

## PENGARUH STRES TERHADAP POLA TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN TUGAS AKHIR DI KOTA MEDAN

Jaisar Rohdearman Saragih<sup>1</sup>, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan<sup>2</sup>

Email: [jaisarrohdearman.saragih@student.uhn.ac.id](mailto:jaisarrohdearman.saragih@student.uhn.ac.id), [ervinasiahaan@uhn.ac.id](mailto:ervinasiahaan@uhn.ac.id)

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk Analisis Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan. Adapun kesimpulan yang di dapat berdasarkan hasil analisis ialah: Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa stres berkontribusi sebesar 41,6% terhadap variasi pola tidur mahasiswa di Kota Medan. Terdapat pengaruh signifikan stres terhadap pola tidur, di mana peningkatan tingkat stres diikuti oleh penurunan kualitas tidur. Hasil analisis ini memperoleh bahwa hipotesis alternatif diterima ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil kategorisasi variabel stres ditemukan mayoritas responden pada kategori sedang yaitu sebanyak 219 orang (62,9%) yang menunjukkan bahwa responden menghadapi tekanan psikologis yang cukup signifikan namun masih dalam batas toleransi dan mampu mengendalikannya dengan baik. Sementara itu, sekitar seperempat responden mengalami stres tinggi, menandakan adanya kelompok yang rentan terhadap dampak negatif stres. Hasil kategorisasi tingkat stres berdasarkan durasi tidur, terlihat adanya variasi distribusi kategori stres pada masing-masing kelompok durasi tidur. Pada kelompok dengan durasi tidur 2–4 jam, ditemukan sebanyak 3 orang (5,2%) berada pada kategori stres rendah, 43 orang (74,1%) pada kategori stres sedang, dan 12 orang (20,7%) pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dengan durasi tidur yang sangat singkat cenderung mengalami stres pada tingkat sedang, dengan proporsi stres tinggi yang juga cukup signifikan..

**Kata Kunci :** Stres, Pola Tidur, Mahasiswa

### Abstract

This study aims to analyze the effect of stress on sleep patterns in students working on final assignments in Medan City. The conclusions obtained based on the results of the analysis are: The results of the regression analysis show that stress contributes 41.6% to the variation in sleep patterns of students in Medan City. There is a significant effect of stress on sleep patterns, where an increase in stress levels is followed by a decrease in sleep quality. The results of this analysis obtained that the alternative hypothesis is accepted ( $H_a$ ) and the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected. The results of the stress variable categorization found that the majority of respondents were in the moderate category, namely 219 people (62.9%), which indicates that respondents face significant psychological pressure but are still within tolerance limits and are able to manage it well. Meanwhile, about a quarter of respondents experience high stress, indicating that there are groups that are vulnerable to the negative impacts of stress. The results of the categorization of stress levels based on sleep duration show variations in the distribution of stress categories in each sleep duration group. In the group with a sleep duration of 2–4 hours, 3 individuals (5.2%) were found to be in the low stress category, 43 individuals (74.1%) in the moderate stress category, and 12 individuals (20.7%) in the high stress category. These findings suggest that most individuals with very short sleep durations tend to experience moderate levels of stress, with a significant proportion also experiencing high levels of stress..

**Keywords:** : *Stress, Sleep Patterns, Students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada pada penghujung atau akhir semester.

Info Artikel : Diterima Juni 2025 | Disetujui Juli 2025 | Dipublikasikan Agustus 2025

Jaisar Rohdearman Saragih, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan|Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan

Yang dimana masa akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, yang dimana pada masa ini mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan pendidikannya dengan tepat waktu. Mahasiswa merupakan peserta didik yang berusia 18 tahun sampai 25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Mahasiswa Tingkat akhir yang sedang berusaha menyelesaikan studinya dibangku perkuliahan banyak tanggung jawab, tugas yang harus diselesaikan, diantaranya, menyelesaikan berbagai macam tugas pada setiap matakuliah, praktikum, praktik beajar lapangan dan pada semester akhir ada tugas akhir. Sehingga Dapat dikatakan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok individual yang rentan untuk mengalami ketidak seimbangan homeostasis akibat stres yang berasal dari kehidupan akademik, tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik (Karomah, 2020).

Mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi seama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Irmadiani, 2022). Mahasiswa dalam tahap perkembangan digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal yaitu usia 18- 21 tahun dan 22- 24 tahun. Pada usia tersebut mahasiswa mengalami peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Perguruan Tinggi menurut UU No. 12 Tahun 2012 pasal 1 ayat (1) adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor dan profesi serta program spesialis yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia (Damanik, 2021).

Mahasiswa Tingkat akhir diharuskan menyelesaikan tugas akhir, yang mana penyelesaian tugas akhir tentu saja tidak mudah, dimana terdapat hambatan ataupun kesulitan yang dirasakan mahasiswa, antara lain seperti: kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing, kesulitan dalam menentukan masalah, kesulitan dalam mencari judul yang tepat, kesulitan dalam memahami dan menulis sistematika proposal atau sistematika tugas akhir, kesulitan dalam mencari literatur atau referensi yang dibutuhkan. Hal ini dapat menjadi beban bagi mahasiswa, sehingga membuat mahasiswa tidak nyaman, dan mengganggu pola tidur, yang Dimana nantinya dapat menyebabkan gangguan tidur (Burhanuddin et al., 2018).

Akibat banyaknya kendala pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir dan ada juga yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhir. Bahkan kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stress pada mahasiswa tingkat akhir (Thania et al., 2021).

Salah satu tugas akhir mahasiswa adalah skripsi, yang mana skripsi ialah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan di perguruan tinggi. Skripsi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah yang dibahas. Skripsi salah satu tugas akhir yang harus dihadapi mahasiswa agar dapat menyelesaikan study dibangku perguruan tinggi. Semua individu yang sedang mengenyam Pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi meakukan proses beajar secara individual. Kondisi tersebut berbeda dengan kondisi Ketika mahasiswa mengikuti kuliah lain, karena matakuliah lain umumnya dilakukan secara klasikal. Proses beajar secara individual tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi (Annishaliha, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh maritapiska (Wartono, 2022) menyatakan bahwa mahasiswa sering mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, baik dari dalam maupun dari luar diri. Stressor yang dihadapi mahasiswa dalam dirinya seperti kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu dalam meakukan penelitian, proses revisi yang beruang-uang, kesulitan mencari tema, judul, sampe, dan alat ukur skripsi juga dialami oleh mahasiswa. Namun ada juga stresor yang dihadapi mahasiswa dari luar dirinya, seperti keterbatasan dana, dosen pembimbing sibuk dan sulit ditemui, kurangnya konsultasi dengan dosen pembimbing Ketika menyelesaikan skripsi, yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress (Sariroh & Yulianto, 2019)..

Stres adalah tekanan psikologis dan fisik yang mungkin muncul dari berbagai situasi, kondisi atau penyebab seperti frustrasi, kemarahan atau kecemasan. Stres dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena adanya tekanan, baik dari dalam maupun dari luar. Tingkat stres terbagi menjadi beberapa bagian, diantaranya stress ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Tingkat stress ringan dan sedang menunjukkan gejala seperti mudah marah, sensitif, tidak sabaran, serta cemas. Disisi lain stress Tingkat berat dan sangat berat membuat tubuh sulit mengatasi stress, yang mana menyebabkan perasaan

Jaisar Rohdearman Saragih, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan|Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan

tertekan, putus asa, dan merasa hidup tidak bermanfaat (savira et al., 2021). Stres yang dialami selama masa studi seringkali mempengaruhi kualitas dan durasi tidur mahasiswa, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi psikologis mereka, (Budiarti & Hanoum, 2019).

Di Indonesia, terdapat beberapa penelitian yang membahas mengenai stres terhadap pola tidur, salah satunya yang dimana gangguan tidur mengakibatkan perubahan kognitif, persepsi, perhatian, suasana hati dan peningkatan resiko keceakaan (Harahap, 2021).. Gangguan tidur juga berdampak terhadap proses belajar, seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berfikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu atau lingkungan di kampus dan penurunan menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Setiap individu dituntut untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia guna mempertahankan keangsaan hidupnya. Kebutuhan dasar yang dibutuhkan setiap manusia ialah tidur (Karim, dkk,2015). Tidur merupakan sebuah proses biologis yang umum pada semua orang. Tidur telah dianggap sebagai perubahan status kesadaran yang didalamnya persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungannya mengalami penurunan, yang Dimana pada saat manusia sedang tidur reaksi terhadap lingkungan sekitar menurun atau tidak sadar akan sesuatu yang terjadi pada sekitarnya.

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar setiap manusia, masalah gangguan tidur sering dialami oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa khususnya tingkat akhir. Gangguan tidur yang terganggu merupakan salah satu masalah yang sering ditemui pada mahasiswa, khususnya mereka yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Mahasiswa cenderung mengalami pola tidur yang tidak teratur dan sering kali tidur larut malam akibat beban akademik, gaya hidup, tuntutan sosial dan tuntutan dari orang tua maupun keluarga. Kualitas tidur adalah suatu kondisi dimana mahasiswa mampu mempertahankan siklus tidur dan tidak terjadi gangguan tidur yang dapat menimbulkan rasa sakit kepala, perasaan gelisah, mata bengkak dan rasa gelisah (Evianty & Hafniati, 2018).

Konsep pola tidur pertama kali dikenalkan oleh Henri Piéron pada tahun (Vania et al., 2019) yang dimana ia membahas dibukunya yang berjudul "*Le problème physiologique du sommeil*" yang membahas tidur dari sudut pandang fisiologis, menjadikannya sebagai awal pendekatan ilmiah terhadap studi tidur. Piéron melakukan eksperimen dengan mengekstrak cairan otak dari anjing yang mengalami kurang tidur dan menyuntikkannya keanjing lain untuk mempelajari efek fisiologis tidur. Penelitiannya memfokuskan pada dasar biologis tidur dan membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut tentang mekanisme tidur. Penelitian lanjut dilakukan oleh Nathanie Kleitman, dimana ia dikenal sebagai

"Bapak penelitian Tidur Amerika", melalui studi tentang regulasi tidur dan ritme sirkadian di Chicago pada tahun 1920-an. Kleitman mempelajari karakteristik tidur pada berbagai populasi serta efek dari kurang tidur. Penelitiannya membantu memahami bahwa tidur bukanlah kondisi pasif, melainkan proses dinamis yang melibatkan aktivitas otak yang kompleks. Yang dimana Kleitman memperluas pemahaman tentang ritme sirkadian dan dinamika tidur. Eugene Aserinsky (1953), seorang mahasiswa Kleitman, menemukan fase *Rapid Eye Movement* (REM) pada tahun 1953 menggunakan alat EEG (Electroencephalogram). Ia mengamati bahwa selama fase REM, mata bergerak cepat meskipun individu sedang tertidur. Penemuan ini menunjukkan bahwa fase REM berkaitan dengan mimpi dan aktivitas otak yang intens. Bersama Kleitman, ia mempublikasikan temuan tersebut, yang menjadi dasar pemahaman modern tentang siklus tidur dan pentingnya fase REM bagi konsolidasi memori dan pemulihan mental.

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah tidur (Nurhikma et al., 2018). Menurut teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Abraham Maslow, tidur menjadi salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dan pola tidur yang tidak teratur pada mahasiswa terkait erat dengan meningkatnya risiko stres dan gangguan mental lainnya. Menurut Prayitno (2002), pola tidur adalah model, bentuk, atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi: jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan tidur. Pola tidur adalah bentuk yang bervariasi dari suatu keadaan dimana sistem fisiologis manusia mengistirahatkan tubuhnya dalam waktu tertentu untuk memulihkan dan memperbaiki sistem tubuh manusia melakukan kegiatan sehari-hari yang bisa dibangunkan dengan bantuan stimulus sensorik, audio maupun stimulus lainnya (Savira & Suharsono, 2013). Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah model, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal jatuh (masuk) tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan

Jaisar Rohdearman Saragih, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan|Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan  
kondisi tidur, dan kepuasan tidur (Moko & Mokoginta, 2019).

Stress yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi mahasiswa akan memunculkan dampak negatif. Yang Dimana dampak negatif secara kognitif pada mahasiswa seperti kesulitan konsentrasi, sulit mengingat Pelajaran, dan sulit memahami Pelajaran. Namun ada juga dampak negatif secara psikologis diantaranya gangguan Kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun sehingga rentan terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu dan lemah, kesulitan tidur nyenyak. Dampak yang muncul antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol, dan terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan berisiko yang berlebihan. Banyaknya stresor dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa Tingkat akhir dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress. Hal ini diperkuat oleh Lubis dan Nurlaila (Handayani & Fithroni, 2022) yang mengatakan bahwa saat ini Tingkat stress mahasiswa meningkat hingga lima kali lebih tinggi jika dibandingkan pada era depresi besar pada tahun 1939.

