



UNIVERSITAS ANDALAS

**DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh :

SANDI KELANA

NIM. 1911212021

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026



UNIVERSITAS ANDALAS

**DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh:

SANDI KELANA

NIM. 1911212021

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

**DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Oleh :

SANDI KELANA

NIM. 1911212021

Skripsi ini telah disetujui dan diperiksa oleh pembimbing Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Padang, 28 Juli 2026

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

Kamal Kasra, SKM., MQIH., Ph.D
NIP. 196309131988031006

Wira Iqbal, SKM., MPH
NIP. 197506171994031000

PERNYATAAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul:

**DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

SANDI KELANA

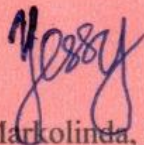
NIM. 1911212021

Telah diuji dan dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas pada tanggal, 28 Juli 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I

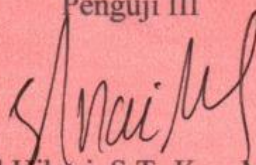
Adisti Qamahadlina L., S.Gz., M.P.H
NIP. 199701102024062001

Penguji II



Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro
NIP. 197604012008122001

Penguji III



Nailul Hikmi, S.Tr.Kes., M.K.M
NIP. 199707052024062001

PERNYATAAN PENGESAHAN

DATA MAHASISWA:

Nama Lengkap : Sandi Kelana
Nomor Induk Mahasiswa : 1911212021
Tanggal Lahir : 08 Februari 2001
Tahun Masuk : 2019
Peminatan : Promosi Kesehatan
Nama Pembimbing Akademik : Dr.Azrimaidaliza, SKM, MKM
Nama Pembimbing I : Kamal Kasra, SKM., MQIH., Ph.D
Nama Pembimbing II : Wira Iqbal, SKM., MPH
Nama Penguji I : Adisti Qamahadlina L., S.Gz., M.P.H
Nama Penguji II : Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro
Nama Penguji III : Nailul Hikmi, S.Tr.Kes, M.K.M

JUDUL PENELITIAN:

DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah melaksanakan ujian usulan penelitian skripsi, proses penelitian skripsi, dan ujian hasil skripsi untuk memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

Padang, 28 Juli 2026

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Andalas

Mengesahkan,

Koordinator Prodi S1 Kesehatan
Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Andalas

Prof. Dr. dr. Dien Gusta Anggaraini Nursal, MKM
NIP. 197608132003122004

Dr. Mery Ramadani, SKM., MKM
NIP. 198107162006042001

PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama Lengkap	: Sandi Kelana
Nomor Induk Mahasiswa	: 1911212021
Tanggal Lahir	: 08 Februari 2001
Tahun Masuk	: 2019
Peminatan	: Promosi Kesehatan
Nama Pembimbing Akademik	: Dr.Azrimaidaliza, SKM, MKM
Nama Pembimbing I	: Kamal Kasra, SKM., MQIH., Ph.D
Nama Pembimbing II	: Wira Iqbal, SKM., MPH
Nama Penguji I	: Adisti Qamahadlina L., S.Gz., M.P.H
Nama Penguji II	: Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro
Nama Penguji III	: Nailul Hikmi, S.Tr.Kes, M.K.M

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan hasil skripsi saya yang berjudul :

“DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Padang, 28 Juli 2026



Sandi Kelana

NIM. 1911212021

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Sandi Kalana
Tempat/Tanggal Lahir : Payakumbuh/ 08 Februari 2001
Alamat : Jl. Kiwi 72, Kapalo Koto Di Balai, Kota Payakumbuh
Status Keluarga : Belum Menikah
No.Telp/HP : 089652813995
Email : sandikelana76@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

SDN 03 Payakumbuh	: Lulus Tahun 2013
SMP Fidelis Kota Payakumbuh	: Lulus Tahun 2016
SMAN 1 Kota Payakumbuh	: Lulus Tahun 2019
S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas	: Lulus Tahun 2026

HALAMAN PERSEMBAHAN



Dengan mengucap rasa puji dan syukur yang mendalam ke hadirat Allah SWT, Sang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala rahmat, hidayah, kesehatan, dan petunjuk-Nya yang tiada pernah terputus. Tanpa rida dan karunia-Nya, karya sederhana ini tidak akan pernah dapat terselesaikan.

Skripsi yang merupakan buah dari perjuangan panjang, tetesan keringat, serta doa-doa yang terpanjatkan ini, dengan penuh rasa bangga, haru, dan ketulusan hati, saya persembahkan khusus kepada:

Kedua Orang Tua Tercinta

Terima kasih telah menjadi rumah, doa, dan alasan di setiap langkahku. Karya sederhana ini kupersembahkan sebagai bentuk kecil dari rasa terima kasihku atas segala cinta, pengorbanan, dan dukungan yang tak pernah berhenti.

Teruntuk Saudara-Saudaraku Tersayang

Terima kasih telah menjadi teman dalam tumbuh, tempat berbagi cerita, dan sumber semangat di setiap perjalanan. Semoga kita selalu menjadi rumah bagi satu sama lain, dalam setiap langkah kehidupan.

Teruntuk Dosen Pembimbing Terbaik

Rasa hormat, dan ucapan terima kasih yang teramat mendalam saya haturkan khusus kepada Bapak Kamal Kasra, SKM., MQIH., Ph.D selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Wira Iqbal, SKM., MPH selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas setiap ilmu, waktu, kesabaran, dan ketulusan dalam membimbing saya selama proses penyelesaian karya ini. Setiap arahan, masukan, dan nasihat yang diberikan tidak hanya membantu saya menyelesaikan penelitian ini, tetapi juga menjadi pembelajaran berharga untuk terus berkembang. Semoga segala kebaikan dan ilmu yang telah diberikan menjadi amal yang terus mengalir.

Teruntuk Dosen Penguji Tercinta, Bu Adisti, Bu Yessy, Bu Nailul

Rasa hormat dan terima kasih yang mendalam saya haturkan juga kepada Ibu Adisti Qamahadlina Larasati, S.Gz., MPH (Penguji I), Ibu Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro (Penguji II), dan Ibu Nailul Hikmi, S.Tr.Kes., MKM (Penguji III). Terima kasih atas waktu, ilmu, perhatian, serta setiap kritik dan saran yang telah diberikan dalam proses penyelesaian karya ini. Setiap masukan menjadi bagian penting dalam menyempurnakan penelitian sekaligus memperluas pemahaman saya. Semoga segala ilmu dan kebaikan yang telah diberikan menjadi bekal berharga bagi perjalanan saya ke depannya.

Teruntuk Keluarga Besar FKM Unand Angkatan 2019

Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang penuh cerita, proses, dan kenangan selama masa perkuliahan yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Kebersamaan, dukungan, dan berbagai pengalaman yang telah dilalui bersama menjadi bagian yang tidak akan terlupakan. Semoga setiap langkah yang kita tempuh setelah ini membawa kita menuju kesuksesan dan kehidupan yang kita impikan.

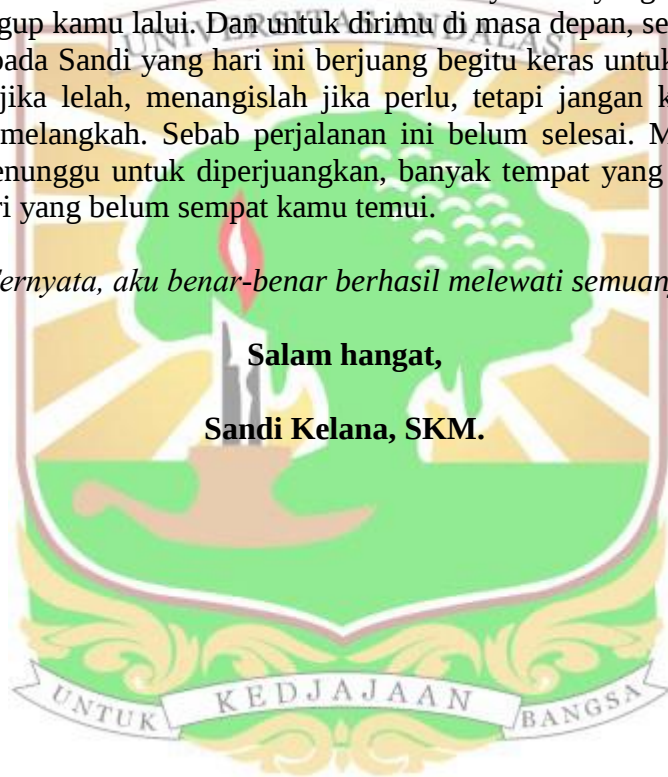
Teruntuk Diriku Sendiri, Sandi Kelana

Terima kasih telah memilih untuk tetap berjalan, bahkan ketika langkah terasa berat dan jalan di depan tidak selalu terlihat jelas. Terima kasih telah bertahan melewati hari-hari yang penuh keraguan, malam-malam yang panjang, rasa lelah yang berkali-kali datang, serta segala hal yang sempat membuatmu bertanya apakah perjalanan ini layak untuk diteruskan. Untuk dirimu yang pernah merasa tertinggal, ingatlah bahwa setiap orang memiliki waktunya sendiri. Untuk dirimu yang pernah merasa tidak cukup baik, ingatlah bahwa kamu telah melewati banyak hal yang dahulu kamu kira tidak akan sanggup kamu lalui. Dan untuk dirimu di masa depan, semoga kamu tidak pernah lupa kepada Sandi yang hari ini berjuang begitu keras untuk sampai ke sana. Beristirahatlah jika lelah, menangislah jika perlu, tetapi jangan kehilangan alasan untuk kembali melangkah. Sebab perjalanan ini belum selesai. Masih ada banyak mimpi yang menunggu untuk diperjuangkan, banyak tempat yang ingin dituju, dan banyak versi diri yang belum sempat kamu temui.

“Ternyata, aku benar-benar berhasil melewati semuanya.”

Salam hangat,

Sandi Kelana, SKM.



**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, 26 Juli 2026

SANDI KELANA, NIM. 1911212021

**DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS**

xi + 103 halaman, 16 tabel, 3 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Sampel penelitian berjumlah 130 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji Chi-Square. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik kategori tinggi (57,7%). Meskipun sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik, pengaruh teman sebaya yang memadai, dan dukungan orang tua yang tinggi, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur ($p=0,352$), pengaruh teman sebaya ($p=0,520$), maupun dukungan orang tua ($p=0,662$) dengan stres akademik.

Kesimpulan

Stres akademik masih menjadi permasalahan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan stres akademik. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan di perguruan tinggi perlu difokuskan pada penguatan kemampuan manajemen stres, strategi koping adaptif, serta optimalisasi layanan pendampingan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka : 45 (1984 - 2026)

Kata Kunci : Stres Akademik, Pola Tidur, Pengaruh Teman Sebaya,
Dukungan Orang Tua, Mahasiswa Tingkat Akhir

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, 26 July 2026

SANDI KELANA, NIM. 1911212021

**DETERMINANTS OF ACADEMIC STRES AMONG FINAL-YEAR
STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY**

xi + 103 pages, 16 tables, 3 figures, 5 appendices

ABSTRACT

Objectives

This study aimed to determine the relationship between sleep patterns, peer influence, and parental support with academic stres among final-year students at Andalas University in 2026.

Methods

This study employed a cross-sectional design involving final-year students at Andalas University. A total of 130 respondents were selected using an accidental sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test. The study was conducted in July 2026.

Results

The results showed that the majority of final-year students experienced high levels of academic stres (57.7%). Although most respondents had good sleep patterns, adequate peer influence, and high parental support, bivariate analysis indicated no significant relationship between sleep patterns ($p = 0.352$), peer influence ($p = 0.520$), or parental support ($p = 0.662$) and academic stres.

Conclusion

Academic stres remains a significant concern among final-year students at Andalas University. Sleep patterns, peer influence, and parental support were not significantly associated with academic stres. Therefore, health promotion efforts in higher education should focus on strengthening students' stres management skills, enhancing adaptive coping strategies, and optimizing mental health support services for final-year students.

Bibliography : 45 (1984 - 2026)

Keywords : Academic Stres, Sleep Patterns, Peer Influence, Parental Support, Final-Year Students

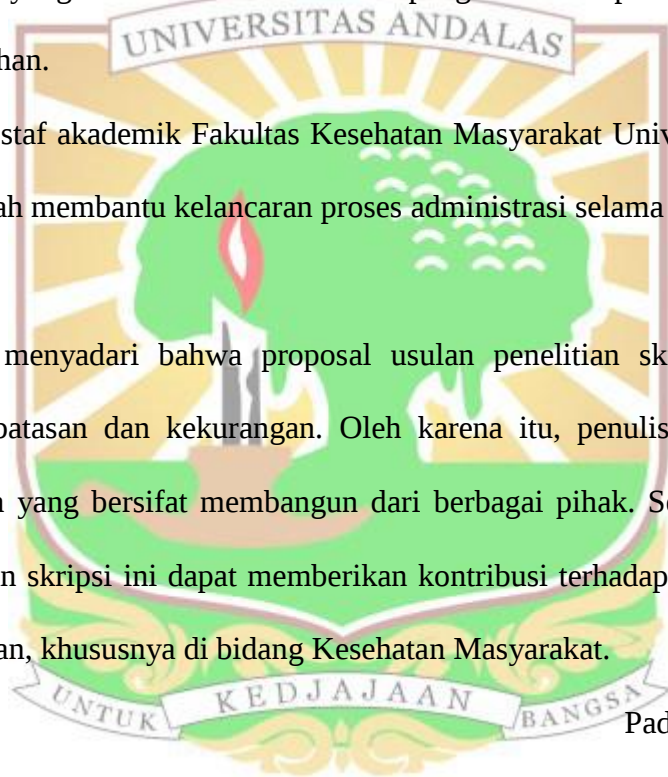
KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT., atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan penelitian skripsi dengan judul “ Determinan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Andalas.” Penyusunan usulan penelitian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dukungan serta kerja sama dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Efa Yonnedi, SE., MPPM., Akt., CA., CRGP., selaku Rektor Universitas Andalas.
2. Ibuk Prof. Dr. dr. Dien Gusta Anggraini Nursal, MKM., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
3. Bapak Prof. Dr. Masrizal, SKM., M.Biomed., selaku Ketua Departemen Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
4. Ibuk Dr. Mery Ramadani, SKM., MKM., selaku Koordinator Program Studi S- 1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.
5. Ibuk Dr.Azrimaidaliza, SKM, MKM selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam perkuliahan
6. Bapak Kamal Kasra, SKM., MQIH., Ph.D selaku Ketua Bidang Ilmu Promosi Kesehatan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan dalam penyusunan usulan penelitian skripsi ini.

7. Bapak Wira Iqbal, SKM., MPH selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan dalam penyusunan proposal usulan penelitian skripsi ini.
8. Ibuk Adisti Qamahadlina L., S.Gz., M.P.H selaku Penguji I, Ibuk Dr. Yessy Markolinda, S.Si., M.Repro selaku Penguji II, dan Ibuk Nailul Hikmi, S.Tr.Kes, M.K.M, selaku Penguji III.
9. Seluruh Bapak dan Ibuk Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis dalam perkuliahan.
10. Seluruh staf akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas yang telah membantu kelancaran proses administrasi selama perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa proposal usulan penelitian skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga proposal usulan penelitian skripsi ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang Kesehatan Masyarakat.



Padang, 01 Juli 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sandi Kelana'.

Sandi Kelana

DAFTAR ISI

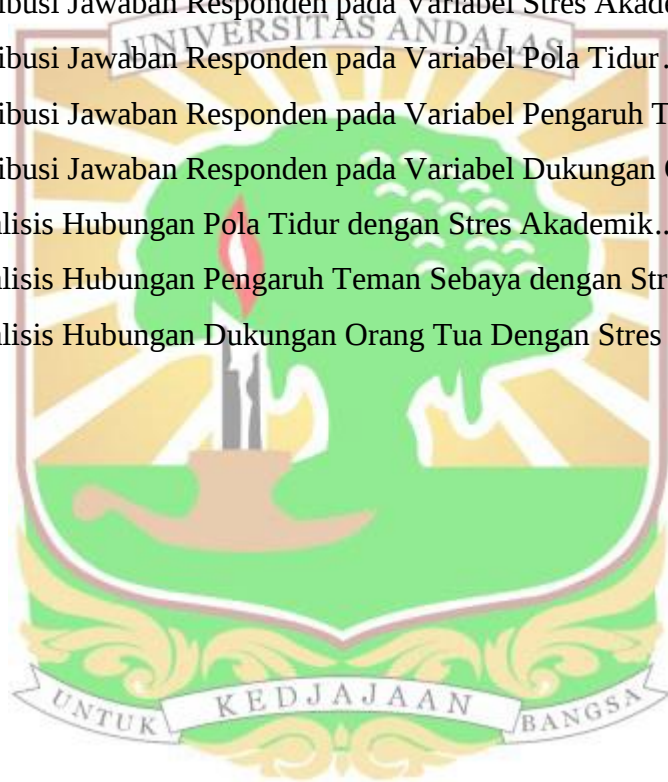
PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PERNYATAAN PERSETUJUAN PENGUJI	
PERNYATAAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB 1: PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	9
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	10
BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	12
2.1.3 Dampak Stres Akademik	13
2.2 Pola Tidur	14

2.2.1	Pengertian Pola Tidur	14
2.2.2	Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur	16
2.3	Pengaruh Teman Sebaya	17
2.3.1	Pengertian Pengaruh Teman Sebaya	17
2.3.2	Bentuk Pengaruh Teman Sebaya	19
2.4	Dukungan Orang Tua	20
2.4.1	Pengertian Dukungan Orang Tua	20
2.4.2	Bentuk Dukungan Orang Tua	21
2.5	Telaah Sistematis	23
2.6	Kerangka Teori	25
2.7	Kerangka Konsep	26
2.8	Hipotesis Penelitian	27
BAB 3: METODE PENELITIAN		28
3.1	Desain Penelitian	28
3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	28
3.3	Populasi dan Sampel	28
3.3.1	Teknik Pengambilan Sampel	30
3.3.2	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data	31
3.4.1	Data Primer	31
3.4.2	Data Sekunder	31
3.5	Definisi Operasional	32
3.6	Teknik Pengolahan Data	33
3.6.1	<i>Editing</i>	33
3.6.2	<i>Coding</i>	33
3.6.3	<i>Entry Data</i>	33
3.6.4	<i>Cleaning</i>	33
3.6.5	<i>Processing</i>	34
3.7	Uji Validitas dan Reabilitas	34
3.7.1	Uji Validitas	34
3.7.2	Uji Reabilitas	36
3.8	Uji Normalitas	37
3.9	Analisis Data	38

3.9.1 Analisis Univariat	38
3.9.2 Analisis Bivariat	38
BAB 4: HASIL PENELITIAN	40
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
4.2 Karakteristik Responden.....	41
4.3 Analisis Univariat	42
4.4 Analisis Bivariat	49
4.4.1 Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik	49
4.4.2 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik.....	50
4.4.3 Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik.....	51
BAB 5: PEMBAHASAN.....	52
5.1 Keterbatasan Penelitian	52
5.2 Analisis Univariat	53
5.2.1 Stres Akademik.....	53
5.2.2 Pola Tidur	56
5.2.3 Pengaruh Teman Sebaya.....	58
5.2.4 Dukungan Orang Tua	61
5.3 Analisis Bivariat	64
5.3.1 Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik	64
5.3.2 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik.....	67
5.3.3 Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik.....	71
BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN	75
6.1 Kesimpulan.....	75
6.2 Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	80

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Telaah Sistematis	23
Tabel 3. 1 Perhitungan Besar Sampel Minimal.....	29
Tabel 3. 2 Defiinis Operasional	32
Tabel 3. 3 Hasil Uji Normalitas	37
Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian.....	41
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian	42
Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Stres Akademik	43
Tabel 4. 4 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Pola Tidur.....	44
Tabel 4. 5 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Pengaruh Teman Sebaya .	46
Tabel 4. 6 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Dukungan Orang Tua	47
Tabel 4. 10 Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik.....	49
Tabel 4. 11 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik..	50
Tabel 4. 12 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Stres Akademik.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perasaan Stres	11
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep	26



