyal biologis untuk memulai tidur, sehingga latensi tidur memanjang dan kualitas tidur menurun secara keseluruhan.

c. Komponen Penilaian Kualitas Tidur (PSQI)

Instrumen yang paling banyak digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI mencakup tujuh komponen penilaian yang masing-masing diberi skor 0 hingga 3, dengan total skor 0--21. Individu dengan skor lebih dari 5 dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk. Ketujuh komponen tersebut adalah: (1) kualitas tidur subjektif; (2) latensi tidur, yaitu waktu yang dibutuhkan untuk tertidur; (3) durasi tidur efektif per malam; (4) efisiensi tidur, yaitu rasio waktu tidur efektif terhadap total waktu di tempat tidur; (5) gangguan tidur di malam hari; (6) penggunaan obat tidur; dan (7) disfungsi siang hari akibat kurang tidur (Tari et al., 2022). Penggunaan PSQI dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan bahwa instrumen ini telah divalidasi untuk populasi mahasiswa Indonesia oleh

berbagai peneliti, termasuk Sulana et al. (2020), Hardianti & Syahasti (2021), dan Tari et al. (2022).

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur dipengaruhi oleh interaksi kompleks dari faktor biologis, psikologis, perilaku, dan lingkungan. Faktor biologis mencakup kondisi kesehatan fisik, irama sirkadian, dan pengaruh hormonal. Faktor psikologis merupakan prediktor terkuat, di mana tingkat stres berkorelasi positif dengan penurunan kualitas tidur (Hardianti & Syahasti, 2021; Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Faktor perilaku meliputi kebiasaan begadang, penggunaan gawai hingga larut malam, dan konsumsi kafein. Faktor lingkungan mencakup kebisingan, intensitas cahaya, dan suhu ruangan, yang menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama (Aulia et al., 2020; Wang & Bió, 2021).

e. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk

Kualitas tidur yang buruk memberikan dampak yang luas dan multidimensi. Nanda & Widowati (2022) mendokumentasikan bahwa mahasiswa manajemen yang mengalami kualitas tidur buruk menunjukkan penurunan signifikan pada kemampuan konsentrasi, memori kerja, kecepatan pemrosesan informasi, dan pengambilan keputusan bisnis. Dampak jangka panjang dari defisit tidur yang kronis meliputi peningkatan risiko burnout akademik, penurunan kreativitas dan kualitas pemikiran strategis, menurunnya kemampuan analisis kasus, serta kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan kronik (Hulwani & Desreza, 2022). Siklus negatif yang

terbentuk tidur buruk menurunkan kemampuan belajar, kemudian meningkatkan stres akademik, yang semakin memperburuk kualitas tidur menjadi tantangan yang sangat nyata bagi mahasiswa manajemen.

5. Mahasiswa Manajemen dan Karakteristik Akademiknya

Mahasiswa manajemen merupakan kelompok yang dinamis dalam ekosistem pendidikan tinggi karena program studinya menuntut integrasi antara penguasaan teori keilmuan manajemen dan bisnis dengan penerapan praktis dalam konteks organisasi. Pendidikan manajemen menuntut mahasiswanya untuk secara bersamaan menguasai konsep-konsep bisnis yang komprehensif, mengembangkan kemampuan analisis strategis, membangun kemampuan kepemimpinan dan kerja tim, serta membentuk sikap dan nilai-nilai profesional bisnis (Nanda & Widowati, 2022).

Kondisi ini semakin diperparah pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan berlapis. Aulia et al. (2020) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir secara statistik signifikan lebih rendah dibandingkan mahasiswa pada semester-semester awal. Mahasiswa manajemen tingkat akhir secara bersamaan harus menyelesaikan skripsi, menjalani program magang di perusahaan, mempersiapkan diri untuk ujian-ujian akhir, serta menghadapi transisi ke dunia kerja yang penuh ketidakpastian dan persaingan ketat. Akumulasi tuntutan ini menciptakan kondisi stres yang berat dan multidimensi yang berdampak langsung pada kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa

6. Teori Stres Akademik: Model Transaksional Lazarus dan Folkman

Landasan teoritis penelitian ini mengacu pada Model Transaksional Stres dan Koping yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Model ini menjelaskan bahwa stres bukan merupakan karakteristik bawaan dari stimulus maupun dari individu semata, melainkan merupakan hasil dari transaksi dinamis antara keduanya. Dalam model ini, individu secara aktif melakukan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*) terhadap tuntutan yang dihadapi. Apabila individu menilai bahwa tuntutan tersebut melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka kondisi stres akan terjadi.