Mahasiswa keperawatan semester VII di Universitas Muhammadiyah Purwokerto, saat menghadapi tuntutan tugas akhir, menunjukkan tingkat stres yang mayoritas sedang namun tetap signifikan, yang berdampak pada pola tidur yang umumnya buruk. Secara khusus, penelitian menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan pola tidur mahasiswa, mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin buruk pula pola tidur mereka. Hal ini menunjukkan pentingnya pengelolaan stres yang efektif bagi mahasiswa agar dapat menjaga kualitas tidur yang baik selama masa penyelesaian studi.

Mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang mengalami kualitas tidur yang buruk dengan tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Terdapat hubungan linear dan positif yang sangat kuat antara stres akademik dan kualitas tidur, yang berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin buruk pula kualitas tidurnya. Penelitian ini menyarankan agar mahasiswa dapat mengelola stres akademik melalui manajemen stres dan manajemen waktu untuk mencegah dampak negatif pada kualitas tidur.

Penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan pola tidur pada mahasiswa semester 7 Program Studi Keperawatan S1 Fakultas Ilmu Kesehatan menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (84,3%) mengalami stres dalam kategori sedang dan 15,7% mengalami stres berat. Sebagian besar mahasiswa (90,7%) memiliki pola tidur yang buruk, dengan hanya 9,3% yang memiliki pola tidur baik. Analisis menunjukkan nilai  $p = 0,001$ , yang menandakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur; peningkatan stres berkorelasi dengan penurunan kualitas tidur. Stres menyebabkan kesulitan tidur dan meningkatkan frekuensi terbangun di malam hari, berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Oleh karena itu, dukungan dalam pengelolaan stres sangat penting untuk meningkatkan kualitas tidur mereka. Gap penelitian yang dapat diatasi adalah dengan memperluas lokasi geografis dan populasi (meneliti mahasiswa dari berbagai universitas di Kota Medan dari berbagai program studi), menggunakan metode pengukuran stres dan pola tidur yang lebih objektif (seperti actigraphy atau polysomnography), menganalisis faktor-faktor tambahan yang mempengaruhi pola tidur (seperti kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan dukungan sosial), serta menggunakan desain penelitian longitudinal untuk melihat perubahan pola tidur dari waktu ke waktu.

## **METODOLOGI**

Menurut Kerlinger (Mijaya & Susanti, 2023) pengertian variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari yang mempunyai nilai yang bervariasi. Variabel adalah simbol atau lambang yang padanya kita letakkan sembarang nilai atau bilangan.

Subjek Penelitian ini adalah Mahasiswa akhir di Kota Medan. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah :Mahasiswa Akhir di Kota Medan Berumur 20-25 Tahun. Populasi merupakan sekumpulan individu atau subjek dalam wilayah dan waktu tertentu dengan kualitas yang sesuai untuk diamati atau diteliti. Dalam Penelitian ini target populasinya adalah Mahasiswa Akhir di Kota Medan. Sampel diambil berdasarkan jumlah populasi mahasiswa akhir di kota Medan, dengan angkatan 2021 yaitu sebanyak 372.423.

Menurut Sugiyono (Widiyastari, 2019) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti harus menggunakan sampel. Berdasarkan kriteria tersebut, teknik pengambilan sampel menggunakan Teknik Purposive sampling yang digunakan untuk pengumpulan data. Menurut Sugiyono (Akbar & Abdullah, 2021) teknik pengambilan Purposive sampling mengacu

pada karakteristik atau kriteria tertentu yang ditetapkan berdasarkan tujuan penelitian. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan tabel Isaac dan Michael. Berdasarkan table Isaac dan Michael serta banyaknya populasi maka sampel yang diambil adalah sebanyak 348 orang dengan tingkat kesalahan populasi sebesar 5% (RAMADHANI, 2021).

Variabel diukur dengan menggunakan kuesioner yang benar-benar diisi oleh responden. Pengukuran kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert yang dibuat dalam pilihan ganda untuk memudahkan informan dalam mengisi. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial yang terjadi dan akan diteliti. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti dan selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian (Mulya & Indrawati, 2016) . Dari setiap jawaban akan diberi skor, dimana hasil skor akan menghasilkan skala pengukuran ordinal untuk variabel Stres (X) dan Pola Tidur (Y). Jawaban setiap instrumen yang menggunakan skala Likert mempunyai gradasi dari yang sangat positif sampai sangat negatif, berikut ini kriteria bobot penilaian dari setiap pertanyaan dalam kuesioner yang dijawab responden

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil analisis data yang telah dilakukan kepada responden yaitu Mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir Kota Medan. Hasil keseluruhan pengolahan data yang di dapat digunakan untuk menganalisis pengaruh stres terhadap pola tidur pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di kota Medan. Pada penelitian ini terdapat 348 sampel penelitian yaitu Mahasiswa dari beberapa Universitas/Kampus di Kota Medan (Jelita et al., 2021). Peneliti memaparkan pengkategorisasian setiap Mahasiswa/i yang menjadi responden penelitian ini, dimana pengkategorisasian ini didasarkan oleh jenis kelamin, usia, asal universitas, fakultas, dan durasi tidur.

### Hasil Penelitian

#### Deskripsi Hasil Penelitian

**Table 1. Skor Hipotetik dan Empirik**

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	Std.Dev	Xmin	Xmax	Mean	Std.Dev
Stres	16	64	40	8	16	64	42,91	8,73
Pola Tidur	23	92	57,5	11,5	23	92	58,74	14,10

Dari tabel di atas diketahui pada data hipotetik variabel stres, Xmin berjumlah 16 dan Xmax berjumlah 64, mean berjumlah 40 dan standar deviasi sebesar 8, dan pada data empirik, Xmin berjumlah 16, Xmax berjumlah 64, Mean berjumlah 42,91, standar deviasi berjumlah 8,73. Pada data hipotetik variabel pola tidur, Xmin berjumlah 23, Xmax berjumlah 92, mean berjumlah 57,5 dan standar deviasi berjumlah 11,5, sementara pada data empirik menemukan Xmin sebesar 23, Xmax berjumlah 92, mean sebesar 58,74, dan standar deviasi sebesar 14,10 (Maulana, 2020).