DAFTAR ISTILAH/SINGKATAN

1. CI : *Confidence Interval*
2. df : *Degree of Freedom* / Derajat Kebebasan
3. OR : *Odds Ratio*
4. POR : *Prevalence Odds Ratio*
5. PTN-BH : Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum
6. SBSN : Surat Berharga Syariah Negara
7. SPSS : *Statistical Package for the Social Sciences*
8. WHO : *World Health Organization*



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informend Consent</i>	81
Lampiran 2 Kuesioner.....	83
Lampiran 3 Output Analisi Data	86
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 5 Hasil Uji <i>Similarity</i>	103



BAB 1: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang berperan penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas melalui pengembangan kemampuan akademik, profesional, dan karakter mahasiswa. Dalam proses pendidikan, mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, melakukan penelitian, hingga menyusun tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan strategi koping yang baik. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa gangguan kesehatan mental merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada remaja dan dewasa muda. Sekitar setengah dari seluruh gangguan mental pada masa dewasa bermula sebelum usia 18 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak memperoleh penanganan yang memadai. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi sosial, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan proses pendidikannya.⁽¹⁾

Stres akademik merupakan salah satu bentuk stres yang paling sering dialami oleh mahasiswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Sumber stres akademik dapat berasal dari beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan memperoleh prestasi akademik yang baik, evaluasi pembelajaran, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.⁽²⁾ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres

akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental mahasiswa, seperti menurunnya konsentrasi, motivasi belajar, kemampuan berpikir, prestasi akademik, serta meningkatnya risiko terjadinya kecemasan, depresi, dan penurunan kualitas hidup. Stres akademik telah menjadi salah satu isu kesehatan mental yang mendapat perhatian di berbagai perguruan tinggi karena dapat memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi.^(2,3)

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa di berbagai negara. Hasil *systematic review* melaporkan bahwa prevalensi stres akademik pada mahasiswa hingga lebih dari 70%.⁽⁴⁾ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa di negara berkembang cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan negara maju karena dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, keterbatasan sumber daya, serta tekanan sosial dan ekonomi.⁽⁵⁾ Di Indonesia, stres akademik juga masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan RI, lebih dari 70% mahasiswa di Indonesia mengalami gejala stres akademik, dengan 60% di antaranya menunjukkan gangguan tidur dan penurunan performa akademik.⁽⁶⁾ Penelitian juga melaporkan bahwa lebih dari separuh (72,8%) mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi, terutama pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.⁽⁷⁾

Fenomena stres akademik pada mahasiswa juga ditemukan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Penelitian di STIKES Harapan Ibu Jambi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak (56,1%) dan mengalami stres akademik sedang (53,7%).⁽⁸⁾

Di Provinsi Sumatera Barat, stres akademik juga masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan terhadap 148 mahasiswa di Sumatera Barat menunjukkan bahwa mayoritas (68%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir.⁽⁹⁾ Kondisi serupa juga ditemukan di Kota Padang. Penelitian pada mahasiswi tingkat akhir di kota Padang menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi masalah yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi. Survei lokal menunjukkan bahwa 72% mahasiswa di Kota Padang mengalami gangguan tidur dan penurunan motivasi belajar akibat tekanan akademik.⁽¹⁰⁾ Penelitian lainnya juga menemukan mayoritas (54,5%) mahasiswa tingkat akhir di kota padang mengalami stres akademik.⁽¹¹⁾ Temuan ini memperlihatkan bahwa stres akademik masih menjadi isu kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Padang.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres akademik dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, pengambilan dan analisis data penelitian, bimbingan dengan dosen pembimbing, penyelesaian persyaratan akademik, serta target untuk menyelesaikan studi tepat waktu.⁽¹²⁾ Di samping tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, sehingga beban psikologis yang dirasakan menjadi semakin besar. Beberapa penelitian di Indonesia melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir. Kondisi

tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang memerlukan perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan pengendalian stres akademik di lingkungan perguruan tinggi.^(13,14)

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir adalah pola tidur.⁽¹⁵⁾ Pola tidur merupakan kebiasaan individu yang berkaitan dengan waktu tidur, durasi tidur, serta keteraturan siklus tidur dan bangun. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan sehari-hari. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur atau durasi tidur yang tidak mencukupi dapat menurunkan konsentrasi, mengganggu proses berpikir, meningkatkan kelelahan, serta mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami perubahan pola tidur akibat penyusunan skripsi, penyelesaian tugas akademik, dan manajemen waktu yang kurang optimal. Hasil *systematic review* dan *meta-analysis* menunjukkan bahwa gangguan atau pola tidur yang buruk memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa pola tidur merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.^(15,16)

Selain faktor individu, lingkungan sosial juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, salah satunya melalui pengaruh teman sebaya. Teman sebaya merupakan individu dengan rentang usia dan status perkembangan yang relatif sama sehingga memiliki intensitas interaksi yang tinggi dalam kehidupan perkuliahan. Interaksi dengan teman sebaya dapat memberikan pengaruh positif berupa dukungan emosional, motivasi belajar, pertukaran informasi akademik, serta kerja sama dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, pengaruh teman sebaya juga

dapat bersifat negatif, seperti munculnya persaingan akademik, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kebiasaan menunda penyelesaian tugas, maupun perilaku belajar yang kurang efektif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan dan kualitas hubungan dengan teman sebaya berhubungan secara signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, sehingga teman sebaya menjadi salah satu faktor sosial yang penting untuk dikaji dalam penelitian mengenai stres akademik.⁽¹⁷⁾

Selain pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua juga merupakan salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa.⁽¹⁸⁾ Dukungan orang tua merupakan bentuk bantuan yang diberikan kepada mahasiswa, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun dukungan instrumental selama menjalani proses pendidikan. Dukungan tersebut dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang memperoleh dukungan dari orang tua cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih rendah sehingga lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa, di mana semakin baik dukungan yang diterima, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, dukungan orang tua dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang berperan dalam menjaga kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa.^(10,11)

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat yang memiliki jumlah mahasiswa yang besar dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi yang memerlukan kemampuan mengelola waktu, berpikir kritis, melakukan penelitian secara mandiri, serta menyelesaikan studi sesuai target waktu yang telah ditetapkan. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Andalas pada tahun 2021 menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang tinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (74%) disertai kualitas tidur yang buruk (65%).⁽¹⁹⁾ Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa proses penyelesaian tugas akhir merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai masalah psikologis dan gangguan tidur pada mahasiswa, sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar penyusunan intervensi promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, stres akademik masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan mental yang banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini perlu dilakukan untuk menganalisis determinan stres akademik berdasarkan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan mental, upaya pencegahan stres akademik, serta penyusunan intervensi yang sesuai bagi mahasiswa tingkat akhir di lingkungan Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stres akademik. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari individu maupun lingkungan, seperti pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua. Meskipun penelitian mengenai stres akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian hanya mengkaji masing-masing faktor secara terpisah. Hingga saat ini, penelitian yang menganalisis pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua secara simultan sebagai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk memperoleh informasi yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar penyusunan program promotif dan preventif dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa di Universitas Andalas.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua merupakan determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk menganalisis determinan stres akademik berdasarkan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
2. Mengetahui distribusi frekuensi pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
3. Mengetahui distribusi frekuensi pengaruh teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
4. Mengetahui distribusi frekuensi dukungan orang tua pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
5. Menganalisis hubungan pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
6. Menganalisis hubungan pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.
7. Menganalisis hubungan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas.



1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan masyarakat dan kesehatan mental, mengenai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmiah terkait hubungan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua dengan stres akademik, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian pada topik yang sama.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi Universitas Andalas dalam merancang kebijakan, program, atau kegiatan promotif dan preventif yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi fakultas dalam mengembangkan program pendampingan akademik, layanan konseling, maupun kegiatan pembinaan mahasiswa guna mendukung penyelesaian studi dan menjaga kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

3. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga pola tidur yang baik, membangun hubungan yang positif dengan teman sebaya, serta memanfaatkan dukungan orang tua sebagai upaya menghadapi stres akademik selama penyelesaian tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah serta data dasar bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian mengenai determinan stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan variabel, metode, atau populasi yang berbeda.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional yang bertujuan untuk menganalisis determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel independennya meliputi pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester 7 dan 8) di Universitas Andalas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang telah memenuhi persyaratan validitas dan reliabilitas. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat, bivariate. untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel, hubungan antarvariabel.

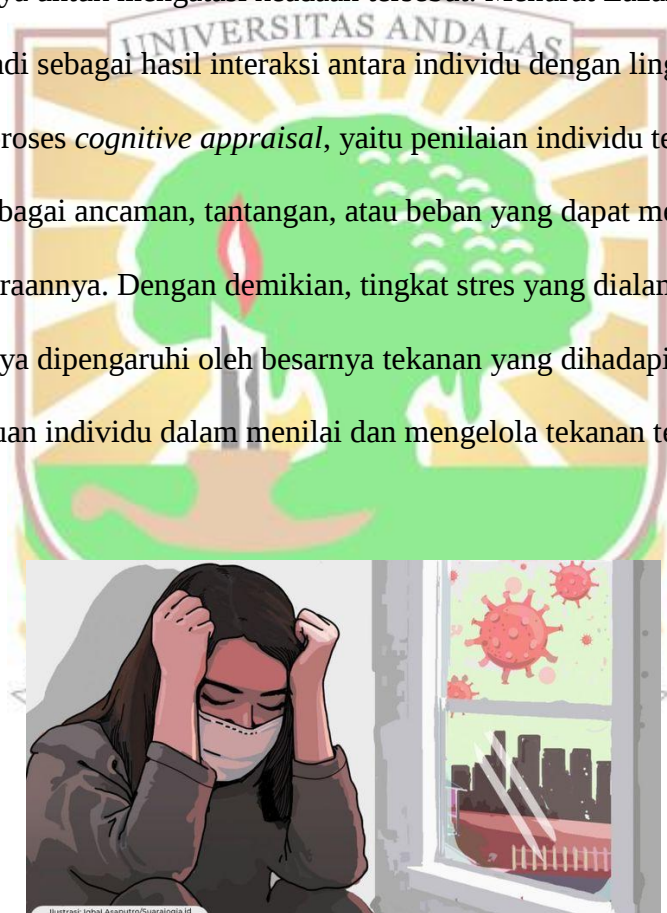


BAB 2: TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan yang dinilai melebihi kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi keadaan tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman, stres terjadi sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya melalui proses *cognitive appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap suatu situasi sebagai ancaman, tantangan, atau beban yang dapat memengaruhi kesejahteraannya. Dengan demikian, tingkat stres yang dialami seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh besarnya tekanan yang dihadapi, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam menilai dan mengelola tekanan tersebut.⁽²⁰⁾



Gambar 2. 1 Perasaan Stres

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, salah satu bentuk stres yang paling sering dialami mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik merupakan kondisi ketika mahasiswa mengalami tekanan yang berasal dari tuntutan akademik, seperti beban perkuliahan, tugas, ujian, target pencapaian akademik, hingga penyelesaian

tugas akhir, yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya.⁽²¹⁾

Gadzella menjelaskan bahwa stres akademik merupakan respons individu terhadap berbagai stresor akademik yang dapat memengaruhi kondisi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif mahasiswa.⁽²²⁾

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena dihadapkan pada berbagai tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Selain menyelesaikan perkuliahan, mahasiswa tingkat akhir juga harus menyusun skripsi, melakukan pengambilan dan analisis data penelitian, menjalani proses bimbingan, serta memenuhi berbagai persyaratan akademik untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Di samping tuntutan akademik tersebut, mahasiswa juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa tingkat akhir memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami stres akademik apabila tidak memiliki kemampuan koping yang baik maupun dukungan dari lingkungan sekitar.⁽¹⁶⁾

2.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Menurut teori transaksional stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, stres muncul sebagai hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya melalui proses penilaian (*cognitive appraisal*). Individu akan mengalami stres apabila tuntutan yang dihadapi dipersepsikan melebihi sumber daya atau kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi tuntutan tersebut. Oleh karena itu, tingkat stres akademik setiap mahasiswa dapat berbeda meskipun menghadapi tekanan akademik yang sama.

Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi kesehatan, kepribadian, kemampuan coping, motivasi belajar, manajemen waktu, efikasi diri, serta kebiasaan hidup, termasuk pola tidur. Sementara itu, faktor eksternal meliputi beban akademik, tuntutan penyelesaian tugas, lingkungan belajar, kondisi ekonomi, dukungan keluarga, serta interaksi dengan teman sebaya. Faktor-faktor tersebut dapat saling berinteraksi dalam memengaruhi kemampuan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik.⁽²²⁾

Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik umumnya dipicu oleh meningkatnya tuntutan penyelesaian skripsi, proses bimbingan, pengumpulan data penelitian, serta target penyelesaian studi dalam waktu yang telah ditentukan. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tekanan untuk mempersiapkan karier atau melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Apabila berbagai tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang baik maupun dukungan dari lingkungan sekitar, maka risiko terjadinya stres akademik akan semakin meningkat.⁽¹⁶⁾

2.1.3 Dampak Stres Akademik

Stres akademik yang tidak dikelola dengan baik dapat memberikan dampak terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, baik secara fisik, psikologis, perilaku, maupun akademik. Besarnya dampak yang ditimbulkan bergantung pada tingkat stres yang dialami, lama paparan stres, serta kemampuan individu dalam melakukan coping terhadap stresor yang dihadapi. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama tanpa penanganan yang tepat, stres akademik dapat menurunkan kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa.⁽²²⁾

Dari aspek fisik, stres akademik dapat memicu berbagai keluhan, seperti sakit kepala, kelelahan, gangguan tidur, nyeri otot, gangguan saluran pencernaan, penurunan nafsu makan atau peningkatan konsumsi makanan, serta menurunnya daya tahan tubuh. Aktivasi sistem saraf simpatik dan peningkatan sekresi hormon kortisol akibat stres yang berkepanjangan berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan fisiologis tersebut.⁽¹⁸⁾

Dari aspek psikologis, stres akademik dapat menyebabkan kecemasan, mudah marah, perasaan tertekan, frustrasi, kehilangan motivasi belajar, hingga meningkatkan risiko terjadinya depresi apabila tidak ditangani dengan baik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik juga cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan berpikir, serta gangguan dalam pengambilan keputusan sehingga dapat memengaruhi efektivitas proses belajar.⁽²³⁾

Selain berdampak terhadap kesehatan fisik dan psikologis, stres akademik juga berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Tingginya tingkat stres dapat menurunkan motivasi belajar, meningkatkan perilaku menunda penyelesaian tugas (*academic procrastination*), menurunkan indeks prestasi akademik, serta menghambat penyelesaian skripsi tepat waktu. Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi tersebut dapat memperpanjang masa studi dan menurunkan kesiapan dalam menghadapi dunia kerja maupun pendidikan lanjutan⁽¹⁶⁾.

2.2 Pola Tidur

2.2.1 Pengertian Pola Tidur

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi tubuh, pemulihan energi, serta mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Selama tidur, tubuh mengalami

berbagai proses biologis yang berfungsi memperbaiki jaringan, mengatur metabolisme, memperkuat sistem imun, serta mengoptimalkan fungsi otak, termasuk proses belajar, daya ingat, dan konsentrasi.⁽²⁴⁾

Pola tidur merupakan kebiasaan seseorang yang berkaitan dengan waktu tidur, durasi tidur, keteraturan jadwal tidur, serta kualitas tidur yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Pola tidur yang baik ditandai dengan durasi tidur yang cukup, waktu tidur yang teratur, serta kualitas tidur yang baik sehingga individu merasa segar dan mampu menjalankan aktivitas secara optimal pada keesokan harinya. Sebaliknya, pola tidur yang buruk ditandai dengan durasi tidur yang kurang, waktu tidur yang tidak teratur, sering terbangun pada malam hari, atau kualitas tidur yang rendah sehingga dapat mengganggu fungsi fisik maupun psikologis individu.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan pola tidur. Berbagai aktivitas akademik, seperti perkuliahan, penyelesaian tugas, persiapan ujian, kegiatan organisasi, hingga penyusunan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir, sering menyebabkan perubahan waktu tidur dan berkurangnya durasi istirahat. Selain itu, penggunaan perangkat elektronik pada malam hari, konsumsi kafein, serta kebiasaan begadang juga menjadi faktor yang dapat memengaruhi pola tidur mahasiswa.⁽¹⁶⁾

National Sleep Foundation merekomendasikan bahwa orang dewasa muda berusia 18–25 tahun memerlukan waktu tidur sekitar 7–9 jam setiap malam untuk mempertahankan kondisi kesehatan dan fungsi kognitif yang optimal. Durasi tidur yang lebih pendek maupun lebih panjang dari rekomendasi tersebut berpotensi meningkatkan risiko gangguan kesehatan fisik, penurunan konsentrasi, gangguan regulasi emosi, serta berbagai masalah psikologis, termasuk meningkatnya kerentanan terhadap stres.⁽¹⁶⁾

Pola tidur dapat diartikan sebagai kebiasaan individu yang mencakup waktu tidur, durasi tidur, keteraturan jadwal tidur, dan kualitas tidur yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, fungsi kognitif, serta kesehatan mental seseorang. Pola tidur yang baik menjadi salah satu faktor penting dalam mendukung kemampuan mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses perkuliahan.

2.2.2 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Pola Tidur

Pola tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari kondisi fisiologis, psikologis, lingkungan, maupun gaya hidup. Faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi durasi tidur, kualitas tidur, serta keteraturan waktu tidur sehingga berpengaruh terhadap kondisi kesehatan dan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Menurut Potter dan Perry, pola tidur merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi, sehingga perubahan pada salah satu faktor dapat menyebabkan gangguan tidur.⁽⁹⁾

Salah satu faktor yang memengaruhi pola tidur adalah usia. Seiring bertambahnya usia, kebutuhan tidur dan pola tidur seseorang mengalami perubahan. Pada kelompok dewasa muda, termasuk mahasiswa, kebutuhan tidur yang dianjurkan berkisar antara 7–9 jam setiap malam untuk mempertahankan kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan keseimbangan emosional.⁽¹⁰⁾ Selain itu, kondisi psikologis seperti kecemasan, tekanan emosional, dan stres juga dapat mengganggu proses tidur sehingga menyebabkan kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, atau menurunnya kualitas tidur.

Faktor gaya hidup turut berperan dalam membentuk pola tidur. Kebiasaan mengonsumsi minuman berkafein, penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, aktivitas fisik yang kurang, serta jadwal aktivitas yang tidak teratur dapat

menurunkan kualitas tidur. Pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, kebiasaan begadang untuk menyelesaikan tugas, melakukan bimbingan skripsi, atau mempersiapkan seminar hasil sering menyebabkan berkurangnya durasi tidur dan terganggunya pola tidur.⁽¹¹⁾ Selain itu, kondisi lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, suhu ruangan, serta kenyamanan tempat tidur juga dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang.⁽⁹⁾

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk berhubungan dengan meningkatnya risiko terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Kurangnya durasi tidur maupun rendahnya kualitas tidur dapat mengganggu fungsi kognitif, seperti konsentrasi, daya ingat, kemampuan memecahkan masalah, dan pengendalian emosi. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih sulit menghadapi tuntutan akademik sehingga lebih rentan mengalami stres akademik.⁽¹⁶⁾

Hasil tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Gardani dkk. menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki pola tidur yang baik.⁽¹⁶⁾ Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian di Indonesia yang melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, pola tidur merupakan salah satu faktor yang penting untuk dikaji sebagai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2.3 Pengaruh Teman Sebaya

2.3.1 Pengertian Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya merupakan sekelompok individu yang memiliki usia, tingkat kematangan, status sosial, atau pengalaman yang relatif sama sehingga memungkinkan terjadinya interaksi dan hubungan sosial yang erat. Pada masa

dewasa awal, termasuk mahasiswa, teman sebaya memiliki peran penting dalam proses perkembangan individu karena menjadi sumber dukungan, pertukaran informasi, pembentukan identitas diri, serta pengambilan keputusan dalam kehidupan sehari-hari.⁽²³⁾

Pengaruh teman sebaya adalah segala bentuk perubahan sikap, perilaku, nilai, maupun pengambilan keputusan yang terjadi sebagai akibat interaksi individu dengan kelompok teman sebayanya. Pengaruh tersebut dapat bersifat positif maupun negatif, bergantung pada norma, nilai, dan perilaku yang berkembang dalam kelompok tersebut. Menurut Santrock, teman sebaya merupakan salah satu agen sosialisasi yang berperan penting dalam membentuk perilaku individu, terutama pada masa remaja dan dewasa awal.

