

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN STRES AKADEMIK
DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA
YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**



SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Satu Psikologi
Disusun Oleh:**

Ahmad Alif Suryadarma

19107010020

Dosen Pembimbing:

Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2024**

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1357/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2024

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN STRES AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : AHMAD ALIF SURYADARMA
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010020
Telah ditujikan pada : Selasa, 27 Agustus 2024
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 66d015eb88ff



Penguji I

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 66c72207f29f8



Penguji II

Denisa Apriawati, S.Psi., M. Res.
SIGNED

Valid ID: 66c44381e3542



Yogyakarta, 27 Agustus 2024
UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 66d17c3337a6c

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Ahmad Alif Suryadarma

NIM : 19107010020

Judul Skripsi : Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Subjektif Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 20 Agustus 2024
Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP.

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Alif Suryadarma

NIM : 19107010020

Program Studi: Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul "**Hubungan Antara Kualitas Tidur Dan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Subjektif Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi**" adalah hasil karya peneliti sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya atau penelitian sendiri, bukan plagiasi dari karya lain atau penelitian orang lain. Tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini yang disebutkan dalam daftar pustaka

Apabila dikemudian hari dalam skripsi saya ditemukan bentuk plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Yogyakarta, 22 Agustus 2024

Yang Menyatakan



Ahmad Alif Suryadarma

NIM. 19107010020

MOTTO

خذ الحكمة ولو من الدبر الدجاجة

*“Ambillah Kebijaksanaan Itu Walaupun Dari Pantat
Ayam”*

انظر ما قال و لا تنظر من قال

*“Lihatlah apa yang disampaikan dan janganlah melihat
siapa yang menyampaikan.”*

*“Mengenal orang lain adalah kecerdasan; mengetahui
diri sendiri adalah kebijaksanaan sejati. Menguasai
orang lain adalah kekuatan; menguasai diri sendiri
adalah kekuatan sejati.”*

Lu Tzu (De Dao Jing)

"Karena seseorang percaya pada dirinya sendiri, dia tidak mencoba untuk meyakinkan orang lain. Karena seseorang puas dengan dirinya sendiri, seseorang tidak membutuhkan persetujuan orang lain. Karena seseorang menerima dirinya sendiri, seluruh dunia menerima dia."

Lu Tzu (De Dao Jing)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan banyak kebaikan-Nya kepada saya, sehingga atas kesempatan-Nya Amanah sebagai seorang penuntut ilmu dan perantau bisa saya rampungkan

Puji syukur karena rahmat-Nya memberikan kesempatan untuk bertemu banyak orang-orang baik, yang mendukung, menyemangati, serta mendoakan semua yang terbaik untuk saya.

Teruntuk tempat saya belajar dan menyusun langkah menuju impian,

Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga

Yogyakarta

Teruntuk Bapak Ibu, Adik, dan Seluruh Keluarga di Rumah

Terima kasih banyak untuk cinta, kepercayaan, dukungan, semangat dan do'a yang selalu menjadi kekuatan besar hingga kini.

Barakallahu Fiikum.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘aalamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat, Karunia, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan banyak kekurangan. Sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan mudah dan lancar. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, S.Ag., MA, M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga, beserta jajarannya.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terima kasih banyak Ibu atas ilmu, bimbingan, serta dukungan yang diberikan selama kebersamaan proses perkuliahan di Program Studi Psikologi.
4. Dr. Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih Bapak untuk doa, masukan, dan

kemudahan bimbingan serta dukungan yang tiada henti sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini. Besar sekali jasa Bapak bagi saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku penguji pada seminar proposal saya yang sudah memberikan banyak masukan untuk saya dalam memperbaiki skripsi saya menjadi lebih baik.
6. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M. Res.selaku penguji kedua pada seminar proposal skripsi saya
7. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya kepada dosen-dosen pengampu di program studi Psikologi.
8. Rekan-rekan mahasiswa se-Yogyakarta maupun teman-teman di luar kampus yang sudah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Tanpa kalian semua, penelitian ini tidak mungkin dapat diselesaikan. Dan semoga urusan kalian dipermudah juga.
9. Bapak dan Ibu tercinta. Terima kasih motivasinya, terima kasih cinta kasihnya, aku bukan apa-apa tanpa Bapak dan Ibu.
10. Untuk adikku, Annisa Dwi Handayani. Terimakasih karena selama ini selalu didorong menghadapi berbagai masalah yang ada dan menjadi adik yang paling baik