Model Lazarus dan Folkman membedakan dua tahap penilaian kognitif: (1) *Primary appraisal*, yaitu penilaian awal individu terhadap suatu situasi apakah situasi tersebut relevan, positif, atau mengancam; dan (2) *Secondary appraisal*, yaitu evaluasi terhadap ketersediaan sumber daya dan strategi koping yang dimiliki untuk menghadapi situasi tersebut. Dalam konteks akademik, mahasiswa yang menilai beban tugas, ujian, atau presentasi bisnis sebagai ancaman (*primary appraisal* negatif) dan merasa tidak memiliki cukup kemampuan untuk mengatasinya (*secondary appraisal* rendah) akan mengalami stres akademik yang signifikan. Kondisi stres inilah yang kemudian memicu serangkaian respons fisiologis dan psikologis, termasuk gangguan pada kualitas tidur (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2020; Musabiq & Karimah, 2023).

Model transaksional ini dipilih sebagai landasan penelitian karena relevansinya yang kuat dengan konteks mahasiswa manajemen. Mahasiswa manajemen dihadapkan pada berbagai stressor akademik yang

membutuhkan penilaian kognitif yang konstan: apakah mereka mampu memenuhi standar analisis bisnis yang ditetapkan dosen, apakah mereka cukup kompeten untuk memimpin proyek kelompok secara efektif, dan apakah mereka dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ketika penilaian kognitif tersebut menghasilkan persepsi ketidakmampuan, stres akademik terjadi dan berdampak langsung pada sistem biologis yang mengatur tidur (Aulia et al., 2020; Ghania & Prihatsanti, 2025).

7. Sumber-Sumber Stres Akademik Spesifik pada Mahasiswa

Manajemen

Stres akademik pada mahasiswa manajemen memiliki karakteristik yang khas karena bersumber dari kombinasi antara tuntutan akademik teoritis dan tuntutan aplikasi praktis dalam konteks bisnis dan organisasi. Berdasarkan kajian berbagai literatur, terdapat lima kategori utama sumber stres akademik yang secara konsisten dilaporkan oleh mahasiswa manajemen:

Pertama, Beban Kurikulum Teoritis yang Padat. Mahasiswa manajemen harus menguasai ilmu-ilmu bisnis dasar (akuntansi, ekonomi, statistika, manajemen keuangan) sekaligus ilmu manajemen terapan dalam rentang waktu yang sangat padat. Sistem kredit yang tinggi mengakibatkan mahasiswa harus menghadiri banyak mata kuliah per semester, mengerjakan berbagai tugas analisis kasus dan laporan bisnis, serta mempersiapkan ujian tertulis maupun presentasi secara bersamaan. Rohmah & Mahrus (2024) mencatat bahwa mahasiswa manajemen rata-rata mengambil 18-21 SKS per semester dengan banyak tugas kelompok, yang secara langsung berkontribusi pada tingginya tingkat stres akademik.

Kedua, Tuntutan Praktik Klinik dan Supervisi. Tugas dan proyek kelompok merupakan komponen yang paling banyak dilaporkan sebagai sumber stres oleh mahasiswa manajemen. Ketika mengerjakan proyek bisnis secara berkelompok, mahasiswa sering mengalami kecemasan yang tinggi akibat dinamika kelompok yang tidak harmonis, tekanan untuk memimpin atau berkontribusi secara setara, serta ekspektasi dosen yang tinggi terhadap kualitas analisis dan presentasi. Nanda & Widowati (2022) menemukan bahwa 76,5% mahasiswa manajemen menyatakan bahwa presentasi dan penilaian proyek kelompok merupakan sumber stres yang paling signifikan dalam pengalaman akademik mereka. Tekanan untuk menunjukkan kompetensi di hadapan dosen dan rekan mahasiswa secara bersamaan menciptakan beban psikologis yang berat dan terus-menerus.

Ketiga, Tekanan Penyelesaian Tugas Akhir (Skripsi). Bagi mahasiswa tingkat akhir, tekanan penyelesaian skripsi menjadi sumber stres yang paling dominan. Proses penelitian yang panjang dan kompleks mulai dari penyusunan proposal, proses ethical clearance, pengambilan data di lapangan, analisis statistik, hingga penyusunan laporan akhir dan sidang membutuhkan stamina fisik dan mental yang tinggi. Yang lebih memberatkan adalah kenyataan bahwa seluruh proses ini harus dijalani secara bersamaan dengan kewajiban akademik lainnya. Ghania & Prihatsanti (2025) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa tekanan skripsi merupakan prediktor terkuat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di program studi kesehatan, dengan odds ratio

sebesar 3,42 dibandingkan mahasiswa yang tidak sedang mengerjakan skripsi.

Keempat, Ketidakpastian Karir dan Kompetensi **Profesi**. Mahasiswa manajemen, khususnya yang mendekati kelulusan, menghadapi tekanan tambahan berupa persiapan memasuki dunia kerja yang kompetitif. Kekhawatiran tentang prospek karir setelah lulus, ketidakpastian mengenai peluang kerja di bidang manajemen, serta persaingan yang ketat dalam dunia bisnis menjadi sumber stres yang tidak kalah berat dibandingkan tuntutan akademik sehari-hari. Aulia et al. (2020) menekankan bahwa dimensi kecemasan karir ini sering terabaikan dalam penanganan stres mahasiswa manajemen, padahal dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis sangat signifikan.

Kelima, Faktor Interpersonal dan Dukungan Sosial. Hubungan dengan dosen pembimbing yang tidak harmonis, konflik dengan teman sebaya dalam kelompok praktik, serta tekanan dari keluarga terkait ekspektasi akademik merupakan sumber stres interpersonal yang signifikan. Mulyati et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah baik dari keluarga, teman, maupun institusi menunjukkan tingkat stres akademik yang secara statistik jauh lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial yang kuat. Kurangnya akses terhadap layanan konseling kampus yang memadai juga memperparah kondisi ini, karena mahasiswa tidak memiliki saluran yang tepat untuk mengekspresikan dan mengelola stres yang mereka alami.

8. Dampak Stres Akademik terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Mahasiswa Manajemen

Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik menimbulkan dampak yang luas dan multidimensi bagi mahasiswa manajemen. Dampak tersebut dapat dikategorikan ke dalam tiga domain utama, yaitu dampak pada kesehatan fisik, kesehatan mental, dan performa akademik-profesional.

Dampak pada Kesehatan Fisik. Respons stres yang berkepanjangan mengaktifkan sistem saraf simpatik secara kronis, yang berdampak pada berbagai gangguan fisik. Musabiq dan Karimah (2023) mendokumentasikan bahwa mahasiswa manajemen yang mengalami stres akademik tinggi secara signifikan lebih sering melaporkan keluhan sakit kepala tipe tegang (tension headache), nyeri otot, gangguan pencernaan (irritable bowel syndrome), penurunan imunitas yang ditandai dengan sering sakit flu, serta yang paling kritis untuk penelitian ini gangguan tidur dalam berbagai manifestasinya (insomnia, hipersomnia, dan tidur tidak menyegarkan). Peningkatan kadar kortisol yang kronis akibat stres akademik juga dikaitkan dengan peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, penurunan densitas tulang, dan gangguan fungsi reproduksi (Yuda et al., 2023).

Dampak pada Kesehatan Mental. Stres akademik yang kronis berkaitan erat dengan peningkatan risiko gangguan kesehatan mental pada mahasiswa manajemen. Kecemasan (anxiety) dan depresi merupakan dua kondisi yang paling sering dikaitkan dengan stres akademik yang tidak tertangani. Penelitian Handayani et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa manajemen dengan tingkat stres akademik tinggi memiliki risiko 4,7 kali

lebih besar untuk mengalami gejala depresi sedang hingga berat. Selain itu, stres akademik yang berkepanjangan juga dikaitkan dengan burnout akademik, yaitu kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan rasa pencapaian diri yang dapat berujung pada penurunan motivasi belajar secara permanen dan bahkan niat untuk berhenti kuliah (Aulia et al., 2020).