Pada lingkungan perguruan tinggi, interaksi dengan teman sebaya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa. Mahasiswa sering berdiskusi, bekerja sama dalam menyelesaikan tugas, berbagi pengalaman akademik, maupun saling memberikan dukungan emosional selama menjalani proses perkuliahan. Oleh karena itu, teman sebaya dapat menjadi sumber motivasi yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik. Sebaliknya, hubungan yang kurang harmonis, persaingan akademik yang tinggi, maupun tekanan dari kelompok teman sebaya juga dapat meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, pengaruh teman sebaya dapat diartikan sebagai segala bentuk pengaruh yang timbul dari interaksi antarindividu dengan kelompok teman yang memiliki usia dan status perkembangan yang relatif sama, yang dapat memengaruhi perilaku, sikap, emosi, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan, termasuk tuntutan akademik.

2.3.2 Bentuk Pengaruh Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya dapat dibedakan menjadi pengaruh positif dan pengaruh negatif. Pengaruh positif ditunjukkan melalui adanya dukungan emosional, motivasi belajar, kerja sama dalam menyelesaikan tugas, berbagi informasi akademik, serta saling memberikan semangat dalam menghadapi berbagai tantangan selama perkuliahan. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan beradaptasi, serta membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih baik ketika menghadapi tekanan akademik.

Sebaliknya, pengaruh teman sebaya juga dapat bersifat negatif. Persaingan akademik yang tidak sehat, tekanan untuk mengikuti perilaku kelompok, kebiasaan menunda penyelesaian tugas, hingga lingkungan pergaulan yang kurang mendukung proses belajar dapat meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa. Selain itu, perbandingan prestasi akademik dengan teman sebaya sering kali menimbulkan perasaan cemas, rendah diri, maupun ketidakpuasan terhadap kemampuan diri sendiri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kualitas hubungan dengan teman sebaya memiliki peran penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki hubungan pertemanan yang suportif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik karena memperoleh dukungan emosional, informasi, dan motivasi dari lingkungan sekitarnya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang kurang baik atau mengalami konflik dengan teman sebaya lebih berisiko mengalami stres akademik. Oleh karena itu, pengaruh teman sebaya merupakan salah satu faktor sosial yang penting untuk dikaji sebagai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2.4 Dukungan Orang Tua

2.4.1 Pengertian Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua merupakan salah satu bentuk dukungan sosial yang berperan penting dalam perkembangan psikologis, emosional, dan akademik anak, termasuk pada mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal. Meskipun mahasiswa telah memiliki tingkat kemandirian yang lebih tinggi dibandingkan remaja, keterlibatan orang tua tetap dibutuhkan sebagai sumber motivasi, perhatian, serta bantuan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun permasalahan kehidupan sehari-hari.⁽²⁵⁾

Dukungan orang tua merupakan bantuan yang diberikan orang tua kepada anak sehingga individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, serta memperoleh rasa aman ketika menghadapi berbagai tekanan. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, kasih sayang, pemberian informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata yang membantu individu menyelesaikan masalah yang dihadapinya.⁽²⁶⁾

Pada mahasiswa tingkat akhir, dukungan orang tua memiliki peranan yang penting karena proses penyelesaian skripsi sering kali disertai berbagai tekanan akademik, seperti tuntutan penyelesaian penelitian, bimbingan, pengumpulan data, serta target kelulusan tepat waktu. Dukungan yang diberikan orang tua dapat meningkatkan motivasi belajar, rasa percaya diri, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari orang tua dapat menyebabkan mahasiswa merasa kurang memperoleh perhatian, kehilangan motivasi, dan lebih rentan mengalami stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan orang tua berhubungan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui peningkatan kemampuan coping dan penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan orang tua dapat diartikan sebagai segala bentuk bantuan yang diberikan oleh orang tua, baik secara emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan nyata, yang bertujuan membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik serta meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan yang dialaminya.

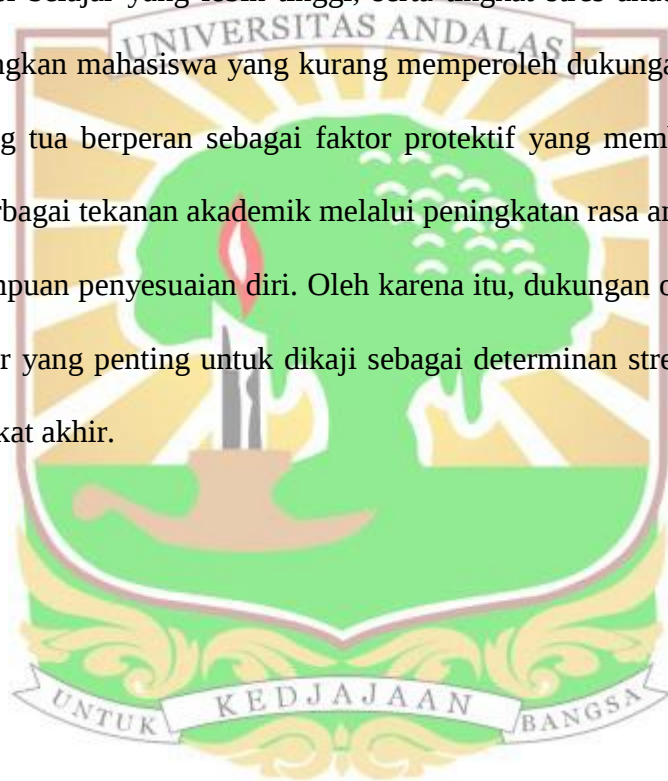
2.4.2 Bentuk Dukungan Orang Tua

Menurut House, dukungan orang tua sebagai bagian dari dukungan sosial terdiri atas empat bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.⁽²⁶⁾

1. Dukungan emosional merupakan bentuk perhatian, kasih sayang, empati, kepedulian, dan penerimaan yang diberikan orang tua kepada anak. Bentuk dukungan ini membuat mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan selama menjalani proses akademik.
2. Dukungan penghargaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui pemberian motivasi, pujian, penghargaan, dan kepercayaan terhadap kemampuan anak. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, dan keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan berbagai tuntutan akademik, termasuk penyusunan skripsi.
3. Dukungan instrumental merupakan bantuan secara langsung yang diberikan orang tua, seperti bantuan finansial, penyediaan fasilitas belajar, maupun pemenuhan kebutuhan selama menjalani pendidikan. Dukungan ini memungkinkan mahasiswa lebih fokus dalam menyelesaikan kegiatan akademik tanpa terbebani oleh berbagai keterbatasan yang dihadapinya.

4. Dukungan informasi merupakan pemberian saran, arahan, masukan, maupun solusi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalah akademik. Orang tua dapat menjadi sumber informasi sekaligus tempat berdiskusi ketika mahasiswa menghadapi hambatan selama proses penyelesaian studi.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan orang tua yang baik cenderung memiliki kemampuan coping yang lebih adaptif, motivasi belajar yang lebih tinggi, serta tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan dari orang tua. Dukungan orang tua berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik melalui peningkatan rasa aman, kepercayaan diri, dan kemampuan penyesuaian diri. Oleh karena itu, dukungan orang tua menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji sebagai determinan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.



2.5 Telaah Sistematis

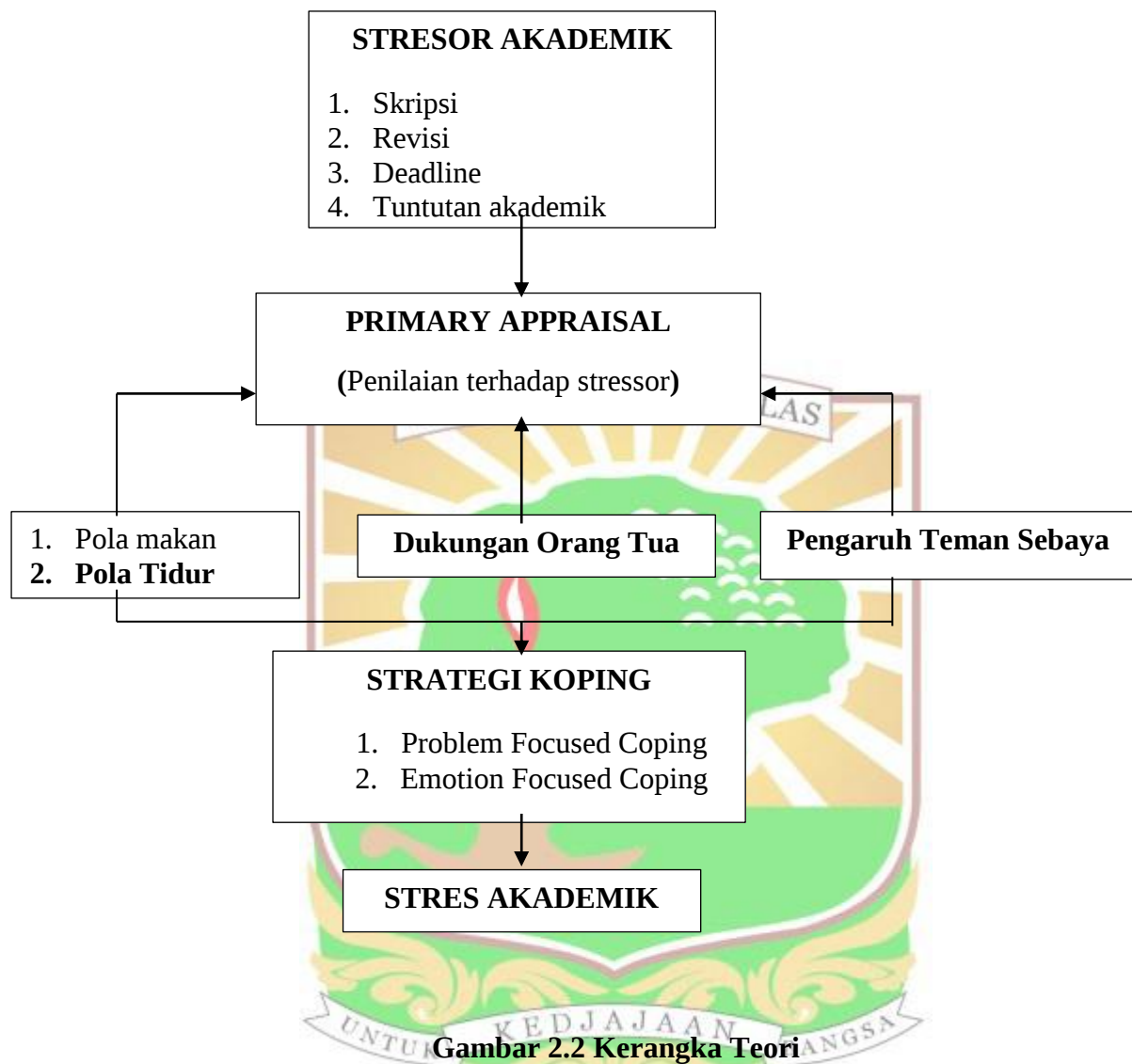
Tabel 2. 1 Telaah Sistematis

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	V. Dependen	V. Independen	Hasil
1.	Suprihatiningsih, Dkk. ⁽²⁷⁾	2023	Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi.	Cross-Sectional	Tingkat Stres	Pola Tidur Dukungan Keluarga	P-Value = 0,004 P-Value = 0,239
2.	Alfitriani, Dkk. ⁽²⁸⁾	2025	Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Abdi Nusantara Jakarta.	Cross-Sectional	Tingkat Stres	Kualitas Tidur Dukungan Keluarga	P-Value = 0,714 P-Value = 0,033
3.	Zahrah, Dkk. ⁽²⁹⁾	2026	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Akhir	Cross-Sectional	Stres Akademik	Dukungan Teman Sebaya	P-Value = 0,004

No	Nama Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	V. Dependen	V. Independen	Hasil
4.	Sholehah, Dkk. ⁽³⁰⁾	2025	<i>The Relationship Between Family and Peer Support and Stress Levels of Final-Year Students in Thesis Writing.</i>	Cross-Sectional	Stres Akademik	Dukungan Keluarga Teman Sebaya	P-Value = 0,003 P-Value = 0,001
5.	Rahma, Dkk. ⁽³¹⁾	2024	Pengaruh Teman Terhadap Akademik Mahasiswa UIN Walisongo Semarang	Cross-Sectional	Stres Akademik	Teman Sebaya	P-Value = 0,539
6.	Juarsih, Dkk. ⁽³²⁾	2025	Hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di fakultas ilmu kesehatan universitas medika suherman	Cross-Sectional	Tingkat Stres	Dukungan Orang Tua	P-Value = 0,539



2.6 Kerangka Teori

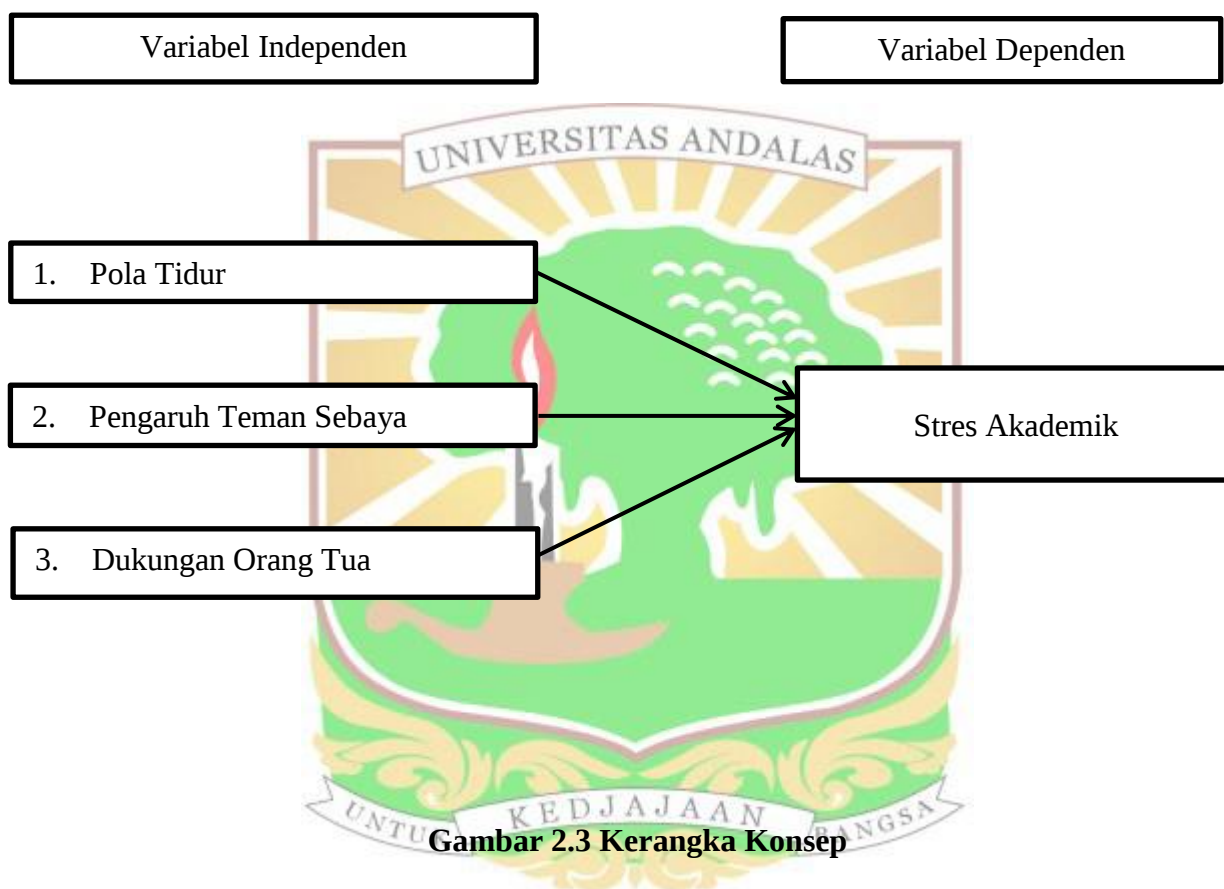


Gambar 2.2 Kerangka Teori

Sumber: Teori stres dan koping dari Lazarus dan Folkman (1984)

2.7 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka teori yang diperoleh dari hasil penelitian, terdapat variabel-variabel yang diduga memiliki hubungan erat dengan Stres Akademik, yang dapat dijelaskan melalui kerangka berikut:



2.8 Hipotesis Penelitian

1. Terdapat Terdapat hubungan antara pola tidur dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.
2. Terdapat hubungan antara Pengaruh teman sebaya dengan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.
3. Terdapat hubungan antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.



BAB 3: METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analitik dan desain studi *cross-sectional* yaitu untuk melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen dalam waktu bersamaan. Variabel independen dalam penelitian ini meliputi pola tidur, pengaruh teman sebaya dan dukungan orang tua. Sedangkan variabel dependen dari penelitian ini yaitu Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Andalas.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di Universitas Andalas, Kota Padang, Sumatera Barat.

3.3 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester 7 ke atas) di Universitas Andalas sebanyak sekitar 1200 mahasiswa, berdasarkan data statistik terakhir dari bagian kemahasiswaan universitas. Sampel diambil secara teknik accidental sampling, agar semua fakultas dan program studi terwakili secara proporsional.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus uji hipotesis perbedaan dua proporsi menurut Lemeshow.⁽³³⁾

$$n = \frac{\{Z_{1-\alpha/2}\sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + Z_{1-\beta}\sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)}\}^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah minimal sampel

$Z_{1-\alpha/2}$ = Z skor pada tingkat kepercayaan 95% (CI 95%= 1,96)

$Z_{1-\beta}$ = Z skor pada tingkat kekuatan uji 80% (0,84)

P_1 = Proporsi Stres Akademik tinggi

P_2 = Proporsi Stres Akadeik rendah

$\bar{P}$ = $\frac{P_1 + P_2}{2}$

Besar sampel dihitung menggunakan *Software Sample Size* 2.0. adapun nilai P_1 dan P_2 yang berkaitan dengan variabel yang diteliti didapat nilai dari nilai proporsi pada penelitian sebelumnya. Jumlah sampel pada masing-masing variabel dan penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Perhitungan Besar Sampel Minimal

No	Variabel	P_1	P_2	n
1.	Pola Tidur. ⁽³⁴⁾	0,72	0,41	118
2.	Pengaruh Teman Sebaya. ⁽³⁵⁾	0,64	0,39	96
3.	Dukungan Orang Tua. ⁽³⁶⁾	0,69	0,648	108

Berdasarkan tabel perhitungan besar sampel di atas, besar sampel minimum terbesar yang dibutuhkan adalah sebanyak 118 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Kemudian ditambahkan 10% sebagai *drop out* sehingga berjumlah 130 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

3.3.1 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan accidental sampling, yaitu salah satu teknik non-probability sampling di mana sampel dipilih berdasarkan responden yang secara kebetulan ditemui oleh peneliti dan memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi penelitian.⁽³⁷⁾ Setiap mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia menjadi responden pada saat proses pengumpulan data diberikan kesempatan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Teknik ini dipilih karena memudahkan peneliti dalam memperoleh responden sesuai dengan waktu dan lokasi penelitian, serta sesuai dengan karakteristik populasi yang tersebar di berbagai fakultas di Universitas Andalas.⁽³⁸⁾

3.3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

1. Kriteria Inklusi

- a. Mahasiswa aktif Universitas Andalas Tahun Akademik 2026.
- b. Mahasiswa semester VII ke atas yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir.
- c. Bersedia menjadi responden dan mengisi *informed consent* (lembar persetujuan).

