

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Teori Stres Akademik Mahasiswa**

##### **2.1.1 Definisi Stres**

Stres merupakan reaksi individu terhadap perubahan situasi yang mengancam. Hal ini dapat dilihat sebagai reaksi pribadi terhadap peristiwa eksternal seperti melakukan ujian. Fakta menariknya, stres cenderung meningkat ketika seseorang tidak mampu mengatasi situasi tidak menyenangkan yang dihadapinya (Nur & Mugi, 2021). Stres merupakan faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa dan tingkatnya seringkali lebih dominan dibandingkan masyarakat umum. Mahasiswa umumnya menghadapi berbagai stressor antara lain yaitu, stressor akademik, stressor keuangan, stressor dengan pasangan dan stressor lingkungan. Stressor stress dari berbagai sumber dapat memicu Gangguan pola tidur dan masalah kesehatan lebih mungkin terjadi pada mahasiswa, terutama jika mereka tidak dapat menangani masalah tidur mereka dengan baik. Ada banyak hubungan antara stres dan kinerja akademik dan kesehatan mahasiswa, seperti prestasi akademik yang menurun salah satunya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), berpikir untuk bunuh diri, penyalahgunaan obat-obatan terlarang, pesta minum keras (Maisa et al., 2021).

Stres dapat terjadi dimana saja seperti, di keluarga, tempat kerja, kampus, dan dimasyarakat. Stres dapat dirasakan oleh semua usia, mulai dari anak-anak sampai remaja hingga dewasa dan usia lanjut. Stres dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental seseorang (Vina Hapsari & Rosita, 2020). Purwati & Rahmadani (2018) mengutip Sarafino dan Smith menyatakan stres adalah suatu Keadaan yang disebabkan oleh interaksi antara seseorang dengan lingkungan, dimana individu mengalami ketidaksesuaian antara keadaan fisik atau psikologinya dengan tuntutan sosial. stres dapat terjadi pada siapapun termasuk mahasiswa. banyak faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa (Fardani et al., 2021).

Stres yang biasa terjadi dalam lingkungan pendidikan atau akademik disebut dengan stres akademik. Siswa dalam suatu kelompok, seperti halnya individu, rentan terhadap ketidakseimbangan dalam dirinya homeostasis akibat tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademisnya, sehingga dapat menimbulkan stres yang biasa mereka alami. Setiap semester, jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik semakin meningkat. Stres yang paling banyak dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai keadaan tekanan yang dialami individu akibat persepsi dan evaluasinya terhadap stressor akademik yang berkaitan dengan sains dan pendidikan. Permasalahan yang dialami di luar perkuliahan dapat mempengaruhi kemampuan mahasiswa. Suasana hati, konsentrasi dan kinerja akademik (Rosyidah et al., 2020).

### **2.1.2 Definisi Stres Akademik**

Stres akademik adalah respon mahasiswa terhadap tuntutan kampus yang menimbulkan ketidaknyamanan, ketegangan dan perubahan perilaku. Menurut Lubis (2021), stres berlebihan yang dialami siswa mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan perilaku mahasiswa di kampus. Dampak kognitif atau mentalnya adalah mahasiswa sulit berkonsentrasi pada pelajarannya, sulit mengingat materi, sulit memahami materi kelas, serta berpikir negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Siswa yang mengalami keterikatan atau tekanan emosional mengalami kecemasan, kepekaan, kesedihan, kemarahan dan frustrasi. Selain itu, mahasiswa juga mengalami beberapa gejala fisik seperti pucat, lemas dan tidak enak badan, gemetar, pusing, badan kaku, dan keringat dingin. Selain itu, stres juga mempengaruhi perilaku mahasiswa seperti menghindari, berdebat, menunda-nunda, malas mengikuti perkuliahan di sekolah, dan mencari kesenangan yang berlebihan dan berisiko (Lubis & Matara, 2023).

Stres akademik merupakan stres yang bisa dialami mahasiswa akibat tuntutan dan tanggung jawab akademik. Berdasarkan hasil penelitian Khrismadan (2022), tingkat stres

pada masa perkuliahan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam kategori sedang. Stres akademik timbul karena adanya tuntutan akademik untuk mencapai keunggulan akademik dan meningkatnya persaingan antar mahasiswa sehingga individu merasa terbebani dengan tuntutan akademik (Avianti et al., 2021). Pada masa remaja akhir, mahasiswa mengalami perubahan fisik, hormonal, sosial dan psikologis sehingga menyebabkan emosi remaja tidak terkendali sehingga dapat menempatkan mereka pada risiko mengalami stres (Putri & Azalia, 2022).