11. Rekan-rekan dan Veteran Takmir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta & Sahabat Masjid yang selalu bisa memberikan dukungan mental dan menjadi teman diskusi selama berada disini.
12. Teman seperjuangan selama bergelut di organisasi baik dalam eksternal kampus dan internal. Semoga kalian sukses dengan cita-cita yang akan dikejar.
13. Untuk orang spesial, 19107010004. Terima kasih banyak atas dukungan dari banyak aspek, yang selalu ada baik waktu susah ataupun senang, dan kebersamai proses hingga menjadi sekarang. Terimakasih sudah menjadi pendengar keluh kesahku selama ini
14. Untuk saudara tidak sedarah, sahabat, sekaligus teman terbaik, Ramadhan Iqbal Asegaf, terimakasih banyak sudah mau menemani, menuntun, dan yang paling sering direpotkan disaat sedang berada di keadaan tidak baik. Terimakasih telah menjadi kakak satu hari yang bisa menjadi inspirasiku untuk bisa menjadi lebih dewasa lagi.

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DAN STRES
AKADEMIK DENGAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA
MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI**

Ahmad Alif Suryadarma

19107010020

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur dan stres akademik dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa pada tahap ini seringkali menghadapi tekanan internal dan eksternal yang intens, yang berpotensi menurunkan kesejahteraan subjektif serta mempengaruhi performa akademis dan kesehatan mental secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif dan melibatkan 174 responden mahasiswa di Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur dan stres akademik secara bersama-sama menjelaskan 38% variasi kesejahteraan subjektif ($R^2 = 0,380$). Analisis regresi linier menghasilkan persamaan regresi di mana setiap peningkatan satu unit dalam kualitas tidur mengurangi kesejahteraan subjektif sebesar 1,124, sementara peningkatan satu unit dalam stres akademik menurunkan kesejahteraan subjektif sebesar 0,255. Uji signifikansi menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan ($t = -7,929$, $p < 0,001$), sementara stres akademik tidak signifikan ($t = -1,802$, $p = 0,073$). Temuan ini memberikan wawasan penting bagi institusi pendidikan untuk merancang strategi yang afektif dalam mendukung kesejahteraan subjektif mahasiswa di tengah tekanan akademik yang tinggi.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Stres Akademik, Kesejahteraan subjektif, Mahasiswa, Skripsi*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP QUALITY AND ACADEMIC STRES WITH SUBJECTIVE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG STUDENTS WORKING ON THEIR THESIS

Ahmad Alif Suryadarma

19107010020

ABSTRACT

This study aims to identify the relationship between sleep quality and academic stress with subjective psychological well-being among final-year students working on their thesis. These students often face intense internal and external pressures, which may negatively impact their subjective psychological well-being, affecting academic performance and overall mental health. This research uses a quantitative survey method involving 174 student respondents in Yogyakarta. The results show that sleep quality and academic stress collectively account for 38% of the variation in subjective psychological well-being ($R^2 = 0.380$). Linear regression analysis produces the regression equation indicating that a one-unit increase in sleep quality reduces subjective psychological well-being by 1.124, while a one-unit increase in academic stress decreases subjective psychological well-being by 0.255. Significance tests show that sleep quality has a significant effect ($t = -7.929, p < 0.001$), while academic stress does not ($t = -1.802, p = 0.073$). These findings offer important insights for educational institutions to design effective strategies to support students' psychological well-being amid high academic demands.

Keywords: *Sleep Quality, Academic Stress, Psychological Well-being, Students, Thesis*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	16
A. Latar Belakang.....	16
B. Rumusan Masalah.....	22
C. Tujuan Penelitian.....	23
D. Manfaat Penelitian.....	23
E. Keaslian Penelitian.....	24
BAB II DASAR TEORI	35
A. Kesejahteraan Subjektif.....	35
B. Kualitas Tidur.....	42
C. Stres Akademik.....	47

D. Dinamika Hubungan Kesejahteraan subjektif Kualitas Tidur Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir	50
E. Hipotesis.....	53
BAB III METODE PENELITIAN.....	55
A. Identifikasi Variabel.....	55
B. Definis Operasional Variabel Penelitian.....	55
C. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	57
D. Metode Dan Alat Pengumpulan Data	58
E. Teknik Analisis Data.....	67
F. Teknik Analisis Data.....	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	72
A. Orientasi Kancah	72
B. Persiapan Penelitian.....	73
C. Pelaksanaan Penelitian	75
D. Hasil Penelitian.....	75
E. Pembahasan.....	90
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	96
A. Kesimpulan.....	96
B. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	99
LAMPIRAN	109