3.3.2 Kriteria Eksklusi

- a. Mahasiswa yang sedang cuti akademik.
- b. Mahasiswa yang telah dinyatakan lulus sebelum pengumpulan data.
- c. Mahasiswa yang mengisi kuesioner tidak lengkap..

3.4 Teknik Pengumpulan Data

3.4.1 Data Primer

Data primer adalah data yang didapatkan langsung dari responden melalui pengisian kuesioner yang dibuat sesuai dengan kebutuhan data yang diperlukan yang terdiri atas beberapa pertanyaan terkait variabel independen maupun variabel dependen yang dilakukan oleh peneliti sendiri.

3.4.2 Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh melalui studi dokumentasi dari berbagai sumber instansi terkait yang kredibel.



3.5 Definisi Operasional

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala ukur
Stres Akademik	Tingkat tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi	Kuesioner	0 = Tinggi, jika skor total ≥ 22 nilai median. 1 = Rendah, jika skor total < 22 nilai median.	Ordinal
Pola Tidur	Kebiasaan tidur mahasiswa yang meliputi kualitas tidur, durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas pada siang hari	Kuesioner	0 = Buruk, jika skor total < 20 median. 1 = Baik, jika skor total ≥ 20 median.	Ordinal
Pengaruh teman sebaya	Persepsi mahasiswa terhadap pengaruh yang diberikan oleh teman sebaya dalam kehidupan akademik, meliputi dukungan emosional, motivasi belajar, kerja sama akademik, dan tekanan kelompok.	Kuesioner	0 = Tidak Memadai, jika skor total < 22 median/mean. 1 = Memadai, jika skor total ≥ 22 median/mean.	Ordinal
Dukungan Orang Tua	Persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tua selama menjalani pendidikan, meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental	Kuesioner	0 = Dukungan Rendah, jika skor total < 24 median/mean. 1 = Dukungan Tinggi, jika skor total ≥ 24 median/mean.	Ordinal

3.6 Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu:⁽³⁸⁾

3.6.1 *Editing*

Editing merupakan tahapan yang dilakukan untuk memperoleh data yang akurat dan dapat dipercaya. Pada tahap ini, peneliti melakukan penelaahan terhadap data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner, dengan cara memeriksa kesesuaian jawaban responden terhadap pertanyaan yang tersedia. Proses editing bertujuan untuk mengidentifikasi serta memisahkan data yang belum lengkap dari data yang telah lengkap dan layak digunakan dalam analisis penelitian.

3.6.2 *Coding*

Coding merupakan tahapan pengolahan data yang dilakukan dengan mengubah data yang awalnya berbentuk huruf atau kategori menjadi kode angka tertentu. Proses ini bertujuan untuk mempermudah pengolahan dan analisis data secara statistik. Dalam penelitian ini, proses coding dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), sehingga data dapat diolah secara sistematis dan efisien oleh peneliti.

3.6.3 *Entry Data*

Tahap ini merupakan proses pemindahan data yang telah diubah menjadi kode angka di *coding* ke dalam perangkat lunak pengolah data statistik pada komputer.

3.6.4 *Cleaning*

Tahap ini dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh data yang telah dimasukkan sesuai dengan data yang sebenarnya. Peneliti melakukan pembersihan data dengan cara mengecek kembali *coding* yang dimasukkan untuk mencegah

terjadinya kesalahan masukan. Pada tahap ini, data yang mengandung *missing value* atau data yang berada di luar lingkup kriteria inklusi akan dikeluarkan dari analisis.

3.6.5 Processing

Tahap ini merupakan tahap akhir pengolahan data di mana data yang sudah bersih dan benar diproses menggunakan aplikasi statistik untuk dilakukan analisis data. Data diproses sesuai dengan tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara variabel penelitian.

3.7 Uji Validitas dan Reabilitas

3.7.1 Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk melihat sejauh mana instrumen penelitian dapat mengukur apa yang ingin diukur. Uji validitas dilakukan pada minimal 30 responden di tempat bukan penelitian. Kesimpulan dari hasil tersebut dilihat dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada tingkat signifikansi 5% (0,05), dengan $n = 30$ yaitu 0,361. Adapun interpretasi analisis uji validitas sebagai berikut:⁽³⁹⁾

1. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item pertanyaan dinyatakan valid.
2. Apabila $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka item pertanyaan dinyatakan tidak valid.

Berikut hasil uji validitas dari kuesioner masing – masing variabel.

1. Stres Akademik

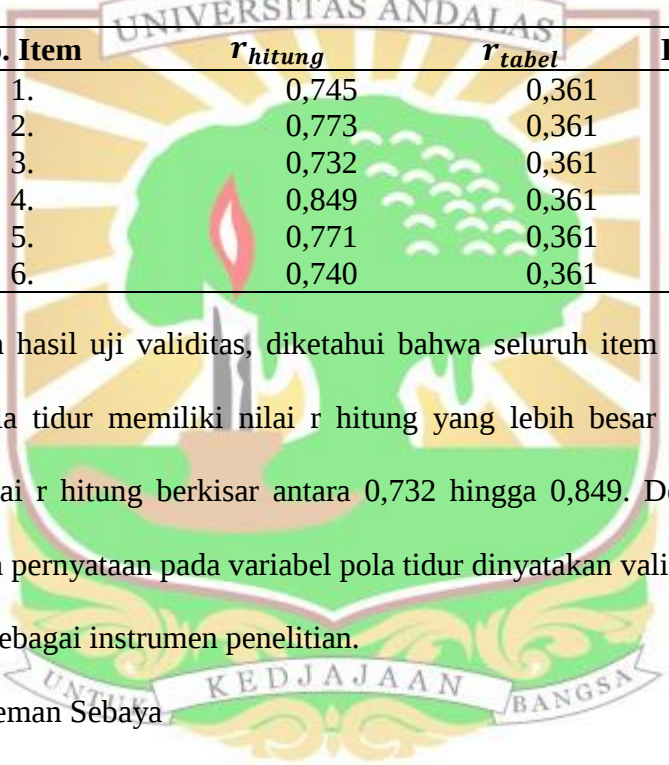
Hasil uji validitas pada pernyataan Stres Akademik disajikan dalam tabel berikut.

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,729	0,361	Valid
2.	0,860	0,361	Valid
3.	0,771	0,361	Valid
4.	0,624	0,361	Valid
5.	0,468	0,361	Valid
6.	0,680	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel stres akademik memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,361). Nilai r hitung masing-masing item berkisar antara 0,468–0,860. Dengan demikian, keenam item pernyataan pada kuesioner stres akademik dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian karena mampu mengukur variabel stres akademik sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Pola Tidur

Hasil uji validitas pada pernyataan Pola Tidur disajikan dalam tabel berikut.



No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,745	0,361	Valid
2.	0,773	0,361	Valid
3.	0,732	0,361	Valid
4.	0,849	0,361	Valid
5.	0,771	0,361	Valid
6.	0,740	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel pola tidur memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,361). Nilai r hitung berkisar antara 0,732 hingga 0,849. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel pola tidur dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3. Pengaruh Teman Sebaya

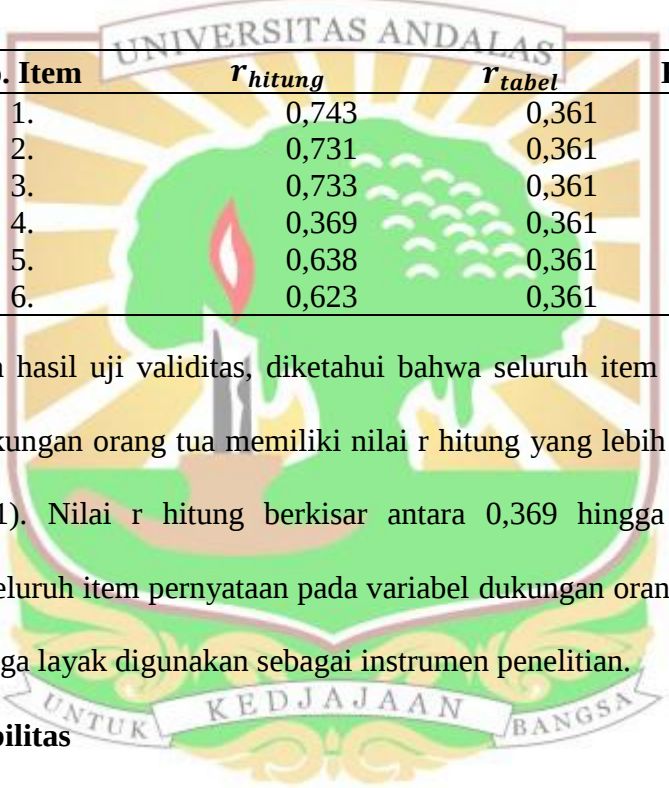
Hasil uji validitas pada pernyataan Pengaruh Teman Sebaya disajikan dalam tabel berikut.

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,549	0,361	Valid
2.	0,589	0,361	Valid
3.	0,664	0,361	Valid
4.	0,368	0,361	Valid
5.	0,455	0,361	Valid
6.	0,501	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel pengaruh teman sebaya memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,361). Nilai r hitung berkisar antara 0,368 hingga 0,664. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel pengaruh teman sebaya dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

4. Dukungan Orang Tua

Hasil uji validitas pada pernyataan dukungan orang tua disajikan dalam tabel berikut.



No. Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1.	0,743	0,361	Valid
2.	0,731	0,361	Valid
3.	0,733	0,361	Valid
4.	0,369	0,361	Valid
5.	0,638	0,361	Valid
6.	0,623	0,361	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas, diketahui bahwa seluruh item pernyataan pada variabel dukungan orang tua memiliki nilai r hitung yang lebih besar daripada r tabel (0,361). Nilai r hitung berkisar antara 0,369 hingga 0,743. Dengan demikian, seluruh item pernyataan pada variabel dukungan orang tua dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

3.7.2 Uji Reabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang dilakukan untuk memberikan hasil ukur yang sama apabila pengukuran dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas dilakukan pada pertanyaan yang valid saja. Kesimpulan dari hasil analisis ini dengan membandingkan nilai Cronbach's Alpha (r hitung) dengan nilai r tabel. Adapun interpretasinya sebagai berikut:⁽³⁹⁾

NO	Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Keterangan
1.	Stres Akademik	0,879	Reliabel
2.	Pola Tidur	0,916	Reliabel
3.	Pengaruh Teman Sebaya	0,743	Reliabel
4.	Dukungan Orang Tua	0,843	Reliabel

1. Apabila nilai Cronbach's Alpha (r hitung) $\geq r$ tabel ($\text{Alpha} > r$ tabel), maka instrumen penelitian dinyatakan reliabel.
2. Apabila nilai Cronbach's Alpha (r hitung) $< r$ tabel ($\text{Alpha} < r$ tabel), maka instrumen penelitian dinyatakan tidak reliabel

3.8 Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel lebih dari 50 responden. Hasil pengujian menggunakan aplikasi SPSS menunjukkan bahwa apabila nilai signifikansi (α) $> 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga digunakan nilai mean. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (α) $< 0,05$, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal sehingga digunakan nilai median.⁽⁴⁰⁾ Hasil uji normalitas data pada penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov - Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	0,155	130	0,000
Pola Tidur	0,085	130	0,021
Pengaruh Teman Sebaya	0,095	130	0,006
Dukungan Orang Tua	0,083	130	0,027

Hasil uji Kolmogorov-Smirnov pada tabel 3.3 pada 130 responden, diperoleh nilai signifikansi variabel stres sebesar 0,000, kualitas tidur sebesar 0,021, dukungan teman sebesar 0,006, dan dukungan orang tua sebesar 0,027. Seluruh nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh variabel penelitian tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, nilai median

digunakan sebagai dasar penentuan nilai cut-off dalam pengkategorian masing-masing variabel.

3.9 Analisis Data

3.9.1 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan terhadap masing-masing variabel penelitian dengan tujuan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis ini digunakan untuk memperoleh distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel penelitian, yang meliputi variabel dependen yaitu stres akademik, serta variabel independen yang terdiri atas pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua.

Hasil analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap kategori variabel penelitian. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel sehingga dapat memudahkan interpretasi data sebelum dilakukan analisis lebih lanjut. Data yang dianalisis merupakan data kategorik yang diperoleh dari hasil pengelompokan skor masing-masing instrumen penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan, kemudian disajikan dalam bentuk jumlah (frekuensi) dan persentase pada setiap kategori variabel.^(41,42)

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan proses analisis yang dilakukan untuk mengevaluasi dua variabel guna menentukan apakah terdapat hubungan antara variabel dependen dan variabel independen. Dalam penelitian ini, variabel dependen berbentuk data kategorik, sementara seluruh variabel independen juga berupa data

kategorik. Untuk menentukan adanya hubungan antara variabel-variabel tersebut, digunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Nilai yang digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel adalah nilai p. Jika nilai $p \leq 0,05$, maka secara statistik terdapat hubungan yang signifikan. Sebaliknya, jika nilai $p > 0,05$, maka secara statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan.^(37,41)



BAB 4: HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri yang berlokasi di Kecamatan Pauh, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat. Perguruan tinggi ini diresmikan pada tanggal 13 September 1956 oleh Wakil Presiden Republik Indonesia saat itu, Drs. Mohammad Hatta. Universitas Andalas dikenal sebagai perguruan tinggi negeri tertua di luar Pulau Jawa. Pada tahun 2021, Universitas Andalas resmi berstatus sebagai Perguruan Tinggi Negeri Badan Hukum (PTN-BH) berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 95 Tahun 2021 yang ditetapkan pada tanggal 31 Agustus 2021. Dengan status tersebut, Universitas Andalas diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih besar dalam menghasilkan sumber daya manusia yang unggul, berdaya saing, dan berperan dalam pembangunan bangsa. Selain itu, Universitas Andalas telah memperoleh akreditasi institusi dengan peringkat unggul yang berlaku hingga tahun 2028 serta terus berupaya mewujudkan visi sebagai *World Class University*.⁽⁴³⁾

Saat ini Universitas Andalas memiliki 15 fakultas dengan total 142 program studi yang meliputi 4 Program Diploma III, 52 Program Sarjana (S1), 44 Program Magister (S2), 19 Program Doktor (S3), 14 Program Spesialis (Sp-1), 2 Program Subspesialis (Sp-2), dan 7 Program Profesi. Jumlah tenaga pendidik yang dimiliki mencapai 1.565 dosen. Pada tahun 2022, Universitas Andalas memperoleh pendanaan pembangunan Laboratorium Sentral Riset melalui program Surat Berharga Syariah Negara (SBSN). Selain itu, universitas ini juga memiliki Laboratorium Biota Sumatera sebagai salah satu fasilitas penelitian unggulan. Di

samping kampus utama yang berlokasi di Kota Padang, Universitas Andalas juga memiliki dua kampus di luar lokasi utama, yaitu Kampus II di Kota Payakumbuh dan Kampus III di Kabupaten Dharmasraya.⁽⁴³⁾

4.2 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 130 mahasiswa tingkat Akhir Universitas Andalas sebagai responden. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4. 1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	64	49,2
Perempuan	66	50,8
Umur		
20	4	3,1
21	35	26,9
22	47	36,2
23	34	26,2
24	7	5,4
25	2	1,5
26	1	0,8

Berdasarkan Tabel 4.1 Berdasarkan Tabel 4.1, penelitian ini melibatkan sebanyak 130 mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas sebagai responden. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 66 orang (50,8%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 64 orang (49,2%).

Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 22 tahun, yaitu sebanyak 47 orang (36,2%). Selanjutnya, responden berusia 21 tahun berjumlah 35 orang (26,9%), diikuti responden berusia 23 tahun sebanyak 34 orang (26,2%). Responden yang berusia 24 tahun sebanyak 7 orang (5,4%), usia 20 tahun sebanyak 4 orang (3,1%), usia 25 tahun sebanyak 2 orang (1,5%), dan usia 26 tahun merupakan jumlah paling sedikit, yaitu 1 orang (0,8%).

4.3 Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti. Hasil analisis univariat pada penelitian ini sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Akademik		
Tinggi	75	57,7
Rendah	55	42,3
Pola Tidur		
Buruk	53	40,8
Baik	77	59,2
Pengaruh Teman Sebaya		
Tidak Memadai	61	46,9
Memadai	69	53,1
Dukungan Orang Tua		
Rendah	62	47,7
Tinggi	68	52,3
Total	130	100

Berdasarkan Tabel 4.2, distribusi responden menurut tingkat stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori tinggi, yaitu sebanyak 75 orang (57,7%), sedangkan 55 orang (42,3%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan variabel pola tidur, sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik, yaitu sebanyak 77 orang (59,2%), sementara 53 orang (40,8%) memiliki pola tidur yang buruk. Pada variabel pengaruh teman sebaya, lebih dari separuh responden memperoleh dukungan teman sebaya yang memadai, yaitu sebanyak 69 orang (53,1%), sedangkan 61 orang (46,9%) berada pada kategori tidak memadai. Berdasarkan variabel dukungan orang tua, lebih dari separuh responden memperoleh dukungan orang tua yang tinggi, yaitu sebanyak 68 orang (52,3%), sementara 62 orang (47,7%) memperoleh dukungan orang tua yang rendah.

Untuk memperoleh gambaran yang lebih rinci mengenai masing-masing variabel penelitian, dilakukan analisis distribusi jawaban responden pada setiap item pernyataan. Distribusi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 3 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Stres Akademik

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya merasa terbebani oleh tugas akademik yang harus diselesaikan.	36	27,7	48	36,9	27	20,8	17	13,1	2	1,5
2	Saya merasa cemas ketika memikirkan penyelesaian skripsi.	44	33,8	48	36,9	23	17,7	10	7,7	5	3,8
3	Saya kesulitan berkonsentrasi karena tekanan akademik.	17	13,1	38	29,2	39	30,0	30	23,1	6	4,6
4	Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu.	35	26,9	45	34,6	29	22,3	14	10,8	7	5,4
5	Saya tetap tenang meskipun menghadapi banyak tugas akademik	6	4,6	24	18,5	46	35,4	42	32,3	12	9,2
6	Saya mampu mengelola tekanan akademik dengan baik	7	5,4	23	17,7	41	31,5	42	32,3	17	13,1

Berdasarkan Tabel 4.3, secara umum responden menunjukkan adanya tingkat stres akademik yang tinggi. Hal ini tercermin dari dominannya jawaban setuju dan sangat setuju pada pernyataan yang berkaitan dengan beban akademik, kecemasan terhadap penyelesaian skripsi, serta kekhawatiran dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik masih menjadi

masalah yang dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Pernyataan yang paling dominan terdapat pada item "Saya merasa cemas ketika memikirkan penyelesaian skripsi", di mana 70,7% responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Selain itu, sebanyak 64,6% responden juga menyatakan merasa terbebani oleh tugas akademik yang harus diselesaikan, serta 61,5% mengaku khawatir tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan terkait penyelesaian skripsi dan tuntutan akademik merupakan sumber stres yang paling menonjol pada mahasiswa tingkat akhir.