Beban stres mahasiswa tingkat dua berbeda dengan beban stres kelas tingkat satu dan akhir. Mahasiswa tingkat satu mengalami stres akibat proses transisi dan perubahan beban akademik dibandingkan pada saat sekolah menengah atas (Erindana et al., 2021). Kemudian, mahasiswa tingkat akhir mengalami stres terutama karena sulitnya menyelesaikan beban akademik, termasuk sulitnya mencari sumber penelitian, revisi skripsi yang terus-menerus, dan kesulitan bertemu dengan dosen (Aulia & Panjaitan, 2019). Selain itu, tekanan lain yang mempengaruhi stres adalah adanya perubahan kegiatan pembelajaran dari pembelajaran tatap muka di kampus menjadi pembelajaran online di rumah sehingga mahasiswa menghadapi beberapa kendala. Selain itu, tekanan lain yang mempengaruhi stres adalah adanya perubahan kegiatan pembelajaran dari pembelajaran tatap muka di kampus menjadi pembelajaran online di rumah sehingga mahasiswa menghadapi beberapa kendala (Aina & Binteriawati, 2022).

### **2.1.3 Etiologi Stres Akademik**

Penyebab stres akademik adalah hal yang lumrah dan mencakup kehidupan sosial yang baru, peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, masalah keuangan, tugas akademik yang lebih banyak, perubahan gaya hidup, dan sesi belajar yang lebih banyak dari sebelumnya (Rosyidah et al., 2020).

Beberapa faktor penyebab stres akademik, menurut Stres akademik terdiri dari dua komponen, yaitu (Fardani et al., 2021) :

a. Faktor Internal antara lain sebagai berikut:

- 1) Pola pikir adalah cara seseorang melihat sudut pandangnya sendiri. contohnya seorang mahasiswa yang mengalami tekanan dan kesulitan belajar.
- 2) Kepribadian merupakan ciri khas seseorang yang juga dipengaruhi oleh keluarga dan lingkungan sosial. Stres akademik terjadi ketika kepribadian seseorang lemah dan peka terhadap tekanan dari lingkungan, seperti keluarga, kampus, dan lingkungan sosial.
- 3) Keyakinan adalah suatu kepercayaan yang membuat seseorang optimis dan bertanggung jawab. Selain itu, hilangnya kepercayaan diri seorang mahasiswa dapat menyebabkan mereka merasa tidak mampu memenuhi syarat akademik yang dibebankan pada mereka.

b. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan mahasiswa yang memiliki tuntutan prestasi yang tinggi pada, kenaikan status sosial, pengajaran yang lebih intensif, tuntutan orang tua yang tinggi terhadap prestasi akademik mahasiswa, dan lain-lain.

Adapun beberapa aspek stress akademik yakni (Wicaksono et al., 2022):

a. Aspek fisik yaitu Salah satu gejala stres akademik dan dapat diketahui dari bentuk fisiknya. Reaksi orang yang mengalami stres berbeda-beda tergantung pada kesehatan dan sistem tubuh mereka. Reaksi fisik yang terjadi pada orang yang sedang stres antara lain jantung berdebar-debar, pernapasan tidak teratur, dan ketegangan otot. Menurut Adwin, stres menyebabkan perubahan fisiologis seperti jantung berdebar-debar dan pernapasan cepat.