Diketahui pada variabel stres nilai mean pada data hipotetik lebih kecil daripada mean dari data empirik yang berarti stres dari responden adalah cenderung tinggi, pada variabel pola tidur ditemukan bahwa nilai mean empirik lebih besar daripada nilai mean hipotetik yang berarti kecenderungan *nomophobia* dari responden juga cenderung tinggi (Rizani et al., 2022).

### Uji Hipotesis

#### Uji Regresi Linear Sederhana

Uji Hipotesis pada penelitian ini yaitu menggunakan regresi linear sederhana. Hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Uji Hipotesis**

R Square	F	Sig.	Unstandardized B	t
0,416	246,373	0,000	14,021 (constant)	4,823

## Pembahasan

Pencelitian ini dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan tugas akhir sebanyak 348 orang. Responden terdiri atas 133 responden laki-laki dan 215 orang responden perempuan, yang berusia dari usia 20-25 tahun, sebuah keompok popuasi yang secara khusus rentan terhadap beban psikologis karena tuntutan akademik, tenggat waktu, dan ketidakpastian keuasan. Tujuan dari pencelitian ini ialah untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh stress Terhadap pola tidur pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir di Kota Medan.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai R Square sebesar 0,416 yang menunjukkan bahwa variabe stres memberikan kontribusi sebesar 41,6% terhadap variasi pola tidur mahasiswa di Kota Medan. Artinya, lebih dari sepertiga variasi pola tidur pada mahasiswa dapat dijeaskan oleh tingkat stres yang mereka alami, sedangkan sisanya sebesar 58,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteiti dalam pencelitian ini, seperti kebiasaan tidur, gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, serta faktor lingkungan.

Nilai signifikansi (Sig.) yang diperoleh adalah 0,000, lebih kecil dari batas  $\alpha = 0,005$ . Hal ini berarti hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres (X) terhadap pola tidur (Y) pada mahasiswa Kota Medan. Hasil ini diperkuat dengan nilai konstanta sebesar 14,021, yang mengindikasikan bahwa jika mahasiswa tidak mengalami stres ( $X = 0$ ), maka skor pola tidur mereka berada pada angka 14,021. Nilai koefisien regresi sebesar 1,042 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu tingkat stres akan diikuti oleh kenaikan skor pola tidur sebesar 1,042 poin. Dalam konteks pengukuran yang digunakan, hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pua skor pola tidur mereka, yang mengarah pada indikasi penurunan kualitas tidur (apabila skor tinggi mencerminkan kualitas tidur yang buruk). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat stres memiliki pengaruh positif signifikan terhadap pola tidur mahasiswa di Kota Medan, sehingga upaya pengeolaan stres menjadi penting dalam rangka memperbaiki kualitas tidur dan menjaga kesehatan fisik maupun mental mahasiswa.

Hasil ini sejalan dengan beberapa pencelitian sebeumnya yang menemukan bahwa stres memengaruhi kualitas maupun kuantitas tidur. Namun, perbedaan arah hubungan dalam pencelitian ini (positif) dibandingkan pencelitian lain yang umumnya menemukan hubungan negatif dapat disebabkan oleh karakteristik responden, strategi coping yang digunakan, serta latar beakang aktivitas perkuliahan yang spesifik pada mahasiswa di Kota Medan. Pencelitian ini sejalan dengan pencelitian yang dilakukan oleh Ramadita (2023) pada 130 Mahasiswa tingkat akhir yaitu minimal semester 7 yang sedang mengerjakan skripsi yang menemukan hasil bahwa stres akademik mempengaruhi kualitas tidur sebesar 29,4%. baik atau buruknya kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan seberapa besar stres akademik yang dialaminya. Begitu juga dengan pencelitian yang dilakukan oleh Rasman (2025) pada 106 Mahasiswa tingkat akhir yang menemukan hasil semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kualitas tidur mahasiswa. Hasil ini menekankan pentingnya pengeolaan stres dalam menjaga kesehatan tidur mahasiswa pada fase penyusunan skripsi.

Secara praktis, temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap manajemen stres di kalangan mahasiswa. Walaupun pada hasil pencelitian ini stres tampak meningkatkan durasi atau skor pola tidur, kualitas tidur yang diperoleh beum tentu optimal, mengingat tidur dalam kondisi stres seringkali disertai gangguan seperti mimpi buruk, terbangun di tengah malam, atau pola tidur yang tidak teratur. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi dan intervensi yang mendorong mahasiswa mengelola stres secara adaptif agar kualitas tidur tetap terjaga dan tidak berdampak buruk terhadap kesehatan fisik maupun psikologis mereka.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabe stres, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang sebanyak 219 orang (62,9%), diikuti oleh kategori tinggi sebanyak 92 orang (26,4%), dan kategori rendah sebanyak 37 orang (10,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres yang berada pada taraf moderat, yang artinya mereka menghadapi tekanan psikologis yang cukup signifikan namun masih dalam batas toleransi dan pengendalian diri.

nya proporsi responden pada kategori sedang dapat diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa mereka masih memiliki kemampuan untuk meakukan mekanisme koping dalam menghadapi berbagai

Jaisar Rohdearman Saragih, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan|Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan  
tuntutan atau tekanan, namun jika tidak dikeola dengan baik, stres tersebut berpotensi meningkat ke kategori tinggi.

Sementara itu, jumlah responden pada kategori tinggi yang mencapai lebih dari seperempat total partisipan merupakan sinyal adanya keompok yang mengalami beban psikologis berat dan berisiko terhadap gangguan kesehatan mental maupun fisik.

Menurut Lazarus dan Folkman (Wahyuningsih, 2019) stres merupakan respon terhadap situasi yang dinilai melebihi sumber daya individu untuk mengatasinya. Kondisi mayoritas responden yang berada di kategori sedang dapat disebabkan oleh paparan tuntutan hidup, beban pekerjaan atau studi, dan faktor lingkungan yang memerlukan adaptasi berkeanjutan. Adanya keompok pada kategori rendah (10,6%) menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki tingkat ketahanan psikologis dan strategi pengeolaan stres yang efektif. Secara umum, distribusi ini mengindikasikan perlunya intervensi preventif dan promotif untuk mengelola stres, khususnya bagi keompok kategori sedang agar tidak bergeser ke kategori tinggi.