Di sisi lain, pada pernyataan positif mengenai kemampuan mengelola stres, sebagian besar responden memberikan jawaban netral hingga tidak setuju. Sebanyak 54,6% responden menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa mereka tetap tenang meskipun menghadapi banyak tugas akademik, sedangkan 45,4% responden juga menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa mereka mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan coping dalam menghadapi tekanan akademik masih belum optimal, sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Tabel 4. 4 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Pola Tidur

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Saya tidur selama 7–9 jam setiap malam.	46	35,4	46	35,4	13	10,0	17	13,1	8	6,2
2	Saya memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.	41	31,5	56	43,1	14	10,8	14	10,8	5	3,8
3	Saya merasa segar ketika bangun pada pagi hari.	28	21,5	47	36,2	26	20,0	21	16,2	8	6,2
4	Saya mengalami kesulitan untuk mulai tidur pada malam hari.	13	10,0	42	32,3	25	19,2	28	21,5	22	16,9

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
5	Saya sering terbangun pada malam hari.	8	6,2	47	36,2	35	26,9	33	25,4	7	5,4
6	Saya merasa mengantuk saat mengikuti kegiatan perkuliahan.	7	5,4	28	21,5	35	26,9	43	33,1	17	13,1

Berdasarkan Tabel 4.4, secara umum responden menunjukkan pola tidur yang baik, yang ditandai dengan dominannya jawaban setuju dan sangat setuju pada pernyataan mengenai durasi tidur yang cukup serta keteraturan waktu tidur. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah menerapkan kebiasaan tidur yang cukup sesuai dengan kebutuhan istirahat harian.

Pernyataan yang paling dominan terdapat pada item "Saya memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari", di mana sebanyak 74,6% responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Selain itu, sebanyak 70,8% responden juga menyatakan memperoleh waktu tidur selama 7–9 jam setiap malam. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah memiliki durasi dan jadwal tidur yang relatif baik.

Meskipun demikian, masih terdapat proporsi responden yang mengalami gangguan tidur. Sebanyak 42,3% responden menyatakan setuju atau sangat setuju mengalami kesulitan untuk mulai tidur pada malam hari, sedangkan 42,4% responden mengaku sering terbangun pada malam hari. Namun demikian, pada pernyataan "Saya merasa mengantuk saat mengikuti kegiatan perkuliahan", sebagian besar responden memberikan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju (46,2%), yang menunjukkan bahwa gangguan tidur tersebut belum banyak berdampak pada rasa kantuk selama mengikuti aktivitas perkuliahan.

Tabel 4. 5 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Pengaruh Teman Sebaya

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Teman-teman saya memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.	31	23,8	60	46,2	25	19,2	12	9,2	2	1,5
2	Teman-teman saya memotivasi saya untuk belajar lebih giat.	27	20,8	70	53,8	21	16,2	10	7,7	2	1,5
3	Saya sering berdiskusi dengan teman mengenai tugas akademik.	28	21,5	63	48,5	24	18,5	12	9,2	3	2,3
4	Saya merasa tertekan ketika melihat teman lebih cepat menyelesaikan skripsi	16	12,3	39	30,0	39	30,0	31	23,8	5	3,8
5	Saya mengikuti keputusan teman meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya.	4	3,1	10	7,7	33	25,4	71	54,6	12	9,2
6	Teman-teman memberikan pengaruh positif terhadap semangat belajar saya.	18	13,8	57	43,8	45	34,6	9	6,9	1	0,8

Berdasarkan Tabel 4.5, secara umum responden menunjukkan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh yang positif terhadap proses penyelesaian studi. Hal ini terlihat dari dominannya jawaban setuju dan sangat setuju pada pernyataan yang berkaitan dengan dukungan emosional, motivasi belajar, serta diskusi akademik dengan teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan dalam menghadapi tuntutan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Pernyataan yang paling dominan terdapat pada item "Teman-teman saya memotivasi saya untuk belajar lebih giat", di mana 74,6% responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Hasil serupa juga terlihat pada pernyataan "Teman-teman saya memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi" (70,0%) dan "Saya sering berdiskusi dengan teman mengenai tugas akademik" (70,0%). Selain itu, 57,6% responden juga menyatakan bahwa teman sebaya memberikan pengaruh positif terhadap semangat belajar. Temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar, dukungan selama penyelesaian skripsi, dan interaksi akademik merupakan bentuk pengaruh positif teman sebaya yang paling menonjol.

Di sisi lain, pengaruh negatif dari teman sebaya relatif lebih rendah. Hal ini terlihat pada pernyataan "Saya mengikuti keputusan teman meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya", di mana 63,8% responden menyatakan tidak setuju dan sangat tidak setuju, sehingga menunjukkan bahwa sebagian besar responden tetap memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan. Meskipun demikian, masih terdapat 42,3% responden yang menyatakan setuju dan sangat setuju merasa tertekan ketika melihat teman lebih cepat menyelesaikan skripsi. Kondisi ini menunjukkan bahwa perbandingan pencapaian akademik dengan teman sebaya masih menjadi salah satu sumber tekanan psikologis bagi sebagian mahasiswa, meskipun secara keseluruhan pengaruh teman sebaya cenderung bersifat positif.

Tabel 4. 6 Distribusi Jawaban Responden pada Variabel Dukungan Orang Tua

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
1	Orang tua memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.	45	34,6	62	47,7	17	13,1	6	4,6	0	0,0

No	Pernyataan	SS		S		N		TS		STS	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
2	Orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan studi saya.	40	30,8	52	40,0	31	23,0	7	5,4	0	0,0
3	Orang tua membantu memenuhi kebutuhan saya selama kuliah.	49	37,7	52	40,0	25	19,2	4	3,1	0	0,0
4	Orang tua memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan.	39	30,0	48	36,9	38	29,2	5	3,8	0	0,0
5	Saya merasa orang tua kurang peduli terhadap kesulitan akademik yang saya hadapi.	5	3,8	14	10,8	36	27,7	48	36,9	27	20,8
6	Orang tua jarang memberikan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studi.	4	3,1	15	11,5	33	25,4	52	40,0	26	20,0

Berdasarkan Tabel 4.6, secara umum responden menunjukkan bahwa orang tua memberikan dukungan yang baik selama proses penyelesaian studi. Hal ini tercermin dari dominannya jawaban setuju dan sangat setuju pada pernyataan yang berkaitan dengan dukungan emosional, perhatian terhadap perkembangan studi, pemenuhan kebutuhan selama perkuliahan, serta pemberian saran ketika menghadapi kesulitan akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan yang memadai dari orang tua dalam menyelesaikan pendidikan.

Pernyataan yang paling dominan terdapat pada item "Orang tua memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi", di mana 82,3% responden menyatakan setuju dan sangat setuju. Persentase yang tinggi juga terlihat pada pernyataan "Orang tua membantu memenuhi kebutuhan saya selama kuliah"

(77,7%), "Orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan studi saya" (70,8%), serta "Orang tua memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan" (66,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan emosional, perhatian, dan dukungan instrumental merupakan bentuk dukungan orang tua yang paling menonjol pada responden.

Sebaliknya, pada pernyataan yang bersifat negatif, sebagian besar responden memberikan jawaban tidak setuju dan sangat tidak setuju. Sebanyak 57,7% responden menyatakan tidak setuju bahwa orang tua kurang peduli terhadap kesulitan akademik yang dihadapi, sedangkan 60,0% responden juga tidak setuju bahwa orang tua jarang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi. Temuan tersebut memperkuat bahwa mayoritas responden merasakan keterlibatan dan dukungan orang tua yang konsisten selama menjalani proses perkuliahan, baik dalam bentuk perhatian, motivasi, maupun pendampingan akademik.

4.4 Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara setiap variabel independen yang meliputi pola Tidur, Pengaruh Teman Sebaya, dan Dukungan Orang Tua dengan variabel dependen, yaitu Stres Akademik. Hasil analisis bivariat dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

4.4.1 Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap data yang dikumpulkan di lapangan, hubungan antara Pola Tidur dengan Stres Akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 7 Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik

Pola Tidur	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah					
	f	%	f	%	f	%		
Buruk	28	52,8	25	47,2	53	100	0,7	0,352
Baik	47	61,0	30	39,0	77	100	(0,4 – 1,5)	

Berdasarkan Tabel 4.10 diketahui bahwa responden yang memiliki pola tidur baik lebih banyak mengalami stres akademik tinggi, yaitu sebesar 61,0%, dibandingkan responden yang memiliki pola tidur buruk sebesar 52,8%. Sebaliknya, responden dengan stres akademik rendah lebih banyak ditemukan pada kelompok yang memiliki pola tidur buruk (47,2%) dibandingkan kelompok yang memiliki pola tidur baik (39,0%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value sebesar 0,352 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

4.4.2 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap data yang dikumpulkan di lapangan, hubungan pengaruh teman sebaya dengan stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 8 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Pengaruh Teman Sebaya	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah		f	%		
	f	%	f	%				
Tidak Memadai	37	60,7	24	39,3	61	100	1,3	0,520
Memadai	38	55,1	31	44,9	69	100	(0,6 – 2,6)	

Berdasarkan Tabel 4.11 diketahui bahwa responden yang memiliki pengaruh teman sebaya tidak memadai lebih banyak mengalami stres akademik tinggi, yaitu sebesar 60,7%, dibandingkan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya memadai sebesar 55,1%. Sebaliknya, stres akademik rendah lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki pengaruh teman sebaya memadai (44,9%) dibandingkan responden yang memiliki pengaruh teman sebaya tidak memadai (39,3%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value sebesar 0,520 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan

yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

4.4.3 Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap data yang dikumpulkan di lapangan, hubungan antara dukungan orang tua dengan stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 9 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Stres Akademik

Dukungan Orang Tua	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah					
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Rendah	37	59,7	25	40,3	62	100	1,2	0,662
Tinggi	38	55,9	30	44,1	68	100	(0,6 – 2,3)	

Berdasarkan Tabel 4.12 diketahui bahwa responden yang memiliki dukungan orang tua rendah lebih banyak mengalami stres akademik tinggi, yaitu sebesar 59,7%, dibandingkan responden yang memiliki dukungan orang tua tinggi sebesar 55,9%. Sebaliknya, stres akademik rendah lebih banyak ditemukan pada responden yang memiliki dukungan orang tua tinggi (44,1%) dibandingkan responden yang memiliki dukungan orang tua rendah (40,3%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,662 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

BAB 5: PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Penggunaan teknik *accidental sampling* menyebabkan pemilihan responden didasarkan pada mahasiswa yang ditemui dan memenuhi kriteria penelitian, sehingga keterwakilan seluruh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas belum dapat dipastikan secara optimal. Selain itu, desain *cross-sectional* yang digunakan hanya menggambarkan kondisi variabel pada satu waktu sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara pola tidur, pengaruh teman sebaya, dukungan orang tua, dan stres akademik. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *self-report* juga memungkinkan terjadinya bias informasi karena jawaban responden bergantung pada persepsi dan pemahaman masing-masing individu. Di samping itu, penelitian ini hanya mengkaji pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua sebagai variabel independen, sehingga belum mencakup seluruh faktor lain yang mungkin berhubungan dengan stres akademik, seperti beban akademik, kondisi ekonomi, kemampuan koping, manajemen waktu, dan lingkungan akademik. Oleh karena itu, keterbatasan tersebut perlu dipertimbangkan dalam melakukan interpretasi dan generalisasi hasil penelitian.

5.2 Analisis Univariat

5.2.1 Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik kategori tinggi yaitu sebesar 57,7%, sedangkan responden yang mengalami stres akademik kategori rendah sebesar 42,3%. Tingginya proporsi stres akademik menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas masih menghadapi tekanan akademik yang cukup besar selama proses penyelesaian studi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir masih menjadi salah satu sumber stres utama bagi mahasiswa karena menuntut kemampuan dalam mengelola berbagai tuntutan akademik secara bersamaan, mulai dari penyusunan proposal penelitian, proses bimbingan, pengambilan data, penyelesaian revisi, hingga tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Apabila tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, maka kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Marfuatunnisa, dkk (2023) yang melaporkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi (70,6%) akibat tingginya tuntutan akademik selama proses penyelesaian tugas akhir.⁽⁴⁴⁾ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa berbagai tekanan, seperti kesulitan memperoleh bimbingan dosen, banyaknya revisi skripsi, keterbatasan waktu, serta target penyelesaian studi menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.⁽⁴⁴⁾ Berbeda dengan hasil penelitian oleh Juarsih, dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang rendah (57,1%) selama penyusunan skripsi.⁽³²⁾

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu dan lingkungan. Upaya promosi kesehatan tidak hanya berfokus pada pencegahan penyakit, tetapi juga pada pemberdayaan individu agar mampu meningkatkan kontrol terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kemampuan mengenali sumber stres, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan merupakan bagian dari upaya meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan selama menjalani proses akademik. Oleh karena itu, tingginya proporsi stres akademik pada penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi promosi kesehatan yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga promotif dan preventif melalui penguatan literasi kesehatan mental, peningkatan kemampuan manajemen stres, serta penciptaan lingkungan akademik yang mendukung.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan Teori Stres dan Koping (*Transactional Theory of Stress and Coping*) yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984). Teori tersebut menjelaskan bahwa stres muncul melalui proses *primary appraisal*, yaitu ketika individu menilai apakah suatu kondisi merupakan ancaman atau tantangan bagi dirinya.⁽⁴⁵⁾ Dalam penelitian ini, penyusunan skripsi, proses revisi, tenggat waktu penyelesaian studi, serta berbagai tuntutan akademik lainnya merupakan stresor akademik yang harus dinilai oleh mahasiswa.

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh distribusi jawaban responden pada setiap pernyataan kuesioner. Sebagian besar responden (70,7%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka merasa cemas ketika memikirkan penyelesaian skripsi. Selain itu, 64,6% responden menyatakan merasa terbebani oleh tugas akademik yang harus diselesaikan dan 61,5% responden mengaku khawatir tidak

dapat menyelesaikan studi tepat waktu. Sebaliknya, pada pernyataan positif mengenai kemampuan mengelola tekanan akademik, sebagian besar responden memberikan jawaban netral hingga tidak setuju. Sebanyak 54,6% responden menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa mereka tetap tenang meskipun menghadapi banyak tugas akademik, sedangkan 45,4% responden menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa mereka mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sumber stres yang paling dominan pada mahasiswa bukan hanya berasal dari banyaknya beban akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh kekhawatiran terhadap proses penyelesaian skripsi serta rendahnya keyakinan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik yang dihadapi.

Berdasarkan perspektif Promosi Kesehatan, temuan ini menunjukkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa perlu dilakukan melalui pendekatan yang komprehensif dengan melibatkan individu maupun lingkungan akademik. Program promosi kesehatan dapat diarahkan pada peningkatan literasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, penguatan strategi koping adaptif, optimalisasi layanan konseling, serta pengembangan kelompok dukungan sebaya (*peer support*) bagi mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dosen pembimbing dan institusi pendidikan memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif sehingga mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan menyelesaikan studi dengan kondisi kesehatan mental yang tetap terjaga.

5.2.2 Pola Tidur

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang baik yaitu sebesar 59,2%, sedangkan responden yang memiliki pola tidur buruk sebesar 40,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas telah memiliki pola tidur yang relatif baik meskipun sedang berada pada tahap penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan durasi dan kebiasaan tidur yang cukup baik di tengah tuntutan akademik yang dihadapi. Namun demikian, proporsi mahasiswa dengan pola tidur buruk masih tergolong cukup besar, yaitu lebih dari dua perlima responden, sehingga kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian karena kualitas tidur yang kurang baik dapat memengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, serta performa akademik mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfitriani,dkk (2025) yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pola tidur yang baik (61,2%), sedangkan mahasiswa dengan pola tidur buruk sebesar 38,8%.⁽²⁸⁾ Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik, sebagian besar masih mampu mempertahankan kebiasaan tidur yang baik. Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Suprihatiningsih,dkk. (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur buruk, yaitu sebesar 77,5%, sedangkan hanya 22,5% yang memiliki pola tidur baik.⁽²⁷⁾ Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, beban akademik, gaya hidup, aktivitas harian, maupun lingkungan belajar yang berbeda pada masing-masing lokasi penelitian.

Secara teoritis, pola tidur merupakan salah satu perilaku kesehatan yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik maupun psikologis individu. Dalam kerangka Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), pola tidur merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kondisi individu dalam menghadapi stresor. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam memulihkan kondisi fisik, meningkatkan konsentrasi, memperbaiki regulasi emosi, serta mendukung kemampuan individu dalam melakukan penilaian terhadap suatu stresor (*primary appraisal*). Sebaliknya, pola tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan kemampuan berkonsentrasi, mengganggu kestabilan emosi, serta menurunkan efektivitas strategi koping sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika menghadapi tuntutan akademik.⁽⁴⁵⁾

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh distribusi jawaban responden pada setiap pernyataan kuesioner. Sebagian besar responden (70,8%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka tidur selama 7–9 jam setiap malam, sedangkan 74,6% responden menyatakan memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari. Selain itu, lebih dari separuh responden (57,7%) mengaku merasa segar ketika bangun pada pagi hari, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur sebagian besar responden relatif baik. Meskipun demikian, masih ditemukan beberapa indikator yang menunjukkan adanya gangguan tidur pada sebagian mahasiswa. Sebanyak 42,3% responden menyatakan mengalami kesulitan untuk mulai tidur pada malam hari, 42,4% responden mengaku sering terbangun pada malam hari, dan 26,9% responden menyatakan masih merasa mengantuk saat mengikuti kegiatan perkuliahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa memiliki pola tidur yang baik secara umum, sebagian mahasiswa masih mengalami gangguan pada aspek

kualitas tidur yang berpotensi memengaruhi kondisi fisik maupun psikologis selama menjalani aktivitas akademik.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, pola tidur merupakan salah satu perilaku hidup sehat yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental individu. Tidur yang cukup dan berkualitas tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran fisik, tetapi juga mendukung fungsi kognitif, kemampuan berkonsentrasi, pengendalian emosi, serta produktivitas belajar mahasiswa. Oleh karena itu, pembentukan perilaku tidur yang sehat perlu menjadi bagian dari upaya promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi melalui peningkatan literasi mengenai sleep hygiene, pengelolaan waktu yang efektif, pembatasan penggunaan gawai sebelum tidur, serta penerapan gaya hidup sehat. Upaya tersebut diharapkan mampu membantu mahasiswa mempertahankan kualitas tidur yang baik sehingga lebih siap menghadapi berbagai tuntutan akademik dan mampu menjaga kesehatan mental selama proses penyelesaian studi.

5.2.3 Pengaruh Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengaruh teman sebaya yang memadai yaitu sebesar 53,1%, sedangkan responden dengan pengaruh teman sebaya yang tidak memadai sebesar 46,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memperoleh pengaruh positif dari teman sebaya selama menjalani proses penyelesaian skripsi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teman sebaya masih berperan sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang mampu memberikan motivasi, semangat, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa yang memiliki pengaruh teman sebaya tidak memadai masih cukup besar sehingga menunjukkan

bahwa tidak seluruh mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang optimal dari lingkungan pertemanannya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Sholehah dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa hampir seluruh responden (98,2%) memiliki pengaruh teman sebaya yang baik, sedangkan hanya 1,8% yang memiliki pengaruh teman sebaya kurang baik.⁽³⁰⁾ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa teman sebaya berperan penting sebagai sumber dukungan emosional, motivasi belajar, serta tempat bertukar informasi dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.⁽³⁰⁾ Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Suprihatiningsih dkk. (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas responden (69,9%) memiliki pengaruh teman sebaya yang tidak memadai, sedangkan hanya 30,1% yang memperoleh pengaruh teman sebaya yang memadai.⁽²⁷⁾ Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, budaya akademik, intensitas interaksi antarmahasiswa, serta lingkungan sosial pada masing-masing perguruan tinggi.