- b. Aspek emosional juga merupakan bagian dari penyebab mahasiswa yang mengalami stres akademik. Aspek emosional merupakan gejala psikologis yang mungkin dialami oleh seseorang yang mengalami stres akademik. Aspek emosional meliputi ketakutan, kecemasan, kesedihan, perubahan suasana hati, kemarahan, mudah tersinggung, dan harga diri rendah.
- c. Aspek mental merupakan salah satu gejala yang berkaitan dengan cara berpikir dan konsentrasi seseorang ketika berada dalam tekanan akademik. Aspek pikiran ini mencakup mahasiswa yang sulit berkonsentrasi, sering lupa, dan sulit mengambil keputusan. Aspek mental merupakan salah satu reaksi yang dapat terjadi pada siswa yang mengalami stres. Respon ini berkaitan dengan kesulitan konsentrasi mahasiswa dan tingkat akademik. Contoh dari aspek pikiran ini antara lain kesulitan mengambil keputusan, daya ingat yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan berkomunikasi, mudah lupa, bingung, sering melamun, sulit mengambil keputusan, serta menurunnya motivasi dan prestasi belajar.
- d. Aspek perilaku ini terlihat pada perilaku mahasiswa dalam beraktivitas sehari-hari, dimana mereka cenderung menghindari aktivitas yang melibatkan orang lain secara langsung. Seperti ingin menyendiri di kampus namun sering melanggar peraturan. Stres dapat dikenali dari perubahan perilaku individu. Contoh: kesedihan yang berlebihan, mudah menyalahkan orang lain atas segala kejadian, keinginan tunggal untuk menang, sulit berinteraksi dengan teman sebaya, tidak sabar, sulit mengendalikan perasaan marah, dari lingkungan dan kebiasaan. Makan menjadi tidak teratur.

#### **2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Fairbrother dan Warn (dalam Reddy, Karishma Rajani Menon, & Anjana Thattil, 2018) menyebutkan beberapa penyebab stres akademik, termasuk banyak tugas, kurangnya manajemen waktu, dan persaingan dengan mahasiswa lain. Byron, Brun, dan Ivers (dalam

Reddy, Karishma Rajani Menon & Anjanathattil, 2018) menyebutkan beberapa elemen khusus individu, termasuk kesulitan mengatur kehidupan pribadi dan akademik, masalah pengelolaan keuangan, dan perubahan suasana hidup (Fardani et al., 2021).

e. Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal (faktor dari dalam diri sendiri) dan juga dipengaruhi faktor eksternal (dari luar diri sendiri). Diantaranya adalah faktor internal seperti, ketabahan, optimisme, dan motivasi belajar, sedangkan faktor eksternal adalah dukungan orang tua dan sosial (Yusuf, 2020). Menurut (Tarwiyah et al., 2020) penelitian menemukan 5 masalah terkait identifikasi faktor (stressor) penyebab stres akademik pada mahasiswa. Kelima pemicu tersebut adalah

1. Masalah pada tugas meliputi: jumlah tugas yang banyak, tingkat kesulitan tugas, waktu penyelesaian tugas yang dekat dengan waktu pengumpulan, presentasi hasil tugas yang tidak sesuai keinginan, dan penyesuaian tugas kelompok.
2. Masalah fasilitas meliputi: fasilitas teknologi, media, ruang kuliah yang kurang nyaman, dan fasilitas pendukung lainnya.
3. Masalah keuangan yaitu, biaya kuliah, biaya hidup, pengelolaan keuangan yang buruk dan pengeluaran lainnya.
4. Masalah jadwal perkuliahan meliputi, jadwal perkuliahan dan materi perkuliahan.
5. Masalah dengan fasilitator atau dosen yaitu gaya mengajar dosen, disiplin dosen dalam kegiatan belajar mengajar, sistem penilaian yang transparan dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen, dll (Fitriani et al., 2022).

### **2.1.5 Mahasiswa**

Salah satu komponen pendidikan perguruan tinggi adalah mahasiswa. Mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir mereka. Mahasiswa sangat menantikan prestasi dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Hasil tugas akhir adalah faktor penting dalam keberhasilan program studi (Renaningtyas & Apriliani, 2021). mahasiswa digolongkan

dalam tahap perkembangan, tahap ini dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir atau disebut peralihan masa remaja ke dewasa (Fardani et al., 2021).

Mahasiswa merupakan strata tertinggi dalam hierarki pendidikan. Tugas utama peserta didik adalah mengembangkan kegiatan akademik seperti mempelajari dan menulis suatu karya, baik berupa puisi, pantun, buku atau karya ilmiah. Dengan demikian, setiap orang yang bekerja di dunia pendidikan harus mempunyai kemampuan menulis, salah satunya adalah mahasiswa (Nurgiansah, 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian diperoleh hasil bahwa mahasiswa angkatan 2021 paling banyak mengalami stres dibandingkan angkatan 2022 dan 2023 dengan tingkat stres yang berbeda. Dalam penelitian Febriana (2021), mahasiswa tahun kedua diharuskan menyelesaikan tugas praktik, menyiapkan tugas seperti esai, dan menyelesaikan magang dan kegiatan non-akademik, sehingga mencapai tingkat keberhasilan akademik yang lebih tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salma (2021) yang mengemukakan bahwa mahasiswa tahun kedua mengalami tingkat stres yang tinggi akibat meningkatnya aktivitas seperti tugas perkuliahan, magang, dan memenuhi kewajiban organisasi (Putri & Azalia, 2022).