Hasil kategorisasi tingkat stres berdasarkan durasi tidur, terlihat adanya variasi distribusi kategori stres pada masing-masing keompok durasi tidur. Pada keompok dengan durasi tidur 2–4 jam, ditemukan sebanyak 3 orang (5,2%) berada pada kategori stres rendah, 43 orang (74,1%) pada kategori stres sedang, dan 12 orang (20,7%) pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dengan durasi tidur yang sangat singkat cenderung mengalami stres pada tingkat sedang, dengan proporsi stres tinggi yang juga cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian oleh Medic et al. (2017) yang menyatakan bahwa kurang tidur dapat memengaruhi fungsi kognitif, mengganggu keseimbangan emosional, dan meningkatkan kerentanan terhadap stres.

Pada keompok dengan durasi tidur 5–8 jam, yang sering dianggap sebagai rentang tidur ideal bagi orang dewasa (Hirshkowitz et al., 2015), distribusi responden menunjukkan 32 orang (11,9%) berada pada kategori rendah, 165 orang (61,1%) pada kategori sedang, dan 73 orang (27%) pada kategori tinggi. Meskipun durasi tidur ini termasuk dalam kategori normal, tingginya persentase stres sedang dan stres tinggi mengindikasikan bahwa kualitas tidur, beban kerja, atau faktor psikososial lainnya mungkin berkontribusi terhadap munculnya stres, terlepas dari durasi tidur yang cukup. Hal ini menguatkan pandangan bahwa kuantitas tidur tidak selalu berbanding lurus dengan kualitas kesehatan mental, dan variabel lain seperti tekanan akademik, dukungan sosial, dan manajemen waktu turut berperan.

Hasil kategorisasi tingkat stres subjek penelitian yang diukur dari tiga aspek utama yaitu kognisi, emosi, dan perilaku sosial, diperoleh bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang di semua aspek yang diukur. Pada aspek kognisi, ditemukan bahwa hanya 2 orang (0,6%) yang berada pada kategori rendah, 340 orang (97,7%) berada pada kategori sedang, dan 6 orang (1,7%) berada pada kategori tinggi. Dominasi kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala stres yang mempengaruhi proses berpikir mereka, seperti kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, dan munculnya pikiran negatif, namun belum mencapai tingkat gangguan yang parah. Lazarus & Folkman (Juzailah & Ilmi, 2022) menjeaskan bahwa stres pada tingkat sedang masih memungkinkan individu melakukan penyesuaian kognitif yang adaptif, meskipun tetap berpotensi mengganggu produktivitas dan kualitas hidup.

Sementara itu, pada aspek perilaku sosial, diperoleh data bahwa 2 orang (0,6%) berada pada kategori rendah, 339 orang (97,4%) pada kategori sedang, dan 7 orang (2%) pada kategori tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami perubahan perilaku sosial yang moderat, seperti penarikan diri dari interaksi sosial, penurunan partisipasi dalam kegiatan keompok, atau peningkatan konflik interpersonal. Hal ini sejalan dengan pendapat Taylor (2011) yang menyatakan bahwa stres pada tingkat sedang dapat mempengaruhi keterlibatan sosial, karena individu cenderung memfokuskan energi pada upaya mengatasi tekanan internal dibanding menjaga hubungan sosial. Secara keseluruhan, dominasi kategori sedang di ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kondisi yang memerlukan perhatian, meskipun belum pada tahap kritis. Stres tingkat sedang bersifat ambivalen; di satu sisi, dapat menjadi pendorong untuk melakukan adaptasi positif, namun di sisi lain, jika tidak ditangani, berpotensi meningkat menjadi stres berat yang dapat mengganggu fungsi kognitif, emosional, dan sosial secara signifikan.

hasil kategorisasi variabel pola tidur menunjukkan bahwa kategori rendah terdapat sebanyak 67 orang (19,3%), kategori sedang sebanyak 199 orang (57,2%), dan kategori tinggi sebanyak 82 orang (23,6%). Temuan ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, yang

berarti pola tidur yang dimiliki tidak sepenuhnya optimal, namun juga belum termasuk buruk secara signifikan. Proporsi yang dominan pada kategori sedang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang cenderung fluktuatif. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain beban aktivitas akademik yang tinggi, penggunaan gawai sebelum tidur, serta kebiasaan tidur yang tidak teratur. Menurut National Sleep Foundation, kualitas tidur yang berada pada tingkat sedang biasanya ditandai dengan durasi tidur yang kurang konsisten, terjadinya gangguan tidur sesekali, dan kurangnya kedalaman tidur yang memadai untuk pemulihan fisik dan mental.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pola tidur mahasiswa bervariasi berdasarkan usia, dengan mayoritas berada pada kategori sedang. Secara umum, mahasiswa yang lebih tua (24–25 tahun) cenderung memiliki kualitas tidur lebih baik dibandingkan mahasiswa usia 22–23 tahun. Hal ini mungkin disebabkan oleh faktor kematangan dalam manajemen waktu, pengaturan prioritas, serta pengalaman dalam menghadapi tuntutan akademik. Temuan bahwa usia 22 tahun memiliki persentase kategori rendah tertinggi dapat dikaitkan dengan fase puncak beban akademik, khususnya pengerjaan tugas akhir, magang, atau persiapan keuusan. Pada fase ini, mahasiswa cenderung mengalami tekanan psikologis dan stres yang dapat mengganggu ritme tidur.

Kualitas tidur merupakan indikator penting bagi kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa yang berusia 20–25 tahun dan sedang mengerjakan tugas akhir, kualitas tidur sering mengalami penurunan akibat beban akademik, stres, serta ketidakseimbangan pola aktivitas harian. Menurut Carskadon dan Dement (2017), rentang usia 20–25 tahun berada pada masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, di mana terjadi perubahan pola tidur yang signifikan. Beattie et al. (Nugraha et al., 2020) mengemukakan bahwa mahasiswa pada fase penyusunan tugas akhir menghadapi beban kognitif dan emosional yang tinggi, sehingga terjadi peningkatan stres akademik. Stres ini dapat memicu hiperaktivasi sistem saraf simpatis dan mengganggu siklus tidur-bangun (circadian rhythm). Pada tahap ini, ritme sirkadian cenderung mengalami pergeseran (delayed sleep phase), sehingga individu lebih sulit tidur di awal malam namun tetap harus bangun pagi untuk memenuhi kewajiban akademik. Hal ini dapat menyebabkan sleep debt atau akumulasi kekurangan tidur. Penelitian oleh Alotaibi et al. (Amalia & Nashori, 2021) menunjukkan bahwa 65% mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir melaporkan kualitas tidur yang buruk. Penyebab utama yang dilaporkan adalah beban tugas yang berlebihan, penggunaan gawai hingga larut malam, dan kecemasan terkait keuusan.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel pola tidur berdasarkan durasi tidur, diperoleh gambaran distribusi responden yang menunjukkan adanya kecenderungan mayoritas berada pada kategori sedang di semua rentang durasi tidur. Pada kelompok dengan durasi tidur 2–4 jam, sebanyak 11 orang (19%) berada pada kategori rendah, 31 orang (53,4%) pada kategori sedang, dan 16 orang (27,6%) pada kategori tinggi.

Sementara itu, pada kelompok dengan durasi tidur 9–12 jam, ditemukan 5 orang (25%) pada kategori rendah, 12 orang (60%) pada kategori sedang, dan 3 orang (15%) pada kategori tinggi. Tingginya persentase kategori sedang pada kelompok ini menunjukkan bahwa durasi tidur yang terlalu panjang juga tidak menjamin kualitas tidur yang baik. Tidur berlebihan dapat berkaitan dengan gangguan kesehatan tertentu, kekehan kronis, atau pola tidur yang tidak teratur, yang justru berpotensi menurunkan kualitas tidur (Grandner & Drummond, 2007). Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir lebih dipengaruhi oleh faktor kualitas istirahat dan manajemen waktu, bukan hanya durasi tidur.

Hasil kategorisasi subjek variabel pola tidur berdasarkan aspek ditemukan bahwa pada aspek jadwal tidur dan bangun, 139 orang (40%) termasuk kategori tinggi, 101 orang (29%) kategori sedang, dan 108 orang (31%) kategori rendah. Pada aspek irama tidur, 112 orang (32,2%) masuk kategori tinggi, 175 orang (50,3%) kategori sedang, dan 61 orang (17,5%) kategori rendah. Selanjutnya, pada aspek frekuensi tidur dalam sehari, terdapat 113 orang (32,5%) kategori tinggi, 138 orang (39,7%) kategori sedang, dan 97 orang (27,9%) kategori rendah. Pada aspek mempertahankan kondisi tidur, sebanyak 96 orang (27,6%) kategori tinggi, 156 orang (44,8%) kategori sedang, dan 96 orang (27,6%) kategori rendah. Terakhir, aspek kepuasan tidur menunjukkan distribusi 81 orang (23,3%) pada kategori tinggi, 132 orang (37,9%) pada kategori sedang, dan 135 orang (38,8%) pada kategori rendah.

Aspek frekuensi tidur dalam sehari juga didominasi kategori sedang (39,7%), yang bisa mencerminkan pola tidur yang kurang konsisten atau terdapat tidur siang yang tidak terjadwal dengan baik. Variasi pola ini berisiko mengganggu homeostasis tidur (American Academy of Sleep Medicine,

2014). Dalam hal mempertahankan kondisi tidur, persentase kategori sedang terbesar (44,8%) menunjukkan bahwa banyak responden mengalami gangguan tidur tengah malam, seperti insomnia onset atau maintenance, yang dapat menurunkan kualitas tidur secara signifikan. aspek kepuasan tidur mencatat proporsi kategori rendah paling tinggi (38,8%) dibanding aspek lain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun beberapa aspek kuantitatif pola tidur cukup baik, banyak responden yang merasa tidak puas dengan kualitas tidurnya. Kepuasan tidur merupakan indikator subjektif penting yang dipengaruhi oleh stres, kondisi psikologis, dan lingkungan tidur .

Hasil kategorisasi subjek variabel stres berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa pada subjek laki-laki terdapat 14 orang (10,5%) pada kategori rendah, 98 orang (73,7%) pada kategori sedang, dan 21 orang (15,8%) pada kategori tinggi. Sementara itu, pada subjek perempuan ditemukan 23 orang (10,7%) pada kategori rendah, 121 orang (56,3%) pada kategori sedang, dan 71 orang (33%) pada kategori tinggi. Data ini menunjukkan bahwa proporsi subjek perempuan yang mengalami stres tinggi (33%) lebih besar dibandingkan dengan laki-laki (15,8%).

Seain itu, perbedaan biologis turut memengaruhi respons stres. Studi oleh Kely et al. (2008) menemukan bahwa hormon estrogen dapat meningkatkan sensitivitas terhadap hormon stres seperti kortisol, sehingga perempuan lebih rentan terhadap dampak psikologis dari tekanan lingkungan. Sebaliknya, laki-laki cenderung mengadopsi strategi coping yang berorientasi pada tindakan (problem-focused coping), sedangkan perempuan lebih banyak menggunakan strategi coping emosional (emotion-focused coping) yang dapat meningkatkan kesadaran terhadap gejala stres (Dilla & Susanti, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Matud (A'yunina & Abdurrohim, 2021) yang menyatakan bahwa perempuan mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, terutama pada stres yang bersumber dari masalah interpersonal dan tanggung jawab rumah tangga. Dalam konteks ini, perempuan mungkin memiliki beban ganda (double burden) yang berasal dari pekerjaan dan peran domestik, yang secara kumulatif meningkatkan tingkat stres. temuan bahwa perempuan memiliki proporsi stres tinggi lebih besar dari laki-laki dapat dipahami sebagai hasil kombinasi faktor biologis, psikologis, dan sosial. Hal ini menegaskan pentingnya intervensi manajemen stres yang mempertimbangkan perbedaan gender, baik melalui pelatihan keterampilan coping maupun penyediaan dukungan sosial yang memadai.

Berdasarkan kategorisasi variabel pola tidur berdasarkan jenis kelamin, ditemukan subjek laki-laki sebanyak 27 orang (20,3%) kategori tinggi (pola tidur baik), 71 orang (53,4%) kategori sedang, 35 orang (26,3%) kategori rendah (pola tidur bermasalah), pada subjek perempuan terdapat 40 orang (18,6%) kategori tinggi, 128 orang (59,5%) kategori sedang, 47 orang (21,9%) kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa pada kedua jenis kelamin, mayoritas responden berada pada kategori pola tidur sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan durasi dan kualitas tidur yang cukup, tetapi belum sepenuhnya optimal. Sebagaimana diungkapkan oleh Hirshkowitz et al. (2015), pola tidur yang ideal pada orang dewasa berkisar antara 7–9 jam per malam, dengan kualitas tidur yang baik akan mendukung fungsi kognitif, emosional, dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

Hal ini sejalan dengan temuan dari Grandner et al. (2016) yang menyatakan bahwa perbedaan pola tidur antara laki-laki dan perempuan dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, hormon, dan perbedaan tanggung jawab sosial. Sebagai contoh, perempuan cenderung mengalami perubahan pola tidur yang lebih signifikan akibat siklus menstruasi, kehamilan, dan menopause (Baker & Driver, 2007). Hasil analisis ini memberikan gambaran bahwa intervensi untuk meningkatkan pola tidur perlu memperhatikan perbedaan gender. Program promosi kesehatan tidur hendaknya dirancang secara spesifik, misalnya dengan memperhatikan faktor hormonal pada perempuan dan faktor gaya hidup pada laki-laki. (Medic, Wille, & Hemes, 2017)

## KESIMPULAN

Adapun kesimpulan yang dapat berdasarkan hasil analisis ialah :

1. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa stres berkontribusi sebesar 41,6% terhadap variasi pola tidur mahasiswa di Kota Medan. Terdapat pengaruh signifikan stres terhadap pola tidur, di mana peningkatan tingkat stres diikuti oleh penurunan kualitas tidur. Hasil analisis ini memperoleh bahwa hipotesis alternatif diterima ( $H_a$ ) dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak.
2. Hasil kategorisasi variabel stres ditemukan mayoritas responden pada kategori sedang yaitu

sebanyak 219 orang (62,9%) yang menunjukkan bahwa responden menghadapi tekanan psikologis yang cukup signifikan namun masih dalam batas toleransi dan mampu mengontrolnya dengan baik. Sementara itu, sekitar seperempat responden mengalami stres tinggi, menandakan adanya kelompok yang rentan terhadap dampak negatif stres.

3. Hasil kategorisasi tingkat stres berdasarkan durasi tidur, terlihat adanya variasi distribusi kategori stres pada masing-masing kelompok durasi tidur. Pada kelompok dengan durasi tidur 2–4 jam, ditemukan sebanyak 3 orang (5,2%) berada pada kategori stres rendah, 43 orang (74,1%) pada kategori stres sedang, dan 12 orang (20,7%) pada kategori stres tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar individu dengan durasi tidur yang sangat singkat cenderung mengalami stres pada tingkat sedang, dengan proporsi stres tinggi yang juga cukup signifikan.
4. Hasil kategorisasi tingkat stres berdasarkan aspek ditemukan aspek kognisi menunjukkan bahwa sebagian besar responden (97,7%) mengalami stres pada tingkat sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menghadapi gejala stres yang memengaruhi fungsi kognitif mereka, seperti kesulitan dalam berkonsentrasi, pengambilan keputusan yang terganggu, serta munculnya pikiran negatif yang beruang.
5. Hasil kategorisasi subjek variabel stres berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa subjek perempuan yang mengalami stres tinggi (33%) lebih besar dibandingkan dengan laki-laki (15,8%).
6. Hasil kategorisasi pola tidur menunjukkan bahwa mayoritas responden (57,2%) memiliki pola tidur pada kategori sedang, yang mengindikasikan pola tidur mereka belum sepenuhnya optimal namun juga belum tergolong buruk secara signifikan. Sementara itu, sejumlah responden masih mengalami pola tidur rendah (19,3%) yang dapat mengarah pada gangguan kualitas tidur, dan sebagian lainnya memiliki pola tidur tinggi (23,6%) yang menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik
7. Hasil kategorisasi pola tidur berdasarkan usia, mayoritas responden pada setiap kelompok usia berada pada kategori sedang, yang menunjukkan pola tidur yang belum sepenuhnya optimal namun masih dalam batas toleransi. Persentase kategori tinggi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia, dengan angka tertinggi pada usia 25 tahun (36,2%), sedangkan kategori rendah menurun seiring bertambahnya usia, menandakan adanya perbaikan pola tidur pada kelompok usia yang lebih tua.
8. Hasil kategorisasi pola tidur berdasarkan durasi tidur ditemukan bahwa mayoritas responden pada setiap kelompok durasi tidur berada pada kategori sedang, yang menunjukkan pola tidur yang relatif moderat dan belum optimal. Pada kelompok dengan durasi tidur 2–4 jam, terdapat proporsi kategori rendah dan tinggi yang cukup signifikan, menandakan ketidakseimbangan pola tidur. Kelompok dengan durasi tidur 5–8 jam, yang dianggap sebagai rentang tidur ideal, didominasi oleh kategori sedang dengan proporsi kategori rendah dan tinggi yang seimbang. Sementara itu, pada durasi tidur 9–12 jam, meskipun jumlah responden lebih sedikit, kategori sedang juga mendominasi, namun proporsi kategori tinggi lebih rendah dibandingkan kelompok durasi yang lebih singkat.
9. Hasil kategorisasi pola tidur berdasarkan aspek ditemukan bahwa aspek jadwal tidur dan bangun memiliki proporsi tertinggi pada kategori tinggi (40%), menunjukkan sebagian besar responden memiliki keteraturan waktu tidur yang baik. Namun, pada aspek irama tidur dan frekuensi tidur dalam sehari, mayoritas responden berada pada kategori sedang, menandakan pola tidur yang cukup stabil namun belum optimal. Pada aspek mempertahankan kondisi tidur, distribusi responden cukup merata antara kategori tinggi, sedang, dan rendah, menunjukkan adanya tantangan dalam menjaga kualitas tidur secara konsisten. Terakhir, aspek kepuasan tidur memiliki persentase tertinggi pada kategori rendah (38,8%), yang mengindikasikan bahwa banyak responden merasa kurang puas dengan kualitas tidurnya meskipun beberapa aspek pola tidur lainnya tergolong baik.
10. Hasil kategorisasi pola tidur berdasarkan jenis kelamin ditemukan bahwa pada kedua jenis kelamin, mayoritas responden berada pada kategori pola tidur sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan durasi dan kualitas tidur yang cukup, tetapi belum sepenuhnya optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohman, A. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*.
- Akbar, S. K., & Abdullah, E. S. P. S. (2021). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Self Disclosure Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa Yang Menggunakan Sosial Media (Instagram). *Jurnal Tambora*, 5(3), 40–45.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DAN EFIKASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA FARMASI. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/Psc.V3i1.1702>
- Annishaliha, W. O. N. (2018). *Stres Dan Psychological Well-Being Wanita Single Parent Karena Bercerai*. University Of Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/42657>
- Budiarti, E., & Hanoum, M. (2019). Koping Stres Dan Dukungan Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Orang Tua Yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus. *SOUL: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(1), 44–61.
- Burhanuddin, T. D., Sjahrudin, H., & Mus, A. M. (2018). *Pengaruh Konflik Peran Ganda Terhadap Kinerja Melalui Stres Kerja*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/8fxxm>
- Damanik, T. M. (2021). *Pengembangan E-Modul Berbasis Problem Solving Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas HKBP Nommensen Medan*. UNIMED.
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17382>
- Evianty, R., & Hafniati, H. (2018). EFEKTIFITAS PENGGUNAAN LAGU RAP TERHADAP KEMAMPUAN KONJUGASI KATA KERJA MAHASISWA BAHASA JERMAN. *BAHAS*, 29(1). <https://doi.org/10.24114/bhs.v29i1.11561>
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138.
- Harahap, E. N. (2021). Konflik Peran Dan Ambiguitas Peran Berpengaruh Terhadap Kemampuan Individual Karyawan Dan Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Dan Bisnis [JIMEIS]*, 1(2).
- Irmadiani, N. D. (2022). PENGARUH KONFLIK PERAN GANDA (WORK FAMILY CONFLICT) TERHADAP STRES KERJA: Studi Kasus Pada Karyawan Wanita PT Bank Mandiri (Persero) Tbk Area Yogyakarta. *Mimbar Administrasi*, 19(1), 87–103. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56444/mia.v19i1.2974>
- Jelita, I., Hasanah, U., & Setiawan, K. C. (2021). Stres Kerja Pada Guru Bimbel (Bimbingan Belajar) Matematika Di Matrik Kota Palembang. *Indonesian Journal Of Behavioral Studies*, 1(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/ijobs.v1i1.9265>
- Juzailah, J., & Ilmi, I. M. B. (2022). Hubungan Emotional Eating, Citra Tubuh, Dan Tingkat Stres Dengan IMT/U Remaja Putri Di SMK Negeri 41 Jakarta Tahun 2022: The Relationship Between Emotional Eating, Body Image, And Stress Level With The BMI-For-Age In Female Adolescents At SMK Negeri 41 Ja. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 271–284. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/345> (Accessed: 25 July 2023).
- Karomah, R. (2020). Analisis Pengaruh Konflik Peran Ganda Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Wanita Menikah (Studi Pada PT. Sukorintex Batang). *Akses: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31942/akses.v14i2.3271>
- Maulana, M. A. (2020). *Hubungan Antara Tingkat Stres Belajar Dengan Kecanduan Game Online*

- Jaisar Rohdearman Saragih, Ervina Marimbun Rosmaida Siahaan|Pengaruh Stres Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Kota Medan  
*Pada Remaja Di Smk Negeri 2 Jember.* Fakultas Keperawatan.  
[Http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/101427](http://Repository.Unej.Ac.Id/Handle/123456789/101427)
- Mijaya, R., & Susanti, F. (2023). Pengaruh Stres Kerja, Komunikasi Internal Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Badan Kepegawaian Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia (Bkpsdm) Kabupaten Agam. *Jurnal Economina*, 2(2), 562–573.  
[Https://Doi.Org/10.55681/Economina.V2i2.336](https://doi.org/10.55681/Economina.V2i2.336)
- Moko, R., & Mokoginta, M. (2019). PERSPEKTIF DISINTEGRASI BAGI MAHASISWA PAPUA DI GORONTALO. *Jurnal Politico*, 8(2).
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.  
[Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.14710/Empati.2016.15224](https://doi.org/10.14710/Empati.2016.15224)
- Nugraha, A. P., Hati, K. B. B., Renita, D., & Anggita, G. (2020). *Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa.*
- Nurhikma, Suoth, L. F., & Akili, R. H. (2018). Hubungan Antara Stres Kerja Dan Motivasi Kerja Dengan Produktivitas Kerja Perawat Di Rsup Ratatotok-Buyat. *Jurnal KESMAS*, 7(5), 1–8.
- RAMADHANI, M. (2021). *PENGARUH PERGAULAN TEMAN SEBAYA TERHADAP PERILAKU KONSUMTIF MAHASISWA PENDIDIKAN EKONOMI FAKULTAS TARBIYAH DANKEGURUAN UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU.* Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rizani, M. I., Purba, I. E., Sinaga, J., Wandra, T., & Siagian, M. T. (2022). PERBEDAAN BEBAN, LINGKUNGAN DAN TINGKAT STRES KERJA ANTARA PERAWAT DI RUANG RAWAT INAP UMUM DAN RUANG RAWAT INAP COVID-19 DI RSUD DELI SERDANG TAHUN 2020. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 431–447.  
[Https://Doi.Org/Https://Doi.Org/10.31004/Prepotif.V6i1.3445](https://doi.org/10.31004/Prepotif.V6i1.3445)
- Sariroh, M. K., & Yulianto, J. E. (2019). *Hubungan Efikasi Diri Akademik Dengan Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Pada Universitas X Surabaya.*  
[Http://Dspace.Uc.Ac.Id/Handle/123456789/6370](http://dspace.uc.ac.id/handle/123456789/6370)
- Thania, I., Pritasari, S. P., Theresia, V., Suryaputra, A. F., & Yosua, I. (2021). Stres Akibat Konflik Peran Ganda Dan Coping Stress Pada Ibu Yang Bekerja Dari Rumah Selama Pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 1(01), 25–50.  
[Https://Journal.Univpancasila.Ac.Id/Index.Php/Mindset/Article/View/2576](https://journal.univpancasila.ac.id/index.php/mindset/article/view/2576)
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 2(6), 250–264.
- Wahyuningsih, D. (2019). Hubungan Durasi Bermain Game Online Dan Tingkat Stres Pada Siswa SMPN 03 Kecamatan Sungai Raya. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*, 5(1).
- Wartono, M. (2022). Hubungan Antara Beban Kerja, Besaran Upah Dan Stres Kerja Pada Karyawan PT. HBSP. *SKRIPSI-2021*.
- Widiyastari, U. (2019). *Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta.* Universitas Mercu Buana Yogyakarta.  
[Http://Eprints.Mercubuana-Yogya.Ac.Id/Id/Eprint/4706](http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/4706)