Secara Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa faktor lingkungan sosial merupakan salah satu sumber daya yang dapat memengaruhi proses *primary appraisal*, yaitu penilaian individu terhadap suatu kondisi yang dihadapi. Teman sebaya sebagai bagian dari lingkungan sosial dapat berperan dalam membantu mahasiswa memaknai tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman. Selain itu, teman sebaya juga dapat menjadi sumber dukungan emosional maupun dukungan informasi yang membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang lebih adaptif dalam menghadapi stresor akademik. Dengan demikian, keberadaan teman sebaya yang memberikan dukungan positif berpotensi meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan selama proses penyelesaian skripsi.⁽⁴⁵⁾

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh distribusi jawaban responden pada setiap pernyataan kuesioner. Sebagian besar responden (70,0%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka sering berdiskusi dengan teman mengenai tugas akademik. Selain itu, 74,6% responden menyatakan bahwa teman-teman memberikan motivasi untuk belajar lebih giat, 70,0% responden memperoleh semangat dari teman dalam menyelesaikan skripsi, serta 57,6% responden mengakui bahwa teman memberikan pengaruh positif terhadap semangat belajar mereka. Di sisi lain, sebagian besar responden (63,8%) menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa mereka mengikuti keputusan teman meskipun tidak sesuai dengan keinginan sendiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan pertemanan pada mahasiswa lebih banyak berperan sebagai sumber dukungan positif dibandingkan sebagai bentuk tekanan sosial yang mendorong perilaku negatif.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, teman sebaya merupakan salah satu faktor penguat (*reinforcing factor*) yang berperan dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku kesehatan. Lingkungan pertemanan yang positif dapat mendorong mahasiswa untuk saling berbagi informasi, memberikan motivasi, serta membangun perilaku adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, lingkungan teman sebaya yang kurang mendukung berpotensi meningkatkan tekanan psikologis dan menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang efektif. Oleh karena itu, penguatan dukungan teman sebaya perlu menjadi bagian dari strategi promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi, misalnya melalui pembentukan kelompok belajar, peer support group, peer counseling, maupun kegiatan organisasi mahasiswa yang dapat memperkuat interaksi sosial positif. Upaya tersebut diharapkan mampu

meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa serta membantu mereka menghadapi tantangan akademik secara lebih adaptif.

5.2.4 Dukungan Orang Tua

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki dukungan orang tua yang tinggi yaitu sebesar 52,3%, sedangkan responden dengan dukungan orang tua yang rendah sebesar 47,7%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memperoleh dukungan yang baik dari orang tua selama menjalani proses penyelesaian skripsi. Dukungan tersebut mencerminkan adanya perhatian, motivasi, bantuan, serta keterlibatan orang tua dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa. Meskipun demikian, proporsi responden yang memiliki dukungan orang tua rendah masih tergolong cukup besar, yaitu hampir separuh responden. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum memperoleh dukungan optimal dari orang tua sehingga berpotensi memengaruhi kondisi psikologis maupun kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfitriani dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memperoleh dukungan orang tua yang tinggi (53,1%), sedangkan responden dengan dukungan orang tua rendah sebesar 46,9%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa orang tua masih menjadi sumber dukungan utama bagi mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.⁽²⁸⁾ Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Suprihatiningsih dkk. (2023) yang melaporkan bahwa hampir seluruh responden (95,6%) memperoleh dukungan orang tua yang tinggi, sedangkan hanya 4,4% yang memiliki dukungan orang tua rendah.⁽²⁷⁾ Sebaliknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian

Juarsih,dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden justru memiliki dukungan orang tua yang rendah (52,9%), sedangkan dukungan orang tua yang tinggi hanya sebesar 47,1%.⁽³²⁾ Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik keluarga, kondisi sosial ekonomi, pola komunikasi dalam keluarga, serta tingkat keterlibatan orang tua dalam proses pendidikan anak yang berbeda pada setiap lokasi penelitian.

Secara teoritis, hasil penelitian ini sesuai dengan Teori Stres dan Koping (*Transactional Theory of Stres and Coping*) yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori tersebut menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi suatu stresor dipengaruhi oleh sumber daya yang dimiliki, baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan sosial. Dukungan orang tua merupakan salah satu bentuk sumber daya eksternal yang dapat membantu mahasiswa dalam melakukan primary appraisal, yaitu proses menilai apakah suatu tuntutan merupakan ancaman atau tantangan. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun dukungan instrumental dari orang tua cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, keterbatasan dukungan dari orang tua dapat mengurangi sumber daya yang dimiliki mahasiswa sehingga proses menghadapi stresor akademik menjadi lebih berat.⁽⁴⁵⁾

Temuan penelitian ini juga diperkuat oleh distribusi jawaban responden pada setiap pernyataan kuesioner. Sebagian besar responden (82,3%) menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa orang tua memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, 77,7% responden menyatakan bahwa orang tua membantu memenuhi kebutuhan selama menjalani perkuliahan, 70,8% responden menyatakan orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan studi, dan 66,9% responden

mengaku memperoleh saran dari orang tua ketika menghadapi kesulitan dalam perkuliahan. Pada pernyataan negatif, sebagian besar responden menyatakan tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa orang tua kurang peduli terhadap kesulitan akademik yang dihadapi (57,7%) serta tidak setuju atau sangat tidak setuju bahwa orang tua jarang memberikan motivasi dalam menyelesaikan studi (60,0%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa bentuk dukungan yang paling banyak dirasakan mahasiswa adalah dukungan emosional, perhatian, motivasi, serta dukungan instrumental yang diberikan oleh orang tua selama proses penyelesaian studi.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, keluarga, khususnya orang tua, merupakan salah satu lingkungan sosial yang memiliki peran penting dalam membentuk dan mempertahankan perilaku kesehatan individu. Dukungan orang tua tidak hanya berfungsi sebagai sumber motivasi, tetapi juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri, kemampuan mengatasi masalah, serta ketahanan psikologis mahasiswa ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik. Dalam pendekatan promosi kesehatan, keterlibatan keluarga merupakan salah satu strategi penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung (*supportive environment*) bagi individu agar mampu mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, komunikasi yang baik antara mahasiswa dan orang tua, pemberian dukungan emosional yang berkelanjutan, serta keterlibatan orang tua dalam memberikan motivasi dan perhatian terhadap perkembangan akademik perlu terus dipertahankan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa menjaga kesehatan mental, meningkatkan kemampuan coping terhadap tekanan akademik, serta mendukung keberhasilan penyelesaian studi.

5.3 Analisis Bivariat

5.3.1 Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami stres akademik tinggi lebih banyak ditemukan pada responden dengan pola tidur baik (61,0%) dibandingkan responden dengan pola tidur buruk (52,8%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,352 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Alfitriani dkk. (2025) yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa ($p = 0,714$).⁽²⁸⁾ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kualitas tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kemampuan mengelola stres, karakteristik individu, beban akademik, serta dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa.⁽²⁸⁾ Sebaliknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Suprihatiningsih dkk. (2023) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pola tidur dengan stres akademik ($p = 0,004$).⁽²⁷⁾ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola tidur yang buruk cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan pola tidur yang baik. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, perbedaan beban akademik, kondisi lingkungan belajar, serta instrumen yang digunakan pada masing-masing penelitian.⁽²⁷⁾

Secara teoritis, *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres muncul melalui proses

penilaian individu (*cognitive appraisal*) terhadap suatu stresor. Dalam teori ini, pola tidur bukan merupakan penyebab langsung terjadinya stres akademik, melainkan salah satu kondisi yang dapat memengaruhi kesiapan fisik dan psikologis individu dalam menghadapi tuntutan akademik.⁽⁴⁵⁾ Mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik secara teoritis memiliki kemampuan konsentrasi, regulasi emosi, dan pengambilan keputusan yang lebih baik sehingga lebih mampu menerapkan strategi koping yang adaptif. Sebaliknya, gangguan tidur berpotensi menurunkan kemampuan tersebut sehingga individu lebih rentan mempersepsikan tuntutan akademik sebagai ancaman yang dapat memicu stres.⁽⁴⁵⁾

Namun demikian, teori Lazarus dan Folkman juga menekankan bahwa munculnya stres tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik individu, tetapi sangat dipengaruhi oleh bagaimana individu memaknai suatu tuntutan serta kemampuan koping yang dimilikinya.⁽⁴⁵⁾ Hal tersebut menjadi salah satu alasan yang dapat menjelaskan mengapa hubungan antara pola tidur dengan stres akademik tidak terbukti dalam penelitian ini. Meskipun sebagian mahasiswa mengalami gangguan tidur, mereka kemungkinan telah memiliki strategi koping yang adaptif, mampu mengatur prioritas penyelesaian tugas, serta memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar sehingga gangguan tidur yang dialami tidak berkembang menjadi stres akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki pola tidur baik belum tentu memiliki tingkat stres yang rendah apabila mereka mempersepsikan penyelesaian skripsi sebagai beban yang berat atau memiliki tuntutan akademik yang tinggi. Dengan demikian, persepsi terhadap stresor dan kemampuan koping tampaknya memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap stres akademik dibandingkan pola tidur itu sendiri.⁽⁴⁵⁾

Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil distribusi jawaban responden yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memenuhi indikator utama pola tidur yang baik, seperti tidur selama 7–9 jam setiap malam (70,8%) dan memiliki jadwal tidur yang teratur (74,6%). Akan tetapi, pada saat yang sama masih ditemukan proporsi responden yang mengalami kesulitan memulai tidur (42,3%) dan sering terbangun pada malam hari (42,4%). Kondisi ini menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dialami responden lebih banyak terjadi pada aspek kualitas tidur, bukan pada keseluruhan pola tidur. Dengan kata lain, sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan durasi dan keteraturan tidur meskipun mengalami gangguan pada beberapa aspek kualitas tidur. Keadaan tersebut kemungkinan belum cukup berat untuk menyebabkan penurunan fungsi kognitif maupun regulasi emosi yang dapat meningkatkan stres akademik secara bermakna.

Selain itu, fenomena tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir telah melakukan proses adaptasi terhadap perubahan pola tidur selama penyusunan skripsi. Aktivitas seperti menyelesaikan revisi, melakukan analisis data, menunggu jadwal bimbingan, maupun mengejar target penyelesaian skripsi sering kali menyebabkan perubahan pola istirahat yang dianggap sebagai bagian dari rutinitas akademik. Akibatnya, perubahan pola tidur tersebut tidak lagi dipersepsikan sebagai sumber tekanan utama, melainkan sebagai konsekuensi yang harus dihadapi selama proses penyelesaian studi. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir lebih dipengaruhi oleh cara mereka mempersepsikan tuntutan akademik dibandingkan oleh perubahan pola tidur itu sendiri, sehingga hubungan antara kedua variabel tidak tampak secara statistik.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku kesehatan tidak dapat dipisahkan dari faktor psikologis,

sosial, dan lingkungan yang memengaruhinya. Menurut Model PRECEDE–PROCEED yang dikembangkan oleh Green dan Kreuter, perilaku tidur dipengaruhi oleh faktor predisposisi, seperti pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya tidur yang berkualitas; faktor pendukung (*enabling factors*), seperti kemampuan mengatur waktu, beban akademik, dan lingkungan tempat tinggal; serta faktor penguat (*reinforcing factors*), seperti dukungan teman sebaya, keluarga, maupun dosen pembimbing. Oleh karena itu, meskipun penelitian ini tidak menemukan hubungan yang bermakna antara pola tidur dan stres akademik, upaya promosi kesehatan tetap perlu diarahkan pada pembentukan perilaku tidur yang sehat sebagai bagian dari peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Sebagai tenaga Promosi Kesehatan, temuan ini memberikan pemahaman bahwa intervensi untuk menurunkan stres akademik tidak cukup hanya berfokus pada edukasi mengenai *sleep hygiene*. Program yang dikembangkan juga perlu memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres melalui pelatihan manajemen waktu, peningkatan keterampilan coping, edukasi kesehatan mental, serta penciptaan lingkungan akademik yang suportif. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan individu (*empowerment*) agar mampu mengendalikan faktor-faktor yang memengaruhi kesehatannya. Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya memiliki perilaku tidur yang lebih baik, tetapi juga memiliki kapasitas untuk menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif.

5.3.2 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami stres akademik tinggi lebih banyak ditemukan pada responden dengan pengaruh teman sebaya yang tidak memadai (60,7%) dibandingkan responden

dengan pengaruh teman sebaya yang memadai (55,1%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,520 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahma dkk. (2024) yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa ($p = 0,539$).⁽³¹⁾ Penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres akademik merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor sehingga dukungan dari teman sebaya bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya stres akademik.⁽³¹⁾ Sebaliknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sholehah dkk. (2025) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pengaruh teman sebaya dengan stres akademik ($p = 0,001$).⁽³⁰⁾ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan positif dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang kurang memperoleh dukungan dari teman-temannya.⁽³⁰⁾ Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden, intensitas interaksi antarmahasiswa, budaya akademik, serta perbedaan lingkungan sosial pada masing-masing perguruan tinggi.

Secara teoritis, *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa lingkungan sosial merupakan salah satu sumber daya eksternal (*external resources*) yang dapat membantu individu menghadapi stresor.⁽⁴⁵⁾ Teman sebaya berperan sebagai sumber dukungan emosional, dukungan informasi, maupun dukungan penghargaan yang dapat membantu mahasiswa dalam melakukan proses *primary appraisal* terhadap tuntutan akademik.

Kehadiran teman yang mampu memberikan motivasi, berbagi pengalaman, berdiskusi mengenai penyelesaian skripsi, serta memberikan dorongan psikologis secara teoritis dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang adaptif sehingga risiko terjadinya stres akademik menjadi lebih rendah.⁽⁴⁵⁾

Namun demikian, teori Lazarus dan Folkman juga menjelaskan bahwa dukungan sosial hanya merupakan salah satu sumber daya yang dapat dimanfaatkan individu dalam menghadapi stresor. Efektivitas dukungan tersebut sangat bergantung pada bagaimana individu mempersepsikan, menerima, dan memanfaatkan dukungan yang diberikan.⁽⁴⁵⁾ Hal inilah yang dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini pengaruh teman sebaya tidak terbukti berhubungan dengan stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan dari teman sebaya belum tentu mengalami stres akademik yang rendah apabila mereka masih mempersepsikan penyelesaian skripsi sebagai tuntutan yang berat atau memiliki kemampuan koping yang kurang adaptif. Sebaliknya, mahasiswa yang memperoleh dukungan teman sebaya yang kurang memadai belum tentu mengalami stres akademik yang tinggi apabila mereka memiliki kemampuan mengelola stres yang baik, tingkat kemandirian yang tinggi, atau memperoleh dukungan dari sumber lain seperti keluarga maupun dosen pembimbing. Dengan demikian, keberadaan teman sebaya bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan munculnya stres akademik, tetapi lebih berperan sebagai faktor pendukung yang efektivitasnya dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam memanfaatkan dukungan tersebut.⁽⁴⁵⁾

Temuan tersebut juga diperkuat oleh hasil distribusi jawaban responden yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memperoleh dukungan positif dari teman sebaya, seperti mendapatkan motivasi untuk belajar lebih giat (74,6%), memperoleh

semangat dalam menyelesaikan skripsi (70,0%), serta aktif berdiskusi mengenai tugas akademik dengan teman (70,0%). Selain itu, 63,8% responden menyatakan tidak mengikuti keputusan teman apabila bertentangan dengan keinginan sendiri, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tetap memiliki kemandirian dalam mengambil keputusan akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa meskipun hubungan sosial antarmahasiswa tergolong baik, mahasiswa tidak sepenuhnya bergantung pada teman sebaya dalam menghadapi tekanan akademik. Teman sebaya lebih berfungsi sebagai sumber motivasi dan berbagi informasi, sedangkan kemampuan mengatasi stres tetap dipengaruhi oleh faktor internal masing-masing individu.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, teman sebaya merupakan faktor penguat (*reinforcing factor*) dalam Model PRECEDE-PROCEED yang dapat memperkuat terbentuknya perilaku sehat dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai masalah kesehatan. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya yang mendukung saja belum cukup untuk menurunkan stres akademik apabila tidak diikuti oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan, mengembangkan strategi koping, dan menjaga kesehatan mentalnya. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan tidak cukup hanya mengembangkan kelompok teman sebaya, tetapi juga perlu mengintegrasikan program peningkatan self-management, pelatihan coping skills, penguatan self-efficacy, serta pengembangan peer support yang terstruktur agar dukungan yang diberikan teman sebaya benar-benar mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Sebagai tenaga Promosi Kesehatan, temuan ini menunjukkan bahwa pengembangan program kesehatan mental di perguruan tinggi perlu diarahkan pada

pemberdayaan mahasiswa agar mampu menjadi agen pendukung bagi sesama mahasiswa sekaligus meningkatkan kapasitas individu dalam menghadapi tekanan akademik. Program seperti peer counselor, peer educator, kelompok belajar kolaboratif, serta pelatihan keterampilan komunikasi dan manajemen stres dapat menjadi strategi yang lebih efektif dibandingkan hanya mengandalkan hubungan pertemanan yang terbentuk secara alami. Dengan demikian, dukungan teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai hubungan sosial biasa, tetapi menjadi media pemberdayaan yang mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental selama proses penyelesaian skripsi.

5.3.3 Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa proporsi responden yang mengalami stres akademik tinggi lebih banyak ditemukan pada responden dengan dukungan orang tua yang rendah (59,7%) dibandingkan responden dengan dukungan orang tua yang tinggi (55,9%). Hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value sebesar 0,662 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Juarsih dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa ($p = 0,539$).⁽³²⁾ Temuan serupa juga didapati oleh Suprihatiningsih dkk. (2023) yang memperoleh nilai $p = 0,239$, sehingga menyimpulkan bahwa dukungan orang tua bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan stres akademik mahasiswa.⁽²⁷⁾ Kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kemampuan mengelola stres, karakteristik individu,

tuntutan akademik, serta sumber dukungan lain yang dimiliki mahasiswa. Sebaliknya, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sholehah dkk. (2025) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara dukungan orang tua dengan stres akademik ($p=0,003$).⁽³⁰⁾ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan orang tua yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan dukungan orang tua yang rendah.⁽³⁰⁾ Perbedaan hasil tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh karakteristik responden, intensitas komunikasi antara orang tua dan anak, kondisi tempat tinggal mahasiswa, serta perbedaan lingkungan sosial dan budaya pada masing-masing penelitian.

Secara teoritis, *Transactional Theory of Stress and Coping* yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya eksternal (*external resources*) yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan.⁽⁴⁵⁾ Dukungan orang tua berupa perhatian, motivasi, bantuan emosional, maupun bantuan instrumental dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam melakukan penilaian terhadap stresor secara lebih positif serta memilih strategi koping yang lebih adaptif. Oleh karena itu, mahasiswa yang memperoleh dukungan orang tua yang baik secara teoritis diharapkan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik sehingga risiko mengalami stres akademik menjadi lebih rendah.⁽⁴⁵⁾

Namun demikian, teori tersebut juga menekankan bahwa efektivitas dukungan sosial tidak hanya ditentukan oleh keberadaan dukungan itu sendiri, tetapi juga oleh bagaimana individu mempersepsikan dan memanfaatkan dukungan yang diterimanya. Hal tersebut dapat menjelaskan mengapa pada penelitian ini dukungan orang tua tidak terbukti berhubungan dengan stres akademik. Mahasiswa tingkat

akhir umumnya telah berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan permasalahan akademik. Pada fase ini, meskipun orang tua tetap memberikan dukungan, penyelesaian skripsi lebih banyak bergantung pada kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu, menyelesaikan revisi, berkomunikasi dengan dosen pembimbing, serta mengelola tekanan akademik secara mandiri. Dengan demikian, dukungan orang tua tetap penting sebagai sumber motivasi emosional, namun bukan menjadi faktor utama yang menentukan munculnya stres akademik.

Temuan tersebut juga diperkuat oleh distribusi jawaban responden yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memperoleh dukungan yang baik dari orang tua. Sebanyak 82,3% responden menyatakan bahwa orang tua memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi, 70,8% menyatakan orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan studi, 77,7% menyatakan kebutuhan selama kuliah tetap dipenuhi oleh orang tua, dan 66,9% mengaku memperoleh saran ketika mengalami kesulitan dalam perkuliahan. Selain itu, mayoritas responden juga tidak setuju bahwa orang tua kurang peduli terhadap kesulitan akademik (57,7%) maupun jarang memberikan motivasi selama menyelesaikan studi (60,0%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan orang tua pada responden secara umum sudah berada pada kondisi yang baik. Oleh karena itu, variasi dukungan orang tua antarresponden relatif kecil sehingga pengaruhnya terhadap variasi stres akademik menjadi tidak tampak secara statistik. Di sisi lain, kondisi tersebut mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa memperoleh dukungan yang tinggi dari orang tua, mereka tetap dapat mengalami stres akademik apabila menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki.

Ditinjau dari perspektif Promosi Kesehatan, dukungan orang tua merupakan salah satu faktor penguat (*reinforcing factor*) dalam Model PRECEDE–PROCEED yang berperan mempertahankan perilaku positif individu. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua saja belum cukup untuk menurunkan stres akademik apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan strategi koping yang efektif, mengelola waktu, dan menjaga kesehatan mentalnya. Hal ini menunjukkan bahwa upaya promosi kesehatan tidak hanya perlu melibatkan keluarga sebagai sumber dukungan, tetapi juga harus memperkuat kapasitas individu agar mampu mengelola tekanan akademik secara mandiri. Dengan demikian, pendekatan promosi kesehatan perlu diarahkan pada pemberdayaan mahasiswa melalui peningkatan literasi kesehatan mental, pelatihan manajemen stres, pengembangan keterampilan koping, serta penguatan kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) sehingga mahasiswa mampu memanfaatkan dukungan yang diterima secara optimal.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental di perguruan tinggi perlu menggunakan pendekatan yang bersifat holistik dengan melibatkan mahasiswa, keluarga, serta lingkungan akademik. Program promosi kesehatan dapat dikembangkan melalui edukasi kepada orang tua mengenai pentingnya dukungan emosional selama proses penyelesaian skripsi, penyediaan layanan konseling bagi mahasiswa, pelatihan manajemen stres dan manajemen waktu, serta penguatan jejaring dukungan di lingkungan kampus. Pendekatan tersebut sejalan dengan prinsip pemberdayaan (*empowerment*) dalam promosi kesehatan, yaitu meningkatkan kemampuan individu dan lingkungan pendukungnya agar bersama-sama menciptakan kondisi yang kondusif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa.

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh (57,7%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.
2. Sebagian besar (59,2%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki pola tidur yang baik.
3. Sebagian besar (53,1%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki pengaruh teman sebaya yang memadai.
4. Sebagian besar (52,3%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki dukungan orang tua yang tinggi.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value}=0,352$) antara pola tidur dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value}=0,520$) antara pengaruh teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna ($p\text{-value}=0,662$) antara dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

6.2 Saran

1. Bagi Universitas Andalas

Diharapkan Universitas Andalas dapat memperkuat program promosi kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir melalui edukasi mengenai manajemen stres, manajemen waktu, dan strategi koping adaptif, serta mengoptimalkan layanan konseling dan pendampingan akademik selama proses penyelesaian skripsi.

2. Bagi Fakultas dan Program Studi

Diharapkan fakultas dan program studi dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih suportif dengan meningkatkan efektivitas proses bimbingan skripsi dan memberikan pendampingan akademik secara berkala.

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa tingkat akhir mampu meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres akademik melalui penerapan strategi koping yang adaptif, pengelolaan waktu yang efektif, serta menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan kesehatan fisik maupun mental dan diharapkan lebih proaktif memanfaatkan layanan konseling dan dukungan yang tersedia di lingkungan kampus apabila mengalami kesulitan dalam penyelesaian skripsi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, seperti kemampuan koping, efikasi diri (*self-efficacy*), manajemen waktu, beban akademik, dukungan dosen pembimbing, maupun faktor kesehatan mental, dengan menggunakan desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. 2025 [cited 2026 Apr 10]; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source
2. Mishra P, Choudhuri R. Academic Stress in Students. *J Indian Educ* 2020;46(3).
3. Iqra. Methods in Psychology A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods Psychol* [Internet] 2024;11(September):100163. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
4. Ribeiro ÍJS, Pereira R, Freire I V, Oliveira BG De, Casotti CA, Boery EN. Stress and quality of life among university students : A systematic literature review. *Heal Prof Educ* [Internet] 2017; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
5. Sharp J, Theiler S. A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *Int J Adv Couns* 2018;40:193–212.
6. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Kesehatan Mental Remaja. *EUREKA MEDIA AKSARA*; 2025.
7. Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik* 2017;5(3):143–8.
8. Hidayat F, Saswati N. Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur. 2023;1(2):49–54.
9. Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *J Konseling dan Pendidik* 2025;13(1).
10. Hariani F, Guspa A. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *J Soc Sci Res* 2024;4(3):17422–30.
11. Zalma A, Yendi FM, Putriani L, Konseling B, Padang UN. Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender. *J Inov Pendidik* 2025;4(4):1891–8.
12. Sujadi E. Academic Stress in the Final-Year Students : Do Religiosity and. *Bisma J Couns* 2022;6(3):304–15.
13. Jemadu MW, Ompusunggu CR, Putri E, Komigi G, Paula V. Academic Stress and Coping Strategy Among The Final Year Of Nursing Students ' In Banten Province. *Pustaka Med* 2023;2(2):38–44.
14. Nurtamami I. Conscientiousness and academic stress among thesis-writing students. *J Prof Guid Couns* 2023;4(2):78–90.
15. Hershber S. Sleep and academic performance: measuring the impact of sleep. *Curr Opin Behav Sci* 2020;33:51–6.
16. Gardani M, Russell K, Allan S, Akram U. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev* 2022;61(2).

17. M.M A, Stain H., Wadman R. The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *Int J Adolesc Youth* 2019;24(4):484–96.
18. Mukti SAS, Eko HA. The Relationship Between Parental Social Support and Academic Stress in University Students. *Sect Innov Soc Sci* 2023;21.
19. Maisa EA, Andrial, Murni D, Sidaria. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang Esthika. *J Ilm Univ Batanghari Jambi* 2021;21(1):438–44.
20. Folkman S. *Stress: Appraisal and Coping*. Springer, New York, NY; 2013.
21. Moustaka E, Bacopoulou F, Manousou K, Kanaka C, Darviri C. Reliability and Validity of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) in a Sample of Greek Students. *Children* 2023;10(2).
22. Gadzella BM. Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychol Rep* 1994;74(2):395–402.
23. Pascoez M, Hetrick S, Parker A. The impact of stress on students in higher education: A systematic review. *Int J Adolesc Youth* 2020;25(1):104–12.
24. Hirshkowitz M. Normal human sleep: an overview. *Med Clin North Am* 2004;88(3):551–65.
25. Friedman M, Bowden V, Jones E. *Family Nursing: Research, Theory, and Practice*. Up Saddle River 2003;
26. House JS. *Work Stress and Social Support*. Company; 1981.
27. Suprihatiningsih T, Dewi DK, Saputra BD. Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *J Kesehat Al-Irsyad* 2023;16(1).
28. Alfitriani, Idealistiana L. Hubungan Pola Tidur Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Abdi Nusantara Jakarta. *Malahayati Heal Student J* 2025;5(2):600–12.
29. Zahrah LA, Fitiriana S. Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa akhir. *J Sarj Ilmu Pendidik* 2026;6(1).
30. Sholehah A, Fitri N, Mardiana N. The Relationship Between Family and Peer Support and Stress Levels of Final-Year Students in Thesis Writing. *J Keperawatan Prof* 2025;13(2):400–14.
31. Rahma I, Ghaisani L, Aini DK. Pengaruh Tekanan Teman Sebaya Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *J Publ Ilmu Psikol* 2024;2(3):191–8.
32. Salsabila J, Padaallah AP, Kadang Y. Hubungan dukungan sosial orang tua dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir di fakultas ilmu kesehatan universitas medika suherman. *JurnalKesehatan Masy* 2025;9(2):5039–46.
33. Lwanga SK, Lemeshow S. *Sample Size Determination in Health Studies*. WHO Library Cataloguing in Publication Data; 1991.
34. Dewi A, Wiratmi PA, Mussyarifah RF, Pamungkas IG. Academic Stress Of Final-Year Students Of The Nursing Study Program: A Cross-Sectional Study With Their Sleep Quality. *J Keperawatan Klabat* 2024;6(2):33–8.
35. Yunidar, Nirwana H. The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among Students. *Futur Educ J* 2026;5(1):763–71.
36. Saepudin, Zihane Adiestha Nurlaviola Ramadhani Halimah L. Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Stres Akademik pada Siswa SMA

- Negeri Kota Sukabumi. Psychol Sci 2025;5(2).
37. Ishak S, Choirunissa R, Agustawan, Purnama Y, Viyan Septiyana A, Estelle Lilian M. Metodologi Penelitian Kesehatan. MEDIA SAINS INDONESIA; 2023.
 38. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Alfabeta; 2023.
 39. Purwanto. Teknik Penyusunan Instrumen, Uji Validitas dan Reliabilitas untuk Penelitian. StaiaPress; 2018.
 40. Herawati L. Uji Normalitas Data Kesehatan Menggunakan SPSS. 2016.
 41. Adiputra, I Made Sudarma Trisnadewi, Ni Wayan Oktaviani, Ni Putu Wiwik Munthe SA, Hulu VT. Metodologi Penelitian Kesehatan. Yayasan Kita Menulis; 2021.
 42. Sahir SH. Metodologi Penelitian. KBM INDONESIA; 2022.
 43. Universitas Andalas. Tentang Universitas Andalas [Internet]. 2026 [cited 2026 Jul 18];Available from: https://www.unand.ac.id/about-us/tentang-unand/selayang-pandang?utm_source=
 44. Marfuatunnisa N, Sandjaja M. Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Indonesia Ditinjau dari Academic Help-seeking dan Resiliensi Akademik. J Divers 2023;9(2).
 45. Lazarus R, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company; 1984.





Lampiran 1: Informend Consent**INFORMEND CONSENT**

Lembaran Penjelasan Penelitian

Nama : Sandi Kelana

NIM : 1911212021

Judul Penelitian : DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS

Dengan hormat,

Saya Sandi Kelana, Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas bermaksud mengadakan penelitian dengan judul ” DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS”. Penelitian ini tidak akan merugikan Saudara/i sebagai responden, karena kerahasiaan informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Apabila Saudara/i menyetujui, Saudara dapat menandatangani lembaran persetujuan ini dan mengisi pernyataan pada kuesioner. Demikianlah Permohonan ini saya sampaikan, atas kesediaan dan kerja samanya sebagai responden, saya mengucapkan terimakasih.

Peneliti



Sandi Kelana

Lembar Persetujuan menjadi Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS”. Saya akan berusaha menjawab pertanyaan yang saudara berikan dan memberikan informasi yang sebenarnya.

Responden,

(.....)

Lampiran 2: Kuesioner

ANGKET PENELITIAN

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah Kuesioner ini dengan **Jujur sesuai dengan keadaan sebenarnya.**
2. Jawablah semua pertanyaan dan **jangan sampai ada yang kosong.**
3. Informasi yang diberikan akan **dijaga kerahasiannya.**

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Jenis Kelamin :

Umur :

II. STRES AKADEMIK

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cheklis (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan dan pendapat kamu saat ini, dengan petunjuk:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya merasa terbebani oleh tugas akademik yang harus diselesaikan.	5	4	3	2	1
2.	Saya merasa cemas ketika memikirkan penyelesaian skripsi.	5	4	3	2	1
3.	Saya kesulitan berkonsentrasi karena tekanan akademik.	5	4	3	2	1
4.	Saya khawatir tidak dapat menyelesaikan studi tepat waktu.	5	4	3	2	1
5.	Saya tetap tenang meskipun menghadapi banyak tugas akademik	1	2	3	4	5
6.	Saya mampu mengelola tekanan akademik dengan baik	1	2	3	4	5

III. POLA TIDUR

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cekclis (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan dan pendapat kamu saat ini, dengan petunjuk:

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju
S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju
N : Netral

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya tidur selama 7–9 jam setiap malam.	5	4	3	2	1
2.	Saya memiliki jadwal tidur yang teratur setiap hari.	5	4	3	2	1
3.	Saya merasa segar ketika bangun pada pagi hari.	5	4	3	2	1
4.	Saya mengalami kesulitan untuk mulai tidur pada malam hari.	1	2	3	4	5
5.	Saya sering terbangun pada malam hari.	1	2	3	4	5
6.	Saya merasa mengantuk saat mengikuti kegiatan perkuliahan.	1	2	3	4	5

IV. PENGARUH TEMAN SEBAYA

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cekclis (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan dan pendapat kamu saat ini, dengan petunjuk:

SS : Sangat Setuju TS : Tidak Setuju
S : Setuju STS : Sangat Tidak Setuju
N : Netral

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Teman-teman saya memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi.	5	4	3	2	1
2.	Teman-teman saya memotivasi saya untuk belajar lebih giat.	5	4	3	2	1
3.	Saya sering berdiskusi dengan teman mengenai tugas akademik	5	4	3	2	1
4.	Saya merasa tertekan ketika melihat teman lebih cepat menyelesaikan skripsi	1	2	3	4	5
5.	Saya mengikuti keputusan teman meskipun tidak sesuai dengan keinginan saya.	1	2	3	4	5
6.	Teman-teman memberikan pengaruh positif terhadap semangat belajar saya.	5	4	3	2	1

V. DUKUNGAN ORANG TUA

Petunjuk Pengisian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cekclis (✓) pada kolom yang tersedia sesuai dengan keadaan dan pendapat kamu saat ini, dengan petunjuk:

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
N : Netral

TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Orang tua memberikan semangat kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.	5	4	3	2	1
2.	Orang tua memberikan perhatian terhadap perkembangan studi saya.	5	4	3	2	1
3.	Orang tua membantu memenuhi kebutuhan saya selama kuliah.	5	4	3	2	1
4.	Orang tua memberikan saran ketika saya mengalami kesulitan dalam perkuliahan	5	4	3	2	1
5.	Saya merasa orang tua kurang peduli terhadap kesulitan akademik yang saya hadapi.	1	2	3	4	5
6.	Orang tua jarang memberikan motivasi kepada saya dalam menyelesaikan studi.	1	2	3	4	5

Lampiran 3: Output Analisi Data

1. Uji Validitas

a. Stres Akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
STRSP1	16,20	18,855	,729	,764	,852
STRSP2	16,20	17,890	,860	,875	,826
STRSP3	16,07	20,202	,771	,777	,845
STRSP4	16,43	21,357	,624	,394	,869
STRSP5	16,30	24,010	,468	,612	,889
STRSP6	16,80	20,579	,680	,667	,860

b. Pola Tidur

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
TDR1	16,27	27,168	,745	,687	,903
TDR2	16,27	25,168	,773	,638	,900
TDR3	16,17	26,971	,732	,739	,905
TDR4	16,33	25,678	,849	,757	,889
TDR5	16,20	27,683	,771	,703	,901
TDR6	16,93	24,961	,740	,729	,906

c. Pengaruh Teman Sebaya

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
TMNP1	19,70	10,079	,549	,588	,692
TMNP2	19,60	10,593	,589	,524	,695
TMNP3	19,57	10,254	,664	,736	,678
TMNP4	20,33	9,885	,368	,382	,743
TMNP5	19,80	10,028	,455	,500	,713
TMNP6	20,17	7,799	,501	,547	,724

d. Dukungan Orang Tua

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
OTP1	18,43	13,564	,743	,567	,796
OTP2	18,33	13,402	,731	,608	,797
OTP3	18,67	13,471	,733	,612	,797
OTP4	19,30	14,493	,369	,455	,874
OTP5	19,00	13,931	,638	,697	,814
OTP6	19,10	12,852	,623	,739	,818

2. Uji Reabilitas

a. Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,879	,876	6

b. Pola Tidur

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,916	,919	6

c. Pengaruh Teman Sebaya

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,743	,785	6

d. Dukungan Orang Tua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,843	,855	6

3. Uji Normalitas**Explore****Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%
Tidur	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%
Teman	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%
Ortu	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Stres	Mean	21,08	,405
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	20,28	
	Upper Bound	21,89	
	5% Trimmed Mean	21,29	
	Median	22,00	
	Variance	21,334	
	Std. Deviation	4,619	
	Minimum	8	
	Maximum	30	
	Range	22	
	Interquartile Range	5	
	Skewness	-,773	,212
	Kurtosis	,329	,422
Tidur	Mean	20,52	,407
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	19,72	
	Upper Bound	21,33	

	5% Trimmed Mean		20,56	
	Median		20,00	
	Variance		21,523	
	Std. Deviation		4,639	
	Minimum		10	
	Maximum		33	
	Range		23	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,033	,212
	Kurtosis		-,093	,422
Teman	Mean		21,43	,311
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	20,82	
		Upper Bound	22,05	
	5% Trimmed Mean		21,49	
	Median		22,00	
	Variance		12,588	
	Std. Deviation		3,548	
	Minimum		10	
	Maximum		30	
	Range		20	
	Interquartile Range		5	
	Skewness		-,296	,212
	Kurtosis		,381	,422
Ortu	Mean		23,36	,370
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	22,63	
		Upper Bound	24,09	
	5% Trimmed Mean		23,52	
	Median		24,00	
	Variance		17,752	
	Std. Deviation		4,213	
	Minimum		12	
	Maximum		30	
	Range		18	
	Interquartile Range		6	
	Skewness		-,378	,212
	Kurtosis		-,141	,422

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres	,155	130	,000	,947	130	,000
Tidur	,085	130	,021	,984	130	,134
Teman	,095	130	,006	,985	130	,165
Ortu	,083	130	,027	,966	130	,002

a. Lilliefors Significance Correction

4. Karakteristik Responden

Frequency Table

JK

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki- La	64	49,2	49,2	49,2
	Perempua	66	50,8	50,8	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Umur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	4	3,1	3,1	3,1
	21	35	26,9	26,9	30,0
	22	47	36,2	36,2	66,2
	23	34	26,2	26,2	92,3
	24	7	5,4	5,4	97,7
	25	2	1,5	1,5	99,2
	26	1	,8	,8	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

5. Analisis Univariat

Frequencies

Statistics

		Stres Akademik	Pola Tidur Sebaya	Pengaruh Teman	Dukungan Orang Tua
N	Valid	130	130	130	130
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	75	57,7	57,7	57,7
	Rendah	55	42,3	42,3	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Pola Tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Buruk	53	40,8	40,8	40,8
	Baik	77	59,2	59,2	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Pengaruh Teman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Memadai	61	46,9	46,9	46,9
	Memadai	69	53,1	53,1	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

Dukungan Orang Tua

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	62	47,7	47,7	47,7
	Tinggi	68	52,3	52,3	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

6. Distribusi Jawaban Responden

a. Stres Akademik

STRSP1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1,5	1,5	1,5
	2	17	13,1	13,1	14,6
	3	27	20,8	20,8	35,4
	4	48	36,9	36,9	72,3
	5	36	27,7	27,7	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

STRSP2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	3,8	3,8	3,8
	2	10	7,7	7,7	11,5
	3	23	17,7	17,7	29,2
	4	48	36,9	36,9	66,2
	5	44	33,8	33,8	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

STRSP3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	6	4,6	4,6	4,6
	2	30	23,1	23,1	27,7
	3	39	30,0	30,0	57,7
	4	38	29,2	29,2	86,9
	5	17	13,1	13,1	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

STRSP4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	5,4	5,4	5,4
	2	14	10,8	10,8	16,2
	3	29	22,3	22,3	38,5

4	45	34,6	34,6	73,1
5	35	26,9	26,9	100,0
Total	130	100,0	100,0	

STRSP5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	6	4,6	4,6	4,6
2	24	18,5	18,5	23,1
3	46	35,4	35,4	58,5
4	42	32,3	32,3	90,8
5	12	9,2	9,2	100,0
Total	130	100,0	100,0	

STRSP6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	7	5,4	5,4	5,4
2	23	17,7	17,7	23,1
3	41	31,5	31,5	54,6
4	42	32,3	32,3	86,9
5	17	13,1	13,1	100,0
Total	130	100,0	100,0	

b. Pola Tidur**TDR1**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	8	6,2	6,2	6,2
2	17	13,1	13,1	19,2
3	13	10,0	10,0	29,2
4	46	35,4	35,4	64,6
5	46	35,4	35,4	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TDR2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	3,8	3,8	3,8

2	14	10,8	10,8	14,6
3	14	10,8	10,8	25,4
4	56	43,1	43,1	68,5
5	41	31,5	31,5	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TDR3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	8	6,2	6,2	6,2
2	21	16,2	16,2	22,3
3	26	20,0	20,0	42,3
4	47	36,2	36,2	78,5
5	28	21,5	21,5	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TDR4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	13	10,0	10,0	10,0
2	42	32,3	32,3	42,3
3	25	19,2	19,2	61,5
4	28	21,5	21,5	83,1
5	22	16,9	16,9	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TDR5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	8	6,2	6,2	6,2
2	47	36,2	36,2	42,3
3	35	26,9	26,9	69,2
4	33	25,4	25,4	94,6
5	7	5,4	5,4	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TDR6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	5,4	5,4	5,4
	2	28	21,5	21,5	26,9
	3	35	26,9	26,9	53,8
	4	43	33,1	33,1	86,9
	5	17	13,1	13,1	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

c. Pengaruh Teman Sebaya**TMN1**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1,5	1,5	1,5
	2	12	9,2	9,2	10,8
	3	25	19,2	19,2	30,0
	4	60	46,2	46,2	76,2
	5	31	23,8	23,8	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

TMN2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	1,5	1,5	1,5
	2	10	7,7	7,7	9,2
	3	21	16,2	16,2	25,4
	4	70	53,8	53,8	79,2
	5	27	20,8	20,8	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

TMN3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	2,3	2,3	2,3
	2	12	9,2	9,2	11,5
	3	24	18,5	18,5	30,0
	4	63	48,5	48,5	78,5
	5	28	21,5	21,5	100,0

Total	130	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

TMN4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	16	12,3	12,3	12,3
2	39	30,0	30,0	42,3
3	39	30,0	30,0	72,3
4	31	23,8	23,8	96,2
5	5	3,8	3,8	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TMN5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	4	3,1	3,1	3,1
2	10	7,7	7,7	10,8
3	33	25,4	25,4	36,2
4	71	54,6	54,6	90,8
5	12	9,2	9,2	100,0
Total	130	100,0	100,0	

TMN6

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	1	,8	,8	,8
2	9	6,9	6,9	7,7
3	45	34,6	34,6	42,3
4	57	43,8	43,8	86,2
5	18	13,8	13,8	100,0
Total	130	100,0	100,0	

d. Dukungan Orang Tua

OT1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	6	4,6	4,6	4,6
3	17	13,1	13,1	17,7

4	62	47,7	47,7	65,4
5	45	34,6	34,6	100,0
Total	130	100,0	100,0	

OT2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	7	5,4	5,4	5,4
3	31	23,8	23,8	29,2
4	52	40,0	40,0	69,2
5	40	30,8	30,8	100,0
Total	130	100,0	100,0	

OT3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	4	3,1	3,1	3,1
3	25	19,2	19,2	22,3
4	52	40,0	40,0	62,3
5	49	37,7	37,7	100,0
Total	130	100,0	100,0	

OT4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	5	3,8	3,8	3,8
3	38	29,2	29,2	33,1
4	48	36,9	36,9	70,0
5	39	30,0	30,0	100,0
Total	130	100,0	100,0	

OT5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1	5	3,8	3,8	3,8
2	14	10,8	10,8	14,6
3	36	27,7	27,7	42,3
4	48	36,9	36,9	79,2
5	27	20,8	20,8	100,0
Total	130	100,0	100,0	

OT6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	4	3,1	3,1	3,1
	2	15	11,5	11,5	14,6
	3	33	25,4	25,4	40,0
	4	52	40,0	40,0	80,0
	5	26	20,0	20,0	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

7. Analisis Bivariat

a. Pola Tidur

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pola Tidur * Stres Akademik	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%

Pola Tidur * Stres Akademik Crosstabulation

			Stres Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
Pola Tidur	Buruk	Count	28	25	53
		% within Pola Tidur	52,8%	47,2%	100,0%
	Baik	Count	47	30	77
		% within Pola Tidur	61,0%	39,0%	100,0%
Total		Count	75	55	130
		% within Pola Tidur	57,7%	42,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,867 ^a	1	,352	,372	,226
Continuity Correction ^b	,563	1	,453		
Likelihood Ratio	,865	1	,352		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,860	1	,354		
N of Valid Cases	130				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 22,42.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Pola Tidur (Buruk / Baik)	,715	,352	1,451
For cohort Stres Akademik = Tinggi	,866	,634	1,181
For cohort Stres Akademik = Rendah	1,211	,812	1,805
N of Valid Cases	130		

b. Pengaruh Teman Sebaya**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengaruh Teman * Stres Akademik	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%

Pengaruh Teman * Stres Akademik Crosstabulation

			Stres Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
Pengaruh Teman	Tidak Memadai	Count	37	24	61
		% within Pengaruh Teman	60,7%	39,3%	100,0%
	Memadai	Count	38	31	69
		% within Pengaruh Teman	55,1%	44,9%	100,0%
Total	Count		75	55	130
	% within Pengaruh Teman		57,7%	42,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,414 ^a	1	,520	,595	,321
Continuity Correction ^b	,216	1	,642		
Likelihood Ratio	,414	1	,520		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	,410	1	,522		
N of Valid Cases	130				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 25,81.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Pengaruh Teman (Tidak Memadai / Memadai)	1,258	,625	2,531
For cohort Stres Akademik = Tinggi	1,101	,821	1,477
For cohort Stres Akademik = Rendah	,876	,583	1,315
N of Valid Cases	130		

c. Dukungan Orang Tua**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Dukungan Orang Tua * Stres Akademik	130	100,0%	0	0,0%	130	100,0%

Dukungan Orang Tua * Stres Akademik Crosstabulation

			Stres Akademik		Total
			Tinggi	Rendah	
Dukungan Orang Tua	Rendah	Count	37	25	62
		% within Dukungan Orang Tua	59,7%	40,3%	100,0%
	Tinggi	Count	38	30	68
		% within Dukungan Orang Tua	55,9%	44,1%	100,0%
Total		Count	75	55	130
		% within Dukungan Orang Tua	57,7%	42,3%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,191 ^a	1	,662		
Continuity Correction ^b	,067	1	,795		
Likelihood Ratio	,191	1	,662		
Fisher's Exact Test				,724	,398

Linear-by-Linear Association	,190	1	,663	
N of Valid Cases	130			

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 26,23.

b. Computed only for a 2x2 table

Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Dukungan Orang Tua (Rendah / Tinggi)	1,168	,582	2,347
For cohort Stres Akademik = Tinggi	1,068	,796	1,433
For cohort Stres Akademik = Rendah	,914	,610	1,369
N of Valid Cases	130		

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian



Lampiran 5 Hasil Uji Similarity

HALAMAN PERSETUJUAN MANUSKRIP

Judul:

**DETERMINAN STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
UNIVERSITAS ANDALAS TAHUN 2026**

Jurnal yang dituju: Jurnal Kesehatan (JK)

Penulis:

Sandi Kelana¹

Kamal Kasra¹

Wira Iqbal¹

Institusi Afiliasi:

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang, Sumatra Barat, 25163

Korespondensi:

Kamal Kasra

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas

Gedung Fakultas Kesehatan Masyarakat Limau Manis, Padang, Sumatra Barat, 25163

Telepon : +6281374099013

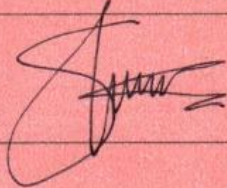
Email : kamalkasra@ph.unand.ac.id

Alamat Email:

Sandi Kalana : sandikelana76@gmail.com

Kamal Kasra : kamalkasra@ph.unand.ac.id

Wira Iqbal : wiraiqbal@ph.unand.ac.id

Penulis	Tanda Tangan
Sandi Kelana	
Kamal Kasra	
Wira Iqbal	

DETERMINAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS ANDALAS

DETERMINANTS OF ACADEMIC STRESS AMONG FINAL-YEAR STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY

Sandi Kelana¹, Kamal Kasra², Wira Iqbal³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

e-mail: ¹sandikelana76@gmail.com, ²kamalkasra@ph.unand.ac.id,

³wiraiqbal@ph.unand.ac.id

Abstract. *This study aimed to determine the relationship between sleep patterns, peer influence, and parental support with academic stress among final-year students at Andalas University in 2026. This study employed a cross-sectional design involving final-year students at Andalas University. A total of 130 respondents were selected using an accidental sampling technique. Data were collected using a structured questionnaire and analyzed through univariate and bivariate analyses using the Chi-Square test. The study was conducted in July 2026. The results showed that the majority of final-year students experienced high levels of academic stress (57.7%). Although most respondents had good sleep patterns, adequate peer influence, and high parental support, bivariate analysis indicated no significant relationship between sleep patterns ($p = 0.352$), peer influence ($p = 0.520$), or parental support ($p = 0.662$) and academic stress. Academic stress remains a significant concern among final-year students at Andalas University. Sleep patterns, peer influence, and parental support were not significantly associated with academic stress. Therefore, health promotion efforts in higher education should focus on strengthening students' stress management skills, enhancing adaptive coping strategies, and optimizing mental health support services for final-year students.*

Keywords : Academic Stress, Sleep Patterns, Peer Influence, Parental Support, Final-Year Students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain cross sectional yang dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Sampel penelitian berjumlah 130 responden yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji Chi-Square. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2026. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik kategori tinggi (57,7%). Meskipun sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik, pengaruh teman sebaya yang memadai, dan dukungan orang tua yang tinggi, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur ($p=0,352$), pengaruh teman sebaya ($p=0,520$), maupun dukungan orang tua ($p=0,662$) dengan stres akademik. Stres akademik masih menjadi permasalahan pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Pola tidur, pengaruh teman sebaya, dan dukungan orang tua tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan stres akademik. Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan di perguruan tinggi perlu difokuskan pada

penguatan kemampuan manajemen stres, strategi koping adaptif, serta optimalisasi layanan pendampingan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : Stres Akademik, Pola Tidur, Pengaruh Teman Sebaya, Dukungan Orang Tua, Mahasiswa Tingkat Akhir

Pendahuluan

Dalam proses pendidikan, mahasiswa dituntut untuk mampu memenuhi berbagai tuntutan akademik, seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, mengikuti ujian, melakukan penelitian, hingga menyusun tugas akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan strategi koping yang baik. Sekitar setengah dari seluruh gangguan mental pada masa dewasa bermula sebelum usia 18 tahun, namun sebagian besar kasus tidak terdeteksi dan tidak memperoleh penanganan yang memadai. Kondisi tersebut berpotensi mengganggu fungsi sosial, kesejahteraan psikologis, serta kemampuan akademik mahasiswa dalam menyelesaikan proses pendidikannya.⁽¹⁾

Sumber stres akademik dapat berasal dari beban tugas yang tinggi, jadwal perkuliahan yang padat, tuntutan memperoleh prestasi akademik yang baik, evaluasi pembelajaran, serta tekanan untuk menyelesaikan studi tepat waktu.⁽²⁾ Stres akademik telah menjadi salah satu isu kesehatan mental yang mendapat perhatian di berbagai perguruan tinggi karena dapat memengaruhi keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi.⁽³⁾

Di Provinsi Sumatera Barat, stres akademik juga masih menjadi permasalahan yang banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang dilakukan terhadap 148 mahasiswa di Sumatera Barat menunjukkan bahwa mayoritas (68%) mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada kategori sedang hingga tinggi selama proses penyelesaian tugas akhir.⁽⁴⁾

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir adalah pola tidur.⁽⁵⁾ Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam menjaga fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan sehari-hari. Sebaliknya, pola tidur yang tidak teratur atau durasi tidur yang tidak mencukupi dapat menurunkan

konsentrasi, mengganggu proses berpikir, meningkatkan kelelahan, serta mengurangi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami perubahan pola tidur akibat penyusunan skripsi, penyelesaian tugas akademik, dan manajemen waktu yang kurang optimal.⁽⁶⁾

Selain faktor individu, lingkungan sosial juga berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa, salah satunya melalui pengaruh teman sebaya. pengaruh teman sebaya dapat bersifat negatif, seperti munculnya persaingan akademik, tekanan untuk memperoleh prestasi yang tinggi, kebiasaan menunda penyelesaian tugas, maupun perilaku belajar yang kurang efektif. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik sehingga berpotensi meningkatkan tingkat stres akademik.⁽⁷⁾

Dukungan keluarga dapat meningkatkan rasa percaya diri, motivasi belajar, serta kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa kurang memperoleh dukungan dari orang tua cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih rendah sehingga lebih rentan mengalami stres ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.⁽⁸⁾

Universitas Andalas merupakan salah satu perguruan tinggi negeri di Sumatera Barat yang memiliki jumlah mahasiswa yang besar dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam. Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Andalas menghadapi berbagai tuntutan akademik, terutama dalam proses penyusunan skripsi yang memerlukan kemampuan mengelola waktu, berpikir kritis, melakukan penelitian secara mandiri, serta menyelesaikan studi sesuai target waktu yang telah ditetapkan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa proses penyelesaian tugas akhir merupakan periode yang rentan terhadap munculnya berbagai masalah psikologis dan gangguan tidur pada mahasiswa, sehingga diperlukan upaya untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan stres akademik sebagai dasar penyusunan intervensi promotif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.⁽⁹⁾

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan analitik dan desain studi *cross-sectional*. Variabel independen dalam

penelitian ini meliputi pola tidur, pengaruh teman sebaya dan dukungan orang tua. Sedangkan variabel dependen dari penelitian ini yaitu Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Andalas. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2026 di Universitas Andalas, Kota Padang, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester 7 ke atas) di Universitas Andalas sebanyak sekitar 1200 mahasiswa, berdasarkan data statistik terakhir dari bagian kemahasiswaan universitas. Sampel diambil secara teknik accidental sampling, agar semua fakultas dan program studi terwakili secara proporsional. Besar sampel minimum terbesar yang dibutuhkan adalah sebanyak 118 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas. Kemudian ditambahkan 10% sebagai drop out sehingga berjumlah 130 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Hasil

Berdasarkan hasil univariat distribusi responden menurut tingkat stres akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori tinggi, yaitu sebanyak 75 orang (57,7%), sedangkan 55 orang (42,3%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan variabel pola tidur, sebagian besar responden memiliki pola tidur yang baik, yaitu sebanyak 77 orang (59,2%), sementara 53 orang (40,8%) memiliki pola tidur yang buruk. Pada variabel pengaruh teman sebaya, lebih dari separuh responden memperoleh dukungan teman sebaya yang memadai, yaitu sebanyak 69 orang (53,1%), sedangkan 61 orang (46,9%) berada pada kategori tidak memadai. Berdasarkan variabel dukungan orang tua, lebih dari separuh responden memperoleh dukungan orang tua yang tinggi, yaitu sebanyak 68 orang (52,3%), sementara 62 orang (47,7%) memperoleh dukungan orang tua yang rendah.

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara pola tidur ($p = 0,352$), pengaruh teman sebaya ($p = 0,520$) dan dukungan orang tua ($p = 0,662$) dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas tahun 2026.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden mengalami stres akademik kategori tinggi yaitu sebesar 57,7%, sedangkan responden

yang mengalami stres akademik kategori rendah sebesar 42,3%. Tingginya proporsi stres akademik menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas masih menghadapi tekanan akademik yang cukup besar selama proses penyelesaian studi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa penyusunan skripsi sebagai tugas akhir masih menjadi salah satu sumber stres utama bagi mahasiswa karena menuntut kemampuan dalam mengelola berbagai tuntutan akademik secara bersamaan, mulai dari penyusunan proposal penelitian, proses bimbingan, pengambilan data, penyelesaian revisi, hingga tuntutan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Apabila tuntutan tersebut dipersepsikan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya, maka kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pola tidur yang baik yaitu sebesar 59,2%, sedangkan responden yang memiliki pola tidur buruk sebesar 40,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas telah memiliki pola tidur yang relatif baik meskipun sedang berada pada tahap penyelesaian skripsi. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mampu mempertahankan durasi dan kebiasaan tidur yang cukup baik di tengah tuntutan akademik yang dihadapi. Namun demikian, proporsi mahasiswa dengan pola tidur buruk masih tergolong cukup besar, yaitu lebih dari dua perlima responden, sehingga kondisi ini tetap perlu menjadi perhatian karena kualitas tidur yang kurang baik dapat memengaruhi kesehatan fisik, kesehatan mental, serta performa akademik mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengaruh teman sebaya yang memadai yaitu sebesar 53,1%, sedangkan responden dengan pengaruh teman sebaya yang tidak memadai sebesar 46,9%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memperoleh pengaruh positif dari teman sebaya selama menjalani proses penyelesaian skripsi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa teman sebaya masih berperan sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang mampu memberikan motivasi, semangat, serta membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Meskipun demikian, proporsi mahasiswa yang memiliki pengaruh teman sebaya tidak memadai masih cukup besar sehingga menunjukkan

bahwa tidak seluruh mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang optimal dari lingkungan pertemanannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas mengalami stres akademik tinggi dibandingkan dengan kategori rendah (57,7%), sebanyak (59,2%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki pola tidur baik, sebanyak (53,1%) mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki pengaruh teman sebaya yang memadai, dan (52,3%) sebanyak mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas memiliki dukungan orang tua tinggi. Tidak terdapat hubungan bermakna antara pola tidur, pengaruh teman sebaya dan dukungan orang tua dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan masa perkuliahan dengan baik. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, seluruh dosen, staf akademik, serta dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, arahan, masukan, dan saran yang diberikan selama proses penulisan skripsi. Selanjutnya kepada kedua orang tua, keluarga, sahabat, teman yang telah memberikan semangat dan doa. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Andalas yang bersedia menjadi responden dan memberikan informasi kepada penulis yang sangat berarti pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. World Health Organization. Mental health of adolescents [Internet]. 2025 [cited 2026 Apr 10]; Available from: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health?utm_source
2. Mishra P, Choudhuri R. Academic Stress in Students. *J Indian Educ* 2020;46(3).
3. Iqra. Methods in Psychology A systematic – Review of academic stress intended to improve the educational journey of learners. *Methods Psychol* [Internet] 2024;11(September):100163. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.metip.2024.100163>
4. Putriani L. Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *J Konseling dan Pendidik* 2025;13(1).
5. Hershber S. Sleep and academic performance: measuring the impact of sleep. *Curr Opin Behav Sci* 2020;33:51–6.
6. D Gardani M, Russell K, Allan S, Akram U. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Med Rev* 2022;61(2).
7. M.M A, Stain H., Wadman R. The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *Int J Adolesc Youth* 2019;24(4):484–96.
8. Hariani F, Guspa A. Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswi Tingkat Akhir Di Universitas Negeri Padang. *J Soc Sci Res* 2024;4(3):17422–30.
9. Maisa EA, Andrial, Murni D, Sidaria. Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang Esthika. *J Ilm Univ Batanghari Jambi* 2021;21(1):438–44.

Tabel

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Stres Akademik		
Tinggi	75	57,7
Rendah	55	42,3
Pola Tidur		
Buruk	53	40,8
Baik	77	59,2
Pengaruh Teman Sebaya		
Tidak Memadai	61	46,9
Memadai	69	53,1
Dukungan Orang Tua		
Rendah	62	47,7
Tinggi	68	52,3
Total	130	100

Tabel 2 Analisis Hubungan Pola Tidur dengan Stres Akademik

Pola Tidur	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah					
	f	%	f	%	f	%		
Buruk	28	52,8	25	47,2	53	100	0,7	0,352
Baik	47	61,0	30	39,0	77	100	(0,4 – 1,5)	

Tabel 3 Analisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Stres Akademik

Pengaruh Teman Sebaya	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Memadai	37	60,7	24	39,3	61	100	1,3	0,520
Memadai	38	55,1	31	44,9	69	100	(0,6 – 2,6)	

Tabel 4 Analisis Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Stres Akademik

Dukungan Orang Tua	Stres Akademik				Total		POR (95%CI)	<i>p-value</i>
	Tinggi		Rendah					
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%		
Rendah	37	59,7	25	40,3	62	100	1,2	0,662
Tinggi	38	55,9	30	44,1	68	100	(0,6 – 2,3)	

Gambar

Gambar 1 Dokumentasi Penelitian