### **2.1.6 Mahasiswa Keperawatan**

Mahasiswa keperawatan mengalami banyak stres. Karena mereka sering harus menyiapkan diri untuk praktikum, ujian, dan tugas klinis lainnya, mahasiswa keperawatan tidak memiliki banyak waktu luang. Karena banyaknya tanggung jawab akademik dan emosional, mahasiswa keperawatan menghadapi banyak stres. Selama kuliah, stres ini mempengaruhi pengalaman mahasiswa, serta kehidupan dan karier mereka sebagai perawat profesional (Maisa et al., 2021). Mahasiswa keperawatan adalah mahasiswa yang memahami konsep keperawatan dan teknik keperawatan, serta mempunyai sikap yang benar untuk menjadi seorang perawat (Farmasi et al., 2022).

## 2.2 Konsep Teori Tidur

### 2.2.1 Definisi Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk bertahan hidup (Handoko, 2022) dan penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Kualitas tidur merupakan keadaan tidur yang dirasakan seseorang ketika merasa bugar dan sehat saat bangun tidur. Tidur yang baik meningkatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa, termasuk meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk berpikir, berkonsentrasi, dan belajar. Kualitas tidur memberikan manfaat, seperti peningkatan kesehatan fisik dan mental (Hakim et al., 2024). Salah satu kebutuhan manusia adalah tidur. Setiap orang membutuhkan jumlah tidur yang cukup agar tubuhnya dapat berfungsi dengan baik. Saat kita tidur, tubuh kita melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan sistem kekebalan kita ke kondisi terbaik (Murwani & Umam, 2021).

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar tubuh manusia. Manusia mempunyai kemampuan tidur yang sama pentingnya dengan makan dan kebutuhan dasar lainnya. Setiap orang memerlukan tidur malam untuk memulihkan kesehatannya. Tidur juga merupakan kebutuhan dasar yang umum. Orang yang kurang tidur biasanya merasa mudah tersinggung, depresi, lelah, dan kesulitan mengendalikan emosi (Nugroho, 2021).

### 2.2.2 Patofisiologi Tidur

Fisiologi selama tidur adalah menghubungkan mekanisme otak secara sistematis untuk mengaktifkan dan melindungi otak pusat selama tidur dan terjaga. diubah oleh sistem recall aktif. Aktivitas sistem, termasuk tidur dan terjaga, dikendalikan oleh sistem aktivasi retikuler (Wibowo, 2019). fisiologi tidur dapat diamati menggunakan gambar elektrofisiologi sel otak yang sedang istirahat. Siklus bangun, juga dikenal sebagai tidur, biasanya mengikuti irama siklus siang atau malam, disebabkan oleh interval transisi. Dikenal sebagai tidur, biasanya mengikuti irama siklus siang atau malam.

Tidur diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu.

1. *Rapid Eye Movement (REM)*



Tahap pertama tidur diawali dengan tahap non rapid eye movement (NREM) yang terdiri dari empat tahap, dilanjutkan dengan tahap rapid eye movement (REM). Fase NREM dan REM tidnormal bergantian 4 hingga 7 kali dalam siklus malam.

## 2. *Non Rapid Eye Movement (NREM).*

- a. Tahap awal tidur.
- b. Tahap kedua ini dimulai dengan kelopak mata tertutup, ketegangan otot berkurang
- c. Tahap ketiga ini hanya seseorang yang tidur masih mudah dinangunkan atau terbangun karena belum masuk pada fase tidur yang nyenak.
- d. Tidur tahap empat tergolong sedang dan sulit untuk dibangunkan.

Fase tidur non-REM berlangsung sekitar 70 hingga 100 menit sebelum beralih ke fase tidur REM. Prosesnya lebih cepat pada jam pertama tidur REM, menjadi lebih berkonsep pada waktu itu, dan menghabiskan lebih banyak waktu selama itubanyak hari atau sebelum tidur. Fase tidur REM tidur ditandai dengan pergerakan mata yang cepat dan kontraksi tonus mata. Hampir setiap organ dalam tubuh mampu mengekspresikan emosi saat tidur. pada laki-laki terjadi peningkatan frekuensi nadi dan erosi pada penis, dan ketegangan otot menjelaskan relasi tersebut. Tidur REM merupakan setengah dari secara keseluruhan durasi tidur ,dan durasi tidur meluas sepanjang hidup , termasuk tahap neonatal (Nugroho, 2021).

Fungsi tidur pada tubuh belum sepenuhnya dipahami oleh setiap individu. Tindakan tidur dapat berdampak fisiologis pada saraf dan bagian tubuh lainnya. Tidur dapat membantu tubuh berfungsi kembali seperti biasa atau memulihkan aktivitasnya. Selain itu, tidur memiliki peran penting dalam sintesis protein yang memperbaiki fungsi tubuh. Penurunan fungsi mental adalah bukti paling jelas dari peran tidur dalam kesehatan mental. Orang yang kurang tidur cenderung marah secara emosional, sulit berkonsentrasi, dan sulit membuat keputusan. Selain itu, tidur berfungsi untuk memulihkan organ-organ

tubuh. Gerakan mata cepat (REM) dan gerakan mata tidak cepat (NREM) adalah dua jenis aktivitas restorasi. Gerakan mata yang tidak cepat mempengaruhi proses anabolik dan sintesis makromolekul asam ribonukleat (RNA). Gerakan mata yang cepat memengaruhi pembentukan hubungan baru di sistem kortikal dan neuroendokrin menuju otak (Margareth, 2023).

### 2.2.3 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah ketika seseorang merasa segar dan bugar saat terbangun dari tidurnya. Kualitas tidur terdiri dari komponen kuantitatif, seperti latensi, efisiensi, dan fragmentasi tidur, serta komponen kualitatif, seperti kedalaman atau ketenangan tidur (Maisa et al., 2021). Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, yang dapat diukur dari beberapa sudut pandang yang berbeda, seperti durasi waktu tidur, hambatan awal tidur, waktu bangun, efisiensi tidur, dan kondisi yang mengganggu tidur. Kurang tidur dapat mengganggu kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis. (Clariska et al., 2020).

Gejala seperti kelelahan, mudah tersinggung atau gelisah, lesu atau apatis, lingkaran hitam dibawah mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, nyeri mata, sakit kepala, dan sering menguap tidak akan muncul pada seseorang yang tidur dengan baik (Ningsih & Permatasari, 2020). Beberapa faktor, seperti lingkungan, kesehatan, gaya hidup, pola makan, dan stres akademik, dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan tempat mahasiswa tinggal juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Mahasiswa lebih tertarik untuk berkumpul dan bermain game hingga larut malam jika ada lebih banyak keributan di lingkungan mereka. bersama kelompok pertamanya. Kondisi kesehatan Anda mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa (Hutagalung et al., 2022).

#### 2.2.4 Faktor -Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Ada banyak penelitian yang mengaitkan perubahan gaya hidup, perubahan gaya makan, tuntutan sosial dan pendidikan yang meningkat, dan penggunaan media sosial yang berlebihan dengan kualitas tidur dan durasi tidur yang lebih buruk (Ningsih & Permatasari, 2020).

Faktor- faktor yang mempengaruhi kualitas tidur antara lain sebagai berikut:

##### 1. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik mengacu pada setiap gerakan tubuh yang memerlukan energi yang cukup untuk melakukan kegiatan atau aktifitas fisik yang berlebihan. Menurut Kementerian Kesehatan, aktivitas fisik diartikan sebagai gerakan fisik yang dapat meningkatkan pengeluaran energi melalui kinerja otot rangka (Kemenkes, 2018). Aktivitas fisik mempunyai potensi besar bagi kesejahteraan generasi muda (Adi & Mas Gumelar, 2020). Dalam hal ini aktivitas fisik di sini meliputi seluruh aktivitas yang terjadi setiap hari, seperti aktivitas di sekolah, bekerja, berkeluarga atau di rumah, aktivitas olahraga , dan lain-lain (Kementerian Kesehatan, 2018).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Berdasarkan penelitian Baso Miranda (2018) ditemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur seseorang. Hal ini disebabkan karena orang yang melakukan aktivitas fisik menjadi lelah dan sejumlah besar energi dikeluarkan dari tubuh sehingga memerlukan lebih banyak istirahat dan tidur untuk menjaga keseimbangan tubuh (Baso et al. 2018). Dengan kata lain, orang yang melakukan aktivitas fisik secara teratur meningkatkan kualitas tidurnya.

##### 2. Stres Akademik

Berdasarkan penelitian Maisa (2021), terdapat hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini dikarenakan stres dapat meningkatkan mekanisme kerja hormon-hormon dalam tubuh seperti adrenalin, noradrenalin, dan kortisol yang merangsang aktivitas RAS (reticular activating system) sehingga menimbulkan keadaan waspada dan mempengaruhi kualitas tidur karena dapat menyebabkan penurunan (Firstika dkk, 2020).

### 3. Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan dimana suatu keadaan tidur yang sangat mempengaruhi kemampuan untuk tetap tertidur. Hal ini dibuktikan dalam penelitian yang dilakukan Jepisa pada tahun 2020, yang menemukan adanya hubungan antara faktor lingkungan dengan kualitas tidur seseorang. Temuan J Pisa juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di lingkungan yang tidak nyaman memiliki kemungkinan 4 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa yang berada di lingkungan yang nyaman. Dalam hal ini, lingkungan saat tidur meliputi kebisingan, cahaya, suhu, tempat tidur, ventilasi, dll.

### 4. Konsumsi kafein atau kopi

Kopi memiliki kandungan zat kafein. Kafein sendiri merupakan salah satu stimulan yang paling umum digunakan di dunia. Dalam hal ini konsumsi kopi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang menjadi buruk. Mekanisme kafein mempengaruhi kualitas tidur adalah dengan menghambat pelepasan hormon adenosin. Kafein menyebabkan pelepasan hormon noradrenalin dan adrenalin yang dapat membuat orang merasa gelisah dibandingkan mengantuk. Asupan kafein secara terus menerus dapat menyebabkan diuresis, takikardia, kegelisahan, dan insomnia. Selain itu, kafein juga mempunyai

efek negatif terhadap jiwa seseorang, yaitu suasana hati dan kinerjanya (Faridah dkk, 2021).

### 2.3 Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur

Penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir dibuktikan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian saat ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan stres akademik pada mahasiswa (Ramadita et al., 2023).

Salah satu hubungan yang mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Mahasiswa tingkat akhir dapat mengalami stres terus-menerus karena kualitas tidur yang buruk. Temuan Wicaksono menunjukkan bahwa, meskipun tingkat stres normal, kualitas yang buruk dapat disebabkan oleh ketidakmampuan responden untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi. Responden mengalami ketegangan dan kesulitan tidur karena terlalu banyak berpikir dan sulit mengendalikan emosi karena kecemasan yang berlebihan. Selanjutnya, responden tidak akan memiliki kualitas tidur yang diinginkan karena kesulitan ini. (Clariska et al., 2020).

Ketika seseorang mengalami stres dapat terjadi peningkatan hormon adrenalin, norepinefrin, dan kortisol, yang berdampak pada sistem saraf pusat dan meningkatkan kewaspadaan. Hal ini dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Selain itu, perubahan hormonal ini mempengaruhi siklus tidur, gerakan mata yang cepat (REM) dan non-cepat (NREM). Akibatnya, penderita sering terbangun di malam hari dan mengalami mimpi buruk. Menurut teori Iqbal, stres jarang disebabkan oleh reaksi siswa yang berlebihan dan tekanan psikologis yang kuat. Stres yang dialami siswa dapat berdampak pada kualitas tidur mereka (Clariska et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir harus menyelesaikan studinya tepat waktu. Kondisi ini memberikan tekanan pada mahasiswa itu sendiri dan lingkungannya untuk segera menyelesaikan skripsinya atau tugas akhir. Mahasiswa menerimanya secara berbeda, bagi orang-orang tertentu kondisi ini dapat menimbulkan stres akademik. Kualitas tidur mahasiswa dapat menurun akibat stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini berhipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara akademik stres dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. (Ramadita et al., 2023).