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dinamika Hubungan Kesejahteraan subjektif, Kualitas Tidur dan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir.....	53
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel. 1. Literature Review	23
Tabel 2 Distribusi Aitem SWLS-ID.....	60
Tabel 2 Distribusi Aitem PANAS.....	61
Tabel 4. Distribusi Aitem PSQI.....	62
Tabel 5. Distribusi Aitem USS.....	63
Tabel 6. Reliabilitas Alat Ukur.....	65
Tabel 7. Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin...72	
Tabel 8. Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Usia.....	73
Tabel 9. Deskripsi Partisipan Penelitian Berdasarkan Semester.....	74
Tabel 10 Deskriptif Statistik Hipotetik dan Empirik.....	75
Tabel 11 Norma Kategorisasi.....	76
Tabel 1 Kesejahteraan Subjektif.....	76
Tabel 2 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	77
Tabel 14 Kategorisasi Stres Akademik.....	78
Tabel 15 Uji Normalitas.....	80
Tabel 16 Uji Multikolinieritas.....	80
Tabel 17 Uji Heteroskedastisitas.....	81
Tabel 18 Analisis Regresi Linier Berganda.....	82
Tabel 19 Uji Koefision Determinasi.....	83
Tabel 20 Uji F.....	84
Tabel 21 Uji T.....	84
Tabel 22 Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin.....	86

Tabel 3 Uji Beda Berdasarkan Usia.....86

Tabel 4 Uji Beda Berdasarkan Semester.....87



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan tahapan selanjutnya dari masa pendidikan setelah menjalani wajib pendidikan selama 12 tahun. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 12/2012 pasal 13 ayat (1) mahasiswa sebagai anggota civitas akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau profesional. Hal ini membedakan siswa dengan mahasiswa dari peran yang akan diemban seperti menjadi penggerak dalam sebuah perubahan yang dapat bekerja nyata di kalangan masyarakat. Peran lainnya yaitu dari sisi peningkatan kualitas intelektual dan literasi bangsa serta perbaikan moral yang pada akhirnya membuat mahasiswa memiliki banyak problematika yang harus diselesaikan (Sialligan, 2011; Wulandari, 2012)

Mahasiswa melewati empat tahap perkuliahan yang mencakup penyesuaian awal, keterlibatan dalam pembelajaran serius, semester lanjutan yang semakin intens, dan tahap akhir dengan magang dan penyusunan skripsi (Wahyudi, 2019). Pada tahap akhir, mahasiswa menghadapi tantangan berat seperti pengulangan mata kuliah, penulisan skripsi, tuntutan lingkungan, perencanaan masa depan, dan dinamika hubungan dengan teman seangkatan (Roellyana & Listiyandini, 2016).

Dalam penelitian tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, teori Diener et al. (2009) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif terdiri dari dua dimensi utama: kepuasan hidup dan perasaan emosional.

Kepuasan hidup berhubungan dengan bagaimana mahasiswa menilai berbagai aspek kehidupannya, termasuk kemajuan akademik dan dukungan sosial, sementara perasaan emosional mencakup afek positif seperti rasa bahagia dan afek negatif seperti stres. Faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan subjektif termasuk genetik, kepribadian, dan kondisi demografis, seperti beban kerja dan tanggungan. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pembimbing berperan penting dalam mengurangi stres, sementara pengaruh budaya, sikap pribadi, dan pencapaian tujuan akademik juga berdampak pada kesejahteraan mahasiswa.

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai permasalahan dan tuntutan, sehingga penting bagi mereka untuk menjaga kesejahteraan subjektif yang optimal (Fawzy & Hamed, 2017). Respon mahasiswa terhadap tahap dewasa awal dapat bervariasi, dengan beberapa merasa gembira dan bersemangat menghadapi tantangan, sementara yang lain merasa tertekan, cemas, dan kurang bersemangat. Respon negatif dapat menimbulkan perasaan kebingungan, kecemasan, ketidakberdayaan, dan kekhawatiran terkait hasil yang tidak sesuai harapan. Ketidakmampuan menyelesaikan perasaan negatif ini dapat berujung pada krisis emosional dan gangguan psikologis lainnya, mengancam kesejahteraan subjektif (Habibie et al., 2019).

Mahasiswa tingkat akhir sering kali berada diantara tekanan internal dan eksternal yang intens, yang dapat mengancam Kesejahteraan Subjektif mereka. Secara internal, mereka dihadapkan pada ekspektasi tinggi dari diri sendiri untuk menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang memuaskan. Pikiran mereka terus-menerus dibanjiri dengan ketakutan akan kegagalan dan ketidakmampuan memenuhi standar akademis yang telah mereka tetapkan. Perasaan cemas dan ragu seringkali menghantui, menimbulkan kebingungan, dan mendorong mereka untuk bekerja secara

berlebihan, tanpