

Hubungan *Self Efficacy* Dan Pola Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Eka Harap Palangka Raya

Anggri Saharani Tambunan¹, Meilitha Carolina², Nia Pristina³

Program Studi Keperawatan, STIKES Eka Harap
Email: anggrisaharani1@gmail.com

Abstrak

Self efficacy adalah keyakinan individu tentang kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan, sementara pola tidur mencakup kebiasaan tidur yang meliputi durasi, kualitas, dan konsistensinya, yang berpengaruh pada fungsi kognitif, emosional, dan fisik. Mahasiswa yang berada dalam rentang usia 19-23 tahun, sering menghadapi stressor selama pendidikan tinggi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang sering mengalami stres akademik akibat ketidakseimbangan antara tuntutan tugas dan kemampuan untuk menyelesaikannya. Terdapat hubungan erat antara *Self efficacy* dan pola tidur dengan stres akademik, di mana kedua faktor tersebut memengaruhi kinerja akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis korelasional menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel berjumlah 139 mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana keperawatan dan sarjana kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *spearman's rho* didapatkan *p* value <0,05, maka H_0 diterima sehingga ada hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dan ada hubungan pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rendahnya *self efficacy* meningkatkan stres akademik dan pola tidur buruk berkontribusi pada meningkatnya stres akademik.

Kata kunci: *Self Efficacy*, Pola Tidur, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract

Self-efficacy is an individual's belief in their ability to achieve desired outcomes, while sleep patterns encompass habits related to sleep, including duration, quality, and consistency, which affect cognitive, emotional, and physical functioning. Students aged 19-23 often face stressors during higher education, particularly final-year students who experience academic stress due to the imbalance between task demands and their ability to complete them. There is a close relationship between self-efficacy and sleep patterns with academic stress, as both factors influence students' academic performance. This study used a quantitative method with a correlational design and a cross-sectional research approach. The sample consisted of 139 final-year students from nursing and public health programs. Based on statistical tests using Spearman's rho, the results showed a p-value <0.05, thus rejecting the null hypothesis (H_0) and confirming that there is a significant relationship between self-efficacy and academic stress in final-year students, as well as a significant relationship between sleep patterns and academic stress. The findings suggest that low self-efficacy increases academic stress and poor sleep patterns contribute to increased academic stress.

Keywords: *Academic Stress, Final-Year Students, Self-Efficacy, Sleep Patterns*

1. PENDAHULUAN

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk mencapai hasil yang diinginkan [1]. Pola tidur merujuk pada kebiasaan tidur seseorang, yang penting untuk menjaga fungsi kognitif dan fisik [2]. Mahasiswa, yang berusia 19-23 tahun, sering menghadapi stres akademik akibat tuntutan tugas yang tinggi [3]. Stres ini sering terjadi pada mahasiswa, terutama tingkat akhir [4]. *Self efficacy* yang tinggi membantu individu mengelola stres, sementara pola tidur yang baik mendukung pengelolaan tekanan akademik [5]. Fenomena yang terjadi ditempat penelitian terdapat mahasiswa yang sulit menemukan topik/masalah penelitian dan data/literatur pendukung, perubahan jam tidur dan bangun tidur, sering menahan kantuk di siang hari, khawatir dengan progress tugas akhir teman, harapan orang tua untuk bisa lulus dengan nilai yang memuaskan menjadi tekanan, sering menunda makan untuk menyelesaikan tugas akhir dan merasa menjadi lebih emosional.

Prevalensi stres akademik secara global berkisar antara 38-71%, di Asia Tenggara 39,6-61,3%, dan di Indonesia 36,7-71,6% [6]. Di Kalimantan Tengah, prevalensi stres akademik sekitar 7,4% [7]. Berdasarkan survei pada 17 Maret 2025 terhadap 15 mahasiswa, 86,7% melaporkan kesulitan menemukan topik penelitian, tidur rata-rata 5 jam, sering menahan kantuk, menunda makan untuk menyelesaikan tugas akhir, dan merasa emosional. Sementara 13,3% merasa tidak yakin menyelesaikan tugas akhir, tidur rata-rata 3 jam, khawatir dengan progres tugas teman, dan tertekan oleh harapan orang tua.

Mahasiswa sering mengalami stres akademik akibat harapan tinggi, informasi berlebihan, tekanan akademis, ambisi tidak realistis, peluang terbatas, dan daya saing tinggi [8]. Stres ini berkaitan dengan suasana belajar, nilai akademik, tugas kuliah, aturan pendidikan, dan tuntutan orang tua, yang membuat mahasiswa merasa tertekan [9]. Faktor seperti *self efficacy* dan pola tidur mempengaruhi stres. *Self efficacy* membantu mengatur respons terhadap stres [1], sementara pola tidur yang baik dapat mengurangi tingkat stres [10]. Stres yang berkepanjangan dapat menurunkan daya tahan tubuh, menyebabkan kelelahan mental, perilaku negatif, hingga masalah kesehatan serius jika tidak ditangani [9].

Penanganan stres penting untuk dilakukan, karena setiap mahasiswa memiliki cara berbeda untuk meredakannya, seperti bermain game, menonton YouTube, minum kopi, mendengarkan musik, jalan-jalan, atau tidur. Mahasiswa juga bisa saling memberi dukungan emosional dengan menjadi teman curhat dan memberikan saran, seperti membuat *to-do list* atau berolahraga untuk mengalihkan stres [11]. Dukungan sosial dari keluarga dan teman-teman berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental saat stres [12]. Pengelolaan diri yang baik dan keyakinan dalam kemampuan diri (*self efficacy*) juga penting untuk menghindari stres berlebih [13]. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik meneliti hubungan antara *self efficacy*, pola tidur, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti ingin mengetahui hubungan *self efficacy* dan pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan desain penelitian *cross-sectional* yang dilakukan dalam satu waktu. Variabel independen yang diteliti adalah *self efficacy* dan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya, sedangkan variabel dependen adalah stres akademik. Penelitian ini dilakukan di STIKES Eka Harap Palangka Raya, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir jurusan sarjana keperawatan dan sarjana kesehatan masyarakat. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 154 responden, dengan sampel sebanyak 139 responden. Teknik

pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling, dengan metode total sampling. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *spearman rank*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

No	Usia	<i>f</i>	%
1	21 tahun	61	43.9
2	22 tahun	62	44.6
3	23 tahun	10	7.2
4	24 tahun	6	4.3
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel 1, dari 139 responden terdapat 62 responden (44.6%) berumur 22 tahun, 61 responden (43.9%) berumur 21 tahun, 10 responden (7.2%) berumur 23 tahun dan 6 responden (4.3%) berumur 24 tahun.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	<i>f</i>	%
1	Laki-laki	36	25.9
2	Perempuan	103	74.1
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas dari 139 responden terdapat 103 responden (74.1%) berjenis kelamin perempuan dan 36 responden (25.9%) berjenis kelamin laki-laki.

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan

No	Jurusan	<i>f</i>	%
1	S1 Keperawatan	128	92.1
2	S1 Kesehatan Masyarakat	11	7.9
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas dari 139 responden terdapat 128 responden (92.1%) jurusan S1 Keperawatan dan 11 responden (7.9%) jurusan S1 Kesehatan Masyarakat.

4) Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Serumah Dengan Siapa

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Tinggal Serumah Dengan Siapa

No	Selama Kuliah Tinggal Dimana	<i>f</i>	%
1	Di Rumah Bersama Orang Tua	29	20.9
2	Di Rumah Bersama Saudara	13	9.4
3	Di Kos/Asrama	51	36.7
4	Di Rumah Sendiri	46	33.1
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas dari 139 responden terdapat 51 responden (36.7%) tinggal di kos/asrama, 46 responden (33.1%) tinggal di rumah sendiri, 29 responden (20.9%) tinggal dirumah bersama orang tua dan 13 responden (9.4%) tinggal dirumah bersama saudara.

5) Karakteristik Responden Berdasarkan Apakah Ada Kamar Tidur Sendiri

Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Apakah Ada Kamar Tidur Sendiri

No	Apakah Ada Kamar Tidur Sendiri	f	%
1	Ada	120	86.3
2	Tidak Ada	19	13.7
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 139 responden terdapat 120 responden (86.3%) memiliki kamar tidur sendiri dan 19 responden (13.7%) tidak memiliki kamar tidur sendiri.

6) Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Orang Dalam Kamar

Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Jumlah Orang Dalam Kamar

No	Jumlah Orang Dalam Kamar Tidur	f	%
1	1 orang	120	86.3
2	2 orang	17	12.2
3	3 orang	2	1.4
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 139 responden terdapat 120 responden (86.3%) dalam kamar berjumlah 1 orang, 17 responden (12.2%) dalam kamar berjumlah 2 orang dan 2 responden (1.4%) dalam kamar berjumlah 3 orang.

7) Identifikasi *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tabel 7. Identifikasi *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

No	Kategori	f	%
1	Rendah	3	2.2
2	Sedang	71	51.1
3	Tinggi	65	46.8
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai hasil *self efficacy* dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 71 responden (51.1%) dengan *self efficacy* sedang, 65 responden (46.8%) dengan *self efficacy* tinggi dan 3 responden (2.2%) dengan *self efficacy* rendah.

8) Identifikasi Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tabel 8. Identifikasi Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

No	Kategori	f	%
1	Baik	16	11.5
2	Buruk	123	88.5
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan gambaran hasil penelitian mengenai hasil pola tidur dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 123 responden (88.5%) dengan pola tidur buruk dan 16 responden (11.5%) dengan pola tidur baik.

9) Identifikasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tabel 9. Identifikasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

No	Kategori	f	%
1	Rendah	9	6.5
2	Tinggi	130	93.5
Total		139	100.0

Berdasarkan tabel diatas menunjukan gambaran hasil penelitian mengenai hasil stres akademik dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 130 responden (93.5%) dengan stres akademik tinggi dan 9 responden (6.5%) dengan stres akademik rendah.

10) Analisis Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tabel 10. Analisis *Spearman's rho* Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

		<i>Self efficacy</i>	Stres Akademik
<i>Spearman's rho</i>	<i>Self efficacy</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.002
		N	139
	Stres Akademik	<i>Correlation Coefficient</i>	.263*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.002
		N	139

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan gambaran hasil uji korelasi *spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,263 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai *p* lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan korelasi yang ditemukan, ada hubungan yang lemah (0,263) antara *self efficacy*

sedang dan stres akademik tinggi, yang menunjukkan bahwa jika *self efficacy* sedang maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami.

Tabel 11. Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

		Stres Akademik		
		Rendah	Tinggi	Total
<i>Self efficacy</i>	Rendah	1 0.7%	2 1.4%	3 2.2%
	Sedang	8 5.8%	63 45.3%	46 51.1%
	Tinggi	0 0.0%	65 46.8%	83 46.8%
	Total	9 6.5%	13 93.5%	139 100.0%

Berdasarkan tabulasi silang dari 139 responden didapatkan hasil yaitu terdapat 65 responden (46.8%) pada *self efficacy* tinggi dengan kategori stres akademik tinggi, 63 responden (45.3%) pada *self efficacy* sedang dengan kategori stres akademik tinggi, 8 responden (5.8%) pada *self efficacy* sedang dengan kategori stres akademik rendah, 2 responden (1.4%) pada *self efficacy* rendah dengan kategori stres akademik tinggi, 1 responden (0.7%) pada *self efficacy* rendah dengan kategori stres akademik rendah, dan tidak ada responden (0.0%) pada *self efficacy* tinggi dengan kategori stres akademik rendah.

11) Analisis Hubungan Pola Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Tabel 12. Analisis *Spearman's rho* Hubungan Pola Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

		Pola Tidur	Stres Akademik
<i>Spearman's rho</i>	Pola Tidur	<i>Correlation Coefficient</i>	1.000
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.
	N	139	139
Stres Akademik		<i>Correlation Coefficient</i>	.180*
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.034
	N	139	139

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan gambaran hasil uji korelasi *spearman* antara pola tidur dan stres akademik, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,180 dengan nilai signifikansi sebesar 0,03. Karena nilai *p* lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya. Berdasarkan korelasi yang ditemukan, ada hubungan yang sangat lemah (0,180) antara pola tidur buruk dan stres akademik tinggi, yang menunjukkan bahwa semakin buruk pola tidur seseorang, semakin tinggi Tingkat stress akademik yang dirasakan.

Tabel 13. Hasil Tabulasi Silang (*Crosstabulation*) Hubungan Pola Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

		Stres Akademik		
		Rendah	Tinggi	Total
Pola Tidur	Baik	3 2.2%	13 9.4%	16 11.5%
	Buruk	6 4.3%	117 84.2%	123 88.5%
Total		9 6.5%	130 93.5%	139 100.0%

Berdasarkan tabulasi silang dari 139 responden didapatkan hasil yaitu terdapat 117 responden (93.5%) pada pola tidur buruk dengan kategori stres akademik tinggi, terdapat 13 responden (9.4%) pada pola tidur baik dengan kategori stres akademik tinggi, terdapat 9 responden (6.5%) pada pola tidur buruk dengan kategori stres akademik rendah, terdapat 3 responden (2.2%) pada pola tidur baik dengan kategori stres akademik rendah.

PEMBAHASAN

1) Identifikasi *Self Efficacy* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hasil *self efficacy* didapatkan dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 71 responden (51.1%) dengan *self efficacy* sedang, 65 responden (46.8%) dengan *self efficacy* tinggi dan 3 responden (2.2%) dengan *self efficacy* rendah.

Self efficacy atau efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu [1]. Pada mahasiswa tingkat akhir, *self efficacy* sangat penting karena mereka menghadapi berbagai tuntutan, seperti penyelesaian skripsi, persiapan karir, dan manajemen waktu yang kompleks. Tingkat *self efficacy* ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan jurusan. Mahasiswa yang lebih tua cenderung memiliki *self efficacy* lebih tinggi karena pengalaman akademik dan pribadi yang lebih banyak [14]. Laki-laki biasanya memiliki *self efficacy* lebih tinggi dalam bidang akademik tertentu, sementara perempuan lebih unggul dalam keterampilan organisasi dan komunikasi [15]. Selain itu, jurusan yang lebih menekankan praktik langsung, seperti keperawatan atau teknik, cenderung menghasilkan mahasiswa dengan *self efficacy* lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas kompleks, sementara jurusan dengan tekanan akademik tinggi, seperti kedokteran atau hukum, dapat berfungsi sebagai faktor pendukung maupun penghambat, tergantung pada strategi coping yang dimiliki mahasiswa [16].

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa data yang diperoleh sejalan dengan teori yang ada. Santrock (2017) menyatakan bahwa mahasiswa yang lebih tua cenderung memiliki *self efficacy* lebih tinggi karena pengalaman akademik dan pribadi yang membangun kepercayaan diri, yang terlihat pada data bahwa mahasiswa usia 21 tahun memiliki *self efficacy* tertinggi. Pajares & Valiante (2021) juga mengemukakan bahwa laki-laki umumnya memiliki *self efficacy* lebih tinggi, namun pada data ini, perempuan menunjukkan *self efficacy* yang lebih tinggi, yang mungkin terkait dengan keterampilan organisasi yang lebih kuat di kalangan perempuan. Selain itu, teori Zimmerman (2020) yang menjelaskan bahwa mahasiswa dari jurusan dengan praktik langsung, seperti Keperawatan, memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi, tercermin pada data yang menunjukkan mahasiswa Keperawatan memiliki tingkat *self efficacy* tertinggi. Faktor-faktor seperti stress akademik, persepsi diri, dan tuntutan sosial turut berperan

dalam membentuk *self efficacy* mahasiswa, yang memperkaya pemahaman tentang variabilitas dalam tingkat *self efficacy* berdasarkan usia, jenis kelamin, dan jurusan.

2) Identifikasi Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Berdasarkan gambaran hasil penelitian mengenai hasil pola tidur didapatkan dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 123 responden (88.5%) dengan pola tidur buruk dan 16 responden (11.5%) dengan pola tidur baik.

Pola tidur merupakan faktor penting yang memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa, terutama yang menghadapi beban akademik tinggi seperti penyusunan skripsi dan persiapan kelulusan. Idealnya, orang dewasa muda membutuhkan 7–9 jam tidur per malam untuk menjaga fungsi kognitif dan kestabilan emosi (Medicine, 2021), namun banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur. Gangguan tidur ini tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh lingkungan tempat tinggal, seperti apakah mahasiswa tinggal bersama banyak orang atau memiliki kamar pribadi. Mahasiswa yang tinggal dengan banyak orang atau tanpa kamar pribadi lebih rentan mengalami gangguan tidur akibat kurangnya privasi, kebisingan, dan gangguan aktivitas orang lain [17]. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal sendiri atau memiliki kamar pribadi cenderung memiliki pola tidur yang lebih teratur dan kualitas tidur yang lebih baik, karena mereka dapat mengontrol lingkungan tidur mereka dengan lebih baik [18].

Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan teori Lund et al. (2020) yang menyatakan bahwa pola tidur mahasiswa dipengaruhi oleh faktor fisik seperti privasi dan lingkungan, namun juga dipengaruhi oleh stres akademik, tekanan sosial, dan kebisingan. Sementara itu, teori Tse et al. (2017) yang menyebutkan bahwa memiliki kamar tidur sendiri seharusnya dapat meningkatkan pola tidur, tidak sepenuhnya tercermin dalam penelitian ini, karena faktor-faktor seperti penggunaan smartphone sebelum tidur, begadang, dan manajemen waktu yang buruk tetap menjadi gangguan utama. Meskipun kondisi fisik seperti tempat tinggal berperan, faktor psikologis dan perilaku seperti stres akademik dan kebiasaan tidur tetap menjadi penentu utama dalam pola tidur mahasiswa tingkat akhir.

3) Identifikasi Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Berdasarkan gambaran hasil penelitian mengenai hasil stres akademik didapatkan dari 139 responden didapatkan hasil yaitu 130 responden (93.5%) dengan stres akademik tinggi dan 9 responden (6.5%) dengan stres akademik rendah.

Stres akademik adalah kondisi psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akibat tekanan untuk menyelesaikan skripsi, menghadapi ujian, dan mempersiapkan transisi ke dunia kerja, yang sering kali melebihi kemampuan coping individu [19]. Tingkat stres ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis kelamin, tempat tinggal, dan kepemilikan kamar tidur sendiri. Mahasiswa perempuan cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena sensitivitas emosional yang lebih besar dan kecenderungan perfeksionis [20]. Dari aspek tempat tinggal, mahasiswa yang tinggal bersama orang tua umumnya mengalami stres lebih rendah karena dukungan emosional dan lingkungan yang lebih stabil, sedangkan mereka yang tinggal di kos atau asrama menghadapi tekanan lebih besar karena harus mengatur kehidupan mandiri dan keterbatasan dukungan sosial [21]. Selain itu, mahasiswa yang memiliki kamar tidur sendiri cenderung lebih mampu mengelola stres karena memiliki ruang belajar dan istirahat yang nyaman serta minim gangguan, sementara

mereka yang tidak memiliki kamar pribadi lebih rentan terhadap stres akibat gangguan dari lingkungan sekitar dan kurangnya privasi [22].

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan kesesuaian antara fakta dan teori yang ada. Seperti yang dijelaskan oleh Fitriana & Yuniarti (2020), perempuan cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena sensitivitas emosional yang lebih besar dan kecenderungan perfeksionis, yang tercermin pada data yang menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan (99,3%) mengalami stres akademik tinggi. Selain itu, Asmuni et al. (2021) menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal di kos atau asrama cenderung mengalami lebih banyak stres karena kehidupan mandiri dan kurangnya dukungan sosial, yang terlihat pada data yang menunjukkan bahwa 36,7% responden yang tinggal di kos/asrama mengalami stres akademik tinggi. Teori Saleh et al. (2017) juga didukung oleh fakta bahwa mahasiswa yang memiliki kamar tidur sendiri cenderung lebih mampu mengelola stres, terlihat pada mayoritas responden yang memiliki kamar tidur sendiri (85,6%) dan mengalami stres akademik tinggi. Secara keseluruhan, faktor-faktor seperti kemampuan coping, dukungan sosial, dan status ekonomi dapat memberikan kontribusi tambahan dalam mengelola stres akademik.

4) Analisis Hubungan *Self Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Hasil penelitian mengenai hasil uji korelasi *spearman*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,263 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002. Karena nilai *p* lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan korelasi yang ditemukan, ada hubungan yang lemah (0,263) antara *Self efficacy* sedang dan stres akademik tinggi, yang menunjukkan bahwa jika *Self efficacy* sedang maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami.

Hubungan antara *Self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan keterkaitan yang signifikan. *Self efficacy*, menurut Bandura (2019), adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, dan mahasiswa dengan *Self efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, mampu mengelola waktu serta tekanan akademik dengan efektif, serta menggunakan strategi koping yang adaptif, sehingga mengalami stres akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self efficacy* rendah lebih rentan merasa kewalahan, cemas, dan ragu terhadap kemampuannya, yang dapat meningkatkan stres akademik [15]. Faktor-faktor seperti pengalaman keberhasilan, pengamatan terhadap keberhasilan orang lain, persuasi verbal, dan pengelolaan kondisi fisiologis juga berperan dalam membentuk tingkat *Self efficacy* individu [23].

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan adanya hubungan signifikan antara *Self efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, yang sejalan dengan teori yang ada. Bandura (2019) menjelaskan bahwa *Self efficacy* yang rendah dapat meningkatkan stres, karena ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan membuat seseorang merasa cemas, tertekan, dan terhambat, sehingga memperburuk stres akademik. Pajares & Valiante (2021) juga menyatakan bahwa ketidakpastian dalam keyakinan diri dapat meningkatkan kecemasan dan memicu stres akademik. Selain itu, Fadila et al. (2021) menambahkan bahwa faktor-faktor seperti pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, dan pengelolaan kondisi fisiologis berperan penting dalam membentuk tingkat *Self efficacy* seseorang.

5) Analisis Hubungan Pola Tidur Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya

Hasil penelitian mengenai uji korelasi *spearman* antara pola tidur dan stres akademik, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,180 dengan nilai signifikansi sebesar 0,03. Karena nilai p lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara pola tidur dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Eka Harap Palangka Raya. Berdasarkan korelasi yang ditemukan, ada hubungan yang sangat lemah (0,180) antara pola tidur buruk dan stres akademik tinggi, yang menunjukkan bahwa semakin buruk pola tidur seseorang, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan.

Pola tidur yang buruk dalam konteks stres akademik dapat menyebabkan peningkatan kecemasan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, dan penurunan kemampuan berpikir jernih. Mahasiswa yang tidur larut atau kurang tidur cenderung kekurangan energi dan fokus untuk menghadapi aktivitas akademik seperti menyelesaikan tugas akhir, mengikuti bimbingan, atau ujian. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh Jones (2018) dan Suni (2024), yang menyatakan bahwa tidur yang tidak berkualitas dapat mengurangi kapasitas otak dalam mengelola stres dan tekanan. Dengan demikian, pola tidur buruk dapat berkontribusi terhadap tingginya stres akademik, karena mahasiswa yang memiliki pola tidur buruk kemungkinan besar mengalami penurunan kemampuan adaptasi terhadap beban akademik yang semakin kompleks di akhir masa studi.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa pola tidur buruk berkontribusi pada peningkatan stres akademik, sejalan dengan teori yang ada, di mana tidur yang tidak berkualitas dapat menurunkan kapasitas otak untuk mengelola stres, serta meningkatkan kecemasan, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi, yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Jones (2018) dan Suni (2024). Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara pola tidur buruk dan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Namun, faktor eksternal seperti dukungan sosial, kemampuan coping, dan manajemen waktu yang baik juga berperan dalam mengurangi dampak stres, meskipun mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk, seperti yang ditemukan dalam penelitian oleh Grotan & Sund Erik R. (2019) dan Schunk & Zimmerman (2020).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi, kedua variabel, yaitu *self efficacy* dan pola tidur, menunjukkan hubungan signifikan dengan stres akademik. Namun, koefisien korelasi antara *self efficacy* dan stres akademik (0,263) lebih tinggi dibandingkan dengan korelasi antara pola tidur dan stres akademik (0,180). Ini menunjukkan bahwa *self efficacy* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini memberikan dasar untuk intervensi keperawatan jiwa dan program pelatihan keterampilan coping guna meningkatkan *self efficacy* dan pola tidur. Institusi dapat mengembangkan program pendampingan dan edukasi tentang pentingnya pola tidur sehat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Bandura, "Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning," *Educ. Psychol.*, vol. 28, pp. 117–148, 2019.
- [2] S. A. A. Daulay, "Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kesehatan Mental," *Circ. Arch.*, pp. 1–12, 2024, [Online]. Available: <http://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/view/67%0Ahttp://www.circle-archive.com/index.php/carc/article/download/67/65>

- [3] T. C. B. Vale *et al.*, “Factors behind burnout increase in medical students. Are the criteria so important?,” *Rev. Bras. Educ. Med.*, vol. 45, no. 2, 2021, doi: 10.1590/1981-5271v45.2-20200193.ing.
- [4] E. I. Hidayat, M. Ramli, and A. J. Setiowati, “Pengaruh Self Efficacy, Self Esteem, Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir,” *J. Pendidik. Teor. Penelitian, dan Pengemb.*, vol. 6, no. 4, p. 635, 2021, doi: 10.17977/jptpp.v6i4.14728.
- [5] K. Okano, J. R. Kaczmarzyk, N. Dave, J. D. E. Gabrieli, and J. C. Grossman, “Sleep Quality, Duration, and Consistency Are Associated With Better Academic Performance in College Students,” *npj Sci. Learn.*, vol. 4, no. 16, 2019.
- [6] K. RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. 2022.
- [7] Kemenkes, “Laporan Nasional Riskesdas 2018,” 2018, *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Jakarta*.
- [8] W. K. Oktavia, R. Fitroh, H. Wulandari, and F. Feliana, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik,” *Pros. Semin. Nas. Magister Psikol. Univ. Ahmad Dahlan*, pp. 142–149, 2019.
- [9] M. Barseli and I. Ifdil, “Konsep Stres Akademik Siswa,” *J. Konseling Dan Pendidik.*, vol. 5, no. 3, p. 143, 2018.
- [10] M. A. Binjibr *et al.*, “The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants,” *Curr Sleep Med Rep*, vol. 3, pp. 1–19, 2023.
- [11] A. H. Hakim, C. Pratiwi, F. Ramulan, I. Mutia, and Z. Amna, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa (the Relationship Between Academic Stress and Sleep Quality Among Students),” *Syiah Kuala Psychol. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 58–67, 2024.
- [12] M. F. Faqih, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja,” 2020.
- [13] S. Utami, A. Rufaidah, and A. Nisa, “Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020,” vol. 4, no. 1, pp. 20–27, 2020, doi: 10.26539/teraputik.41294.
- [14] John W. Santrock, *Psikologi Pendidikan, Edisi Kedua*. Jakarta: PRENADA MEDIA, 2017.
- [15] F. Pajares and G. Valiante, “Gender differences in writing motivation and achievement of middle school students: A function of gender orientation?,” *Contemp. Educ. Psychol.*, vol. 26, no. 3, pp. 366–381, 2021.
- [16] B. J. Zimmerman, “Self-efficacy: An essential motive to learn,” *Contemp. Educ. Psychol.*, vol. 25, no. 1, pp. 82–91, 2020.
- [17] H. G. Lund, B. D. Reider, A. B. Whiting, and J. R. Prichard, “Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in college students,” *J. Adolesc. Heal.*, vol. 46, no. 2, pp. 124–132, 2020.
- [18] L. A. Tse, P. S. Yip, and T. W. Wong, “Factors Associated With Sleep Problems Among University Students in Hong Kong,” *Psychiatry Res.*, vol. 200, no. 2–3, pp. 843–849, 2017.
- [19] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (8th ed.)*. Wiley, 2019.
- [20] N. Fitriana and K. W. Yuniarti, “Perbedaan Stres Akademik Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *J. Psikol. Insight*, vol. 2, no. 1, pp. 15–22, 2020.

- [21] A. Asmuni, M. N. Hasan, and M. Othman, "Academic Stress And Mental Health Among University Students During The COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study," *Int. J. Acad. Res. Bus. Soc. Sci.*, vol. 11, no. 6, pp. 1034–1045, 2021.
- [22] D. Saleh, N. Camart, and L. Romo, "Predictors of Stress in College Students," *Front. Psychol.*, vol. 8, p. 19, 2017.
- [23] Fadila, N. Ayu, and R. N. Khoirunnisa, "Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, 2021.
- [24] R. Jones, *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams: Wake Up to Sleep*. Br J Gen Pract, 2018.
- [25] E. Suni, "Mental Health and Sleep." [Online]. Available: <https://www.sleepfoundation.org/mental-health>