Dampak pada Performa Akademik dan Profesionalisme. Dari perspektif pendidikan, stres akademik berdampak langsung pada kualitas proses belajar dan capaian akademik mahasiswa. Kortisol yang meningkat secara kronis merusak fungsi hippocampus yang berperan dalam pembentukan memori jangka panjang, sehingga mahasiswa yang stres cenderung lebih sulit mempertahankan materi yang telah dipelajari. Lebih lanjut, gangguan tidur yang merupakan konsekuensi langsung dari stres akademik semakin memperparah defisit kognitif ini. Hulwani & Desreza (2022) mencatat bahwa mahasiswa dengan stres akademik tinggi dan kualitas tidur buruk menunjukkan penurunan IPK rata-rata sebesar 0,47 poin dibandingkan rekan mereka yang memiliki tingkat stres rendah dan kualitas tidur yang baik. Dalam konteks manajemen, dampak ini sangat kritis karena mahasiswa yang kelelahan dan terganggu fungsi kognitifnya berisiko lebih tinggi membuat keputusan bisnis yang kurang tepat dan menghasilkan analisis yang tidak berkualitas dalam tugas maupun ujian.

9. Strategi Koping Stres Akademik pada Mahasiswa Manajemen

Dalam model transaksional Lazarus dan Folkman, respons individu terhadap stres tidak berhenti pada pengalaman stres itu sendiri, melainkan

berlanjut pada proses koping. Koping (coping) didefinisikan sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan spesifik yang dianggap melebihi sumber dayanya. Terdapat dua gaya koping utama yang relevan dengan konteks stres akademik mahasiswa manajemen:

Problem-focused coping merupakan strategi yang berorientasi pada upaya langsung mengatasi sumber stres, misalnya dengan membuat jadwal belajar yang terstruktur, meminta bantuan tutor, atau memecah tugas besar menjadi tahapan yang lebih kecil. Emotion-focused coping merupakan strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stres, tanpa secara langsung mengubah situasi stresnya, misalnya melalui relaksasi, olahraga, berdoa, atau berbagi cerita dengan teman. Mulyati et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa manajemen yang secara fleksibel menggunakan kombinasi kedua strategi koping ini tergantung pada jenis dan intensitas stressor menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih rendah dan kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan satu gaya koping saja. Pemahaman mengenai pola koping mahasiswa manajemen UMB menjadi penting sebagai dasar pengembangan program intervensi yang tepat sasaran di masa mendatang.

10. Kebutuhan Tidur pada Kelompok Dewasa Muda dan Mahasiswa

Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia dewasa muda (18-25 tahun), kelompok usia yang memiliki kebutuhan tidur yang spesifik dan berbeda dari kelompok usia lainnya. National Sleep Foundation merekomendasikan durasi tidur ideal bagi dewasa muda adalah 7-9 jam per malam. Namun, kenyataan yang terjadi di lapangan sangat jauh dari

rekomendasi tersebut. Syapitri, Amila, dan Aritonang (2021) melaporkan bahwa rata-rata durasi tidur mahasiswa manajemen hanya berkisar antara 5-6 jam per malam, dengan sebagian besar kekurangan tidur ini terjadi pada periode ujian dan tenggat waktu pengumpulan tugas kelompok yang padat.

Pola tidur pada dewasa muda juga dipengaruhi oleh pergeseran ritme sirkadian yang terjadi secara alami pada kelompok usia ini, yaitu kecenderungan fase tidur yang lebih terlambat (*delayed sleep phase*). Kondisi ini mengakibatkan mahasiswa secara biologis cenderung sulit untuk tertidur lebih awal dari pukul 22.00-23.00 malam, namun tetap harus bangun pagi untuk mengikuti kuliah atau praktik. Ketika ditambah dengan tekanan stres akademik yang mengganggu proses relaksasi sebelum tidur, kondisi ini menciptakan kombinasi yang sangat tidak menguntungkan bagi kualitas tidur mahasiswa manajemen. Sulana et al. (2020) mengonfirmasi bahwa latensi tidur (waktu yang dibutuhkan untuk tertidur) pada mahasiswa manajemen yang mengalami stres akademik tinggi rata-rata lebih panjang 27 menit dibandingkan mahasiswa dengan stres rendah, sehingga secara kumulatif mengurangi durasi tidur efektif mereka secara signifikan setiap malamnya.

11. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Manajemen

a. Mekanisme Patofisiologi Hubungan Stres dan Tidur

Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur memiliki landasan mekanisme patofisiologis yang jelas. Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2020) menjelaskan bahwa stres yang tidak terselesaikan akan

mempertahankan tubuh dalam kondisi teraktivasi secara berlebihan melalui dua jalur utama. Pertama, melalui jalur sistem saraf otonom yang mengaktifkan cabang simpatik (respons fight-or-flight), menghasilkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah yang bertentangan dengan kondisi relaksasi yang dibutuhkan untuk tidur. Kedua, melalui jalur neuroendokrin yang mengaktifkan aksis HPA, memicu pelepasan kortisol berlebih yang menghambat sintesis melatonin di malam hari, sehingga individu mengalami kesulitan nyata untuk tertidur meskipun sudah merasa lelah secara fisik.

b. Bukti Empiris Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur

Berbagai penelitian empiris telah mengkonfirmasi adanya hubungan bermakna antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa bidang kesehatan. Sulana et al. (2020) menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stres dengan kualitas tidur ($p < 0,05$) pada mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi. Konsistensi temuan ini terkonfirmasi oleh Hardianti & Syahasti (2021), Hulwani & Desreza (2022), Tari et al. (2022), serta Ruriyanty et al. (2023), Maisa et al. (2021), serta Nasrah et al. (2025) pada berbagai institusi berbeda, dengan arah hubungan yang konsisten: semakin tinggi stres, semakin buruk kualitas tidur. Konsistensi arah hubungan di berbagai institusi yang berbeda memperkuat keyakinan bahwa hubungan antara stres dan kualitas tidur bersifat robust.

c. Siklus Timbal Balik Stres dan Gangguan Tidur

Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur bersifat siklus timbal balik yang saling memperparah. Stres akademik menyebabkan gangguan tidur (insomnia, tidur tidak menyegarkan) → defisit tidur mengurangi fungsi kognitif (memori, konsentrasi, pengambilan keputusan) → penurunan fungsi kognitif menyebabkan performa akademik menurun → performa akademik yang menurun meningkatkan kecemasan dan stres akademik → stres yang meningkat semakin memperburuk kualitas tidur. Musabiq dan Karimah (2023) dan Shofia & Trihandayani (2023) menegaskan bahwa siklus negatif seperti ini sangat sulit untuk diputus tanpa intervensi yang terstruktur, karena setiap elemen dalam siklus saling memperkuat elemen lainnya secara otomatis.

B. Kerangka Teori

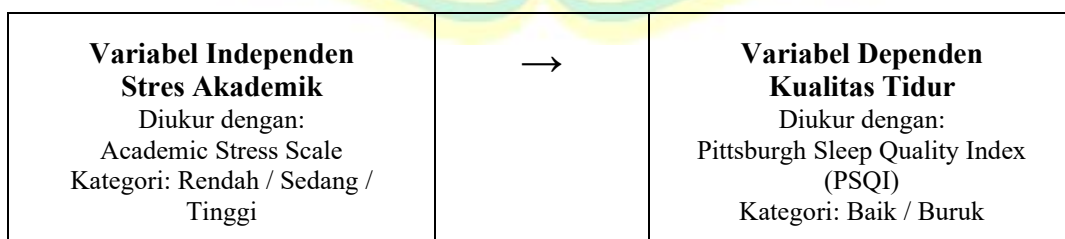
Kerangka teori penelitian ini disusun berdasarkan integrasi dari teori stres akademik (Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal, 2020), teori kualitas tidur (Syapitri, Amila, dan Aritonang, 2021), dan mekanisme patofisiologi hubungan stres-tidur. Kerangka teori menggambarkan bahwa mahasiswa manajemen sebagai individu yang menghadapi beban akademik tinggi (tuntutan teori, tugas kelompok, presentasi, skripsi) akan mengalami stres akademik yang mempengaruhi sistem neuroendokrin (aksis HPA, peningkatan kortisol) dan sistem saraf otonom (aktivasi simpatik), yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas tidur melalui gangguan produksi melatonin dan mekanisme relaksasi tubuh.



Gambar 2.1
Kerangka Teori Penelitian

C. Kerangka Konsep

Kerangka konsep merupakan abstraksi dari landasan teori yang menggambarkan secara visual hubungan logis antara variabel-variabel yang akan diteliti. Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah diuraikan, kerangka konsep penelitian ini menggambarkan hubungan antara variabel independen (stres akademik) yang diukur menggunakan Academic Stress Scale dan variabel dependen (kualitas tidur) yang diukur menggunakan PSQI.



Gambar 2.2
Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis Penelitian

Ha (Hipotesis Alternatif):

Terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

H0 (Hipotesis Nul):

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Manajemen di Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

