

Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi

Gita Fitria Maharani¹, Nia Anggri Noveni², Nur'Aeni³, Dyah Astorini Wulandari⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Jalan K.H. Ahmad Dahlan, PO BOX 202. Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

Email Korespondensi : Niaanggrinoveni@ump.ac.id

Abstract

Pharmacy students who are working on their thesis experience impacts on physical and psychological health such as experiencing poor sleep quality. Poor sleep quality can trigger academic stress and is supported by low self-efficacy. Therefore, the lower the quality of sleep possessed by students, the higher the level of academic stress in completing the thesis and vice versa. The purpose of this study was to examine the effect of academic stress and self-efficacy on sleep quality in 2020 Faculty of Pharmacy students at Muhammadiyah Purwokerto University who are doing thesis. This study uses quantitative methods with multiple linear regression tests. Respondents in this study totalled 101 Faculty of Pharmacy students. The measuring instruments used were sleep quality scale, academic stress scale, and self-efficacy scale. The results showed that academic stress and self-efficacy can simultaneously contribute an influence of 31.5% on sleep quality. Efforts are needed to improve sleep quality in order to minimize academic stress, such as practicing self-control to boost confidence in completing their thesis.

Keyword: *Sleep Quality; Academic Stress; Self-Efficacy; Student College; Educational Psychology.*

Abstrak

Mahasiswa Farmasi yang sedang mengerjakan skripsi mengalami dampak pada kesehatan fisik dan psikologis seperti mengalami kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu terjadinya stres akademik serta didukung oleh efikasi diri yang rendah. Oleh karena itu, semakin rendah kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik dalam menyelesaikan skripsi dan begitupun sebaliknya. Tujuan penelitian ini untuk menguji Pengaruh Stres Akademik dan Efikasi Diri terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Farmasi angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang Skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan uji regresi linear berganda. Responden dalam penelitian ini berjumlah 101 Mahasiswa Fakultas Farmasi. Alat ukur yang digunakan adalah skala kualitas tidur, skala stres akademik, dan skala efikasi diri. Hasil tersebut menunjukkan bahwa stres akademik dan efikasi diri secara simultan dapat memberikan kontribusi pengaruh sebesar 31,5% terhadap kualitas tidur. Perlu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur guna mengurangi stres akademik, seperti mengendalikan diri untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam menyelesaikan skripsi.

Kata kunci: *kualitas tidur; stres akademik; efikasi diri; mahasiswa; psikologi pendidikan.*

PENDAHULUAN

Kualitas tidur secara umum dapat mempengaruhi kesehatan baik fisik maupun psikis sehingga didapatkan gaya hidup yang sehat dan terkait dengan seberapa baik kondisi tidur yang kita miliki sehingga membuat individu merasa tenang dan merasa segar ketika bangun di pagi hari, karena ketika individu memiliki kualitas tidur dibawah jam normal dapat berdampak pada kesehatan seperti membuat kita sulit untuk berkonsentrasi pada saat bekerja, dan emosi yang tidak stabil (Yi et al., 2006). Kualitas tidur individu dikatakan baik yaitu pada malam hari, dan

tidurlah setidaknya tujuh jam setiap malam yang dimana sangat penting untuk kesehatan fisik maupun psikis, dan ketika individu merasa lelah dan mengantuk di siang hari hendaknya membatasi tidurnya hanya dengan kurun waktu 20 menit saja agar ketika malam hari tidak merasa kesulitan untuk tertidur (National Sleep Foundation, 2023). Individu yang mengalami kelelahan dalam pekerjaannya maka dapat membuat waktu tidur berkurang sehingga durasi tidur individu tersebut kurang dari 7 – 8 jam, sehingga individu tersebut mempunyai kualitas tidur yang tidak baik (Indonesia Healthcare Resilience, 2021).

Kualitas tidur yang tidak baik dapat membawa individu kepada keadaan psikologis yang kurang baik yang dimana dapat menyebabkan emosi tidak stabil, kemudian mengalami sakit kepala, dan sakit perut (Nashori et al., 2021). Kualitas tidur yang tidak baik diakibatkan karena beban akademik yang dialami oleh mahasiswa seperti banyaknya tugas dengan kurun waktu pengerjaan yang sebentar, maka hal tersebut dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, pada saat stres kadar kortisol dalam tubuh akan meningkat sehingga mengakibatkan berubahnya pola tidur individu yang dapat mengakibatkan kualitas tidur menurun (Lisiswanti et al., 2019).

Kualitas tidur banyak dialami pada mahasiswa, sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Hanapi et al (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa Farmasi mengalami kondisi kurang tidur dikarenakan adanya tuntutan beban akademik yang tinggi yang menyebabkan kualitas tidur buruk, dan dampak yang terjadi pada mahasiswa Farmasi tersebut yaitu dapat mengalami kondisi emosional yang tidak stabil bahkan hingga mengalami kecemasan serta depresi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahmadhani et al (2023) mengatakan bahwa kondisi kurang tidur biasa ditemui pada kalangan mahasiswa Farmasi, yang dimana mahasiswa tersebut memiliki tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhirnya berupa skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana, hal ini dapat memicu terjadinya stres akademik dan membuat kualitas tidur menjadi buruk. Mahasiswa Farmasi yang mengalami kualitas tidur buruk ditandai dengan adanya masalah disfungsi di siang hari yaitu sulit berkonsentrasi (Cates et al., 2015). Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu stres akademik. Stres akademik adalah pandangan individu terhadap singkatnya waktu dalam menyelesaikan tugas (Bedewy & Gabriel, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Johnson & Hlaing (2020). menyebutkan bahwa efikasi diri sebagai prediktor untuk memprediksi kualitas tidur. Efikasi diri merupakan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya pada saat menggarap tugas, dan mencapai tujuan yang sedang dijalaninya (Bandura, 1997). Ketika individu mempunyai efikasi diri yang rendah maka kualitas tidur mereka buruk dikarenakan individu tersebut belum dapat memperbaiki perilaku tidurnya (Delfmann et al., 2023). Kualitas tidur menurut Yi et al (2006) menyebutkan enam aspek dari kualitas tidur yaitu disfungsi disiang hari, proses pemulihan, kesulitan memulai tidur, kesulitan bangun dari tidur, kepuasan yang diperoleh dari tidur, dan kesulitan dalam mempertahankan tidur.

Arahnur dan Rinaldi (2022) mengatakan bahwa sebagian mahasiswa menganggap bahwa dalam proses pengerjaan skripsi dianggap menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa dan tentunya menimbulkan perasaan negatif seperti menimbulkan rasa tidak percaya diri, menurunnya motivasi, menimbulkan kekhawatiran dan menurunnya kualitas tidur. Kondisi mahasiswa saat mengerjakan skripsi yaitu mahasiswa mengalami beban pikiran, yang mengarah pada terjadinya stress, kesulitan yang dirasakan yaitu revisi yang berulang - ulang, sulit mendapatkan referensi, lamanya *feedback* dari dosen pembimbing, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Aulia & Panjaitan, 2019). Selain stres akademik ada faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu efikasi diri. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah dapat membuat lebih banyak masalah tidur yang akan dialaminya, sehingga membuat kualitas tidur menjadi buruk (Ayub et al., 2022).

Individu yang belum mampu memperbaiki perilaku tidurnya dikarenakan individu tersebut mengalami stres berlebih yang disebabkan karena tidak memiliki keyakinan akan dirinya dalam mencapai tujuan sehingga mengakibatkan kualitas tidur menjadi menurun (Johnson & Hlaing, 2020). Mengingat temuan uraian di atas, penelitian ini hendak menguji kontribusi stres akademik dan efikasi diri terhadap kualitas tidur. Hasil penelitian ini nantinya dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat luaran penelitian mengenai penanganan masalah mahasiswa dengan meminimalisir stres yang dimiliki saat pengerjaan skripsi serta berupaya untuk mengontrol diri guna meningkatkan keyakinan diri agar dapat membuat kualitas tidur jauh lebih baik.

METODE

Populasi pada penelitian adalah seluruh mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto yang sedang skripsi dengan subjek penelitian berjumlah 101 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Instrumen yang digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah skala stres akademik, efikasi diri dan kualitas tidur yang disebarakan melalui *google form*.

Skala Kualitas Tidur (SQS) yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari 17 aitem yang disusun berdasarkan 6 aspek (Yi et al., 2006). Keenam aspek tersebut terdiri dari tidur sebagai proses pemulihan, kesulitan memulai tidur, kesulitan bangun dari tidur, kepuasan yang diperoleh dari tidur, dan kesulitan dalam mempertahankan tidur. Semakin tinggi skor skala maka semakin tinggi permasalahan tidur yang dialami oleh mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah skor skala maka semakin rendah permasalahan tidur yang dialami. Semakin tinggi skor skala yaitu ditunjukkan skor 4 yang dimana berarti sangat setuju (SS), dan semakin rendah skor skala yaitu ditunjukkan skor 1 yang dimana berarti sangat tidak setuju (STS). Skala kualitas tidur memiliki reliabilitas α sebesar 0.810.

Skala Stres Akademik dikembangkan oleh Wulandari & Rachmawati (2014) berdasarkan aspek Sarafino dan Smith, kemudian di modifikasi oleh Noveni et al (2022) dan kemudian peneliti modifikasi kembali sesuai dengan subjek penelitian yang terdiri dari 22 aitem. Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah skor skala yang diperoleh maka semakin rendah stress akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi skor skala yaitu ditunjukkan skor 4 yang dimana berarti sangat setuju (SS), dan semakin rendah skor skala yaitu ditunjukkan skor 1 yang dimana berarti sangat tidak setuju (STS). Skala stres akademik memiliki reliabilitas α sebesar 0.903.

Skala Efikasi Diri yang digunakan yaitu dikembangkan oleh Putriningtyas (2021) disusun berdasarkan 3 aspek Bandura (1997) aspek tersebut terdiri dari *level, generality, and strength*, dan kemudian peneliti modifikasi kembali sesuai dengan subjek penelitian yang terdiri dari 22 aitem. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh maka semakin tinggi efikasi diri pada mahasiswa dan sebaliknya semakin rendah skor skala yang diperoleh maka semakin rendah efikasi diri pada mahasiswa. Semakin tinggi skor skala yaitu ditunjukkan skor 4 yang dimana berarti sangat setuju (SS), dan semakin rendah skor skala yaitu ditunjukkan skor 1 yang dimana berarti sangat tidak setuju (STS). Skala efikasi diri memiliki reliabilitas α sebesar 0,820.

HASIL

Peneliti melakukan kategorisasi data untuk menentukan responden berapa frekuensi responden yang masuk ke dalam kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah pada masing-masing variabel berdasarkan skala hipotetik. Detail kategorisasi tersebut

dapat dilihat pada tabel 1.

Pada tabel 1. dapat dilihat bahwa subjek paling banyak berada pada kategori sedang (N=51; 51%) untuk variabel kualitas tidur, pada kategori sedang untuk variabel stres akademik (N=51; 50%) dan pada kategori sedang (N= 39; 38%) untuk variabel efikasi diri. Sementara subjek paling sedikit berada pada kategori sangat rendah (N=4; 6%) untuk variabel kualitas tidur maupun variabel efikasi diri (N= 2; 2%). Pada kategori skor Stres Akademik, rata-rata responden yang memiliki stres akademik sedang sebanyak 51 mahasiswa (50%) , kategori stres akademik tinggi sebanyak 22 mahasiswa (22%), dan stres akademik rendah sebanyak 17 mahasiswa (17%), kategori sangat rendah sebanyak 7 mahasiswa (7%), dan kategori sangat tinggi sebanyak 4 mahasiswa (4%). Pada kategori skor Efikasi Diri, rata-rata responden yang memiliki efikasi diri sedang sebanyak 39 mahasiswa (38%), kategori efikasi diri rendah sebanyak 32 mahasiswa (32%), kategorisasi efikasi diri tinggi sebanyak 21 mahasiswa (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 7 mahasiswa (7%), dan kategori sangat rendah sebanyak 2 mahasiswa (2%).

Tabel 1.
Kategorisasi Data

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Kualitas Tidur	Sangat Tinggi	6	6%
	Tinggi	21	21%
	Sedang	51	50%
	Rendah	19	19%
	Sangat rendah	4	6%
Stres Akademik	Sangat Tinggi	4	4%
	Tinggi	22	22%
	Sedang	51	50%
	Rendah	17	17%
	Sangat rendah	7	7%
Efikasi Diri	Sangat Tinggi	7	7%
	Tinggi	21	21%
	Sedang	39	38%
	Rendah	32	32%
	Sangat rendah	2	2%

Sebelum uji hipotesis penelitian dilakukan, data penelitian diuji asumsi meliputi, uji normalitas, linearitas dan uji multikolinearitas. Menggunakan monte carlo untuk uji normalitas ditemukan bahwa data variabel kualitas tidur, stres akademik dan efikasi diri terdistribusi secara normal ($p > 0,05$). Pada tahapan selanjutnya hasil uji linearitas data kualitas tidur, stres akademik dan efikasi diri memiliki hubungan linear dengan nilai significant deviation from linieraity $> 0,05$ dan nilai linearity $< 0,05$. Pada tahapan selanjutnya hasil uji multikolinearitas data kualitas tidur, stres akademik dan efikasi diri tidak terjadi multikolinearitas dikarenakan nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 .

Tabel 2.
Uji Hipotesis Stres Akademik dan Efikasi Diri terhadap Kualitas Tidur

Model	Unstandarized Coeficient (B)	F	Sig.	R Square
(constan)	19,137	22,485	0,000	0,315

Stres Akademik 0,385
Efikasi Diri 0,064

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi linear berganda. Hipotesis penelitian diterima, dengan nilai signifikansi $p=0,000$ dan nilai R Square sebesar 0,315 (31,5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara stres akademik dan efikasi diri terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Semakin rendah kualitas tidur maka semakin tinggi stres akademik dan semakin rendah efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa.

DISKUSI

Hasil penelitian dengan responden sebanyak 101 mahasiswa Farmasi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik dan efikasi diri terhadap kualitas tidur, dengan kontribusi secara simultan sebesar 31,5%. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi dan rendahnya efikasi diri memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa ketidakmampuan mahasiswa tingkat akhir dalam mengatasi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi merupakan penyebab internal dari stres yang mereka alami, yang dapat mengganggu fokus dan menyebabkan kesulitan tidur (Ambarwati et al., 2017).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri dan Ambarwati (2023) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami gangguan fisiologis seperti kelelahan dan pusing, serta gangguan psikologis seperti kegelisahan, yang termasuk dalam aspek stres akademik. Gangguan-gangguan tersebut dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur selama proses penulisan skripsi. Berdasarkan hasil uji regresi, stres akademik memiliki pengaruh dominan terhadap kualitas tidur sebesar 31,0%, sejalan dengan penelitian Ramadita et al. (2023) yang menyatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi berasal dari tekanan untuk segera menyelesaikan studi mereka. Sementara itu, efikasi diri dalam penelitian ini memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur sebesar 0,39%. Hal ini sejalan dengan penelitian Aydin dan Aydin (2024), yang menunjukkan bahwa efikasi diri berperan secara tidak langsung dalam memprediksi kualitas tidur, dan lebih efektif jika dimediasi oleh variabel seperti kualitas hidup, karena efikasi diri secara signifikan memengaruhi kualitas hidup individu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kualitas tidur mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan kecenderungan menuju kualitas tidur yang buruk. Maheshwari dan Shaukat (2019) menjelaskan bahwa kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, karena kurang tidur dapat mengganggu pemrosesan memori.

Tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi, menunjukkan bahwa proses penyusunan skripsi merupakan sumber tekanan yang signifikan, sebagaimana diungkapkan oleh Djoar dan Anggarani (2024). Sementara itu, efikasi diri mahasiswa berada pada kategori sedang hingga rendah, yang berarti mereka cenderung mengalami kualitas tidur yang buruk karena belum mampu memperbaiki pola tidur mereka (Delfmann et al., 2023). Mahasiswa yang tidurnya tidak maksimal akibat tuntutan akademik juga cenderung mengadopsi gaya hidup yang tidak sehat (Rahmadhani et al., 2023). Kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak pada kemampuan akademik, dengan efek seperti sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi (Djamalilleil et al., 2021).

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya pemahaman lebih mendalam

tentang hubungan antara stres akademik, efikasi diri, dan kualitas tidur pada mahasiswa, terutama yang sedang menjalani proses penyusunan skripsi. Kualitas tidur yang buruk tidak hanya berdampak negatif pada prestasi akademik mahasiswa, tetapi juga berkontribusi pada gangguan kesehatan fisik dan psikologis mereka (Maheshwari & Shaukat, 2019; Djamalilleil et al., 2021). Oleh karena itu, intervensi yang difokuskan pada peningkatan efikasi diri dan pengelolaan stres akademik sangat diperlukan (Aydin & Aydin, 2024; Putri & Ambarwati, 2023). Institusi pendidikan juga perlu menyediakan dukungan yang lebih kuat, seperti pelatihan manajemen stres dan program peningkatan kesadaran tentang pentingnya tidur yang berkualitas, guna membantu mahasiswa menjalani masa studi mereka dengan lebih sehat dan produktif (Rahmadhani et al., 2023). Penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi strategi-strategi spesifik yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan kinerja akademik secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Gangguan tidur yang tidak ditangani pada mahasiswa dapat berdampak buruk pada kesehatan fisik dan mental. Kualitas tidur yang buruk selama penyusunan skripsi sering disebabkan oleh stres akademik dan rendahnya efikasi diri. Dengan meningkatkan kualitas tidur, mahasiswa dapat mengurangi stres, lebih percaya diri, dan lebih mampu menyelesaikan skripsi. Kualitas tidur yang baik mencerminkan rendahnya stres dan tingginya efikasi diri. Penelitian ini menyoroti pentingnya pelatihan efikasi diri dan pengelolaan stres akademik serta program kesadaran untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Arahnur, L. D., & Rinaldi. (2022). Hubungan Antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Jurusan Psikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 1060–1068.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134. https://www.academia.edu/63216802/Kesejahteraan_psikologis_dan_tingkat_stres_pada_mahasiswa_tingkat_akhir
- Aydin, F., & Aydin, A. (2024). Relationship among sleep quality, quality of life and academic self-efficacy of university students. *Current Psychology*, 43(24), 21110–21119. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05929-2>
- Ayub, S., Zafer, M. S., Kiran, R., & Asif, A. (2022). Frustration Intolerance, Self-Efficacy and Sleep Quality in Medical Students During Pandemic of Covid-19. *Journal Pakistan Psychiatri*, 19(1). <https://doi.org/10.53350/pjmhs2023171604>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control* (1st ed.).
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cates, M. E., Clark, A., Woolley, T. W., & Saunders, A. (2015). Sleep quality among pharmacy students. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 79(1), 1–6. <https://doi.org/10.5688/ajpe79109>
- Delfmann, L. R., Verloigne, M., Deforche, B., Hunter, S. C., Cardon, G., de Boer, J., &

- Vandendriessche, A. (2023). Psychosocial Determinants of Sleep Behavior and Healthy Sleep Among Adolescents: A Two-Wave Panel Study. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01866-8>
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Indonesia Healthcare Resilience. (2021). *Ketahui Bahaya Tidur Pagi Bagi Kesehatan*. <https://telemed.ihc.id/artikel-detail-276-Ketahui-Bahaya-Tidur-Pagi-Bagi-Kesehatan.html>
- Johnson, R., & Hlaing, E. E. (2020). Predictors of sleep quality: Depression, anxiety, and sleep self-efficacy. *Modern Psychological Studies*, 25(1). <https://scholar.utc.edu/mps/vol25/iss1/4>
- Lisiswanti, R., Rodiani, Saputra, O., Sari, M., & Zafirah, N. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *J Agromedicine*, 6(1), 68–71. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>
- Maheshwari, G., & Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, 11(4), 3–8. <https://doi.org/10.7759/cureus.4357>
- Mohamad Hanapi, N. N., Ong, S. C., Ooi, G. S., & Daud, N. A. A. (2021). Sleep Quality and Quality of Life Among Malaysian Pharmacy Undergraduate Students. *Malaysian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 19(1), 65–75. <https://doi.org/10.21315/mjps2021.19.1.5>
- Nashori, F., Indonesia, U. I., & Wulandari, E. D. (2021). *Psikologi tidur*. March 2017.
- National Sleep Foundation. (2023). *Sleep Foundation*. <https://www.sleepfoundation.org/sleep-habits>
- Noveni, N. A., Afifah Primala Wijaya, D., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Nia Anggri Noveni-Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur terhadap Stress Akademik? *Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62.
- Putri, A. T. H., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Jurnal Of Social Science Research*, 3. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>
- Putriningtias, I. (2021). *Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/33967/>
- Rahmadhani, N. K., Ibrahim, I., & Adhayanti, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.158>
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222. <https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- S.F Djamalilleil, Rosmaini, & N.P Dewi. (2021). Kualitas Tidur Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas, Hubungan. *Health & Medical Journal*, 3, 43–50.
- Wulandari, S., & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. *Psikologika*, 146–155. <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/view/7697>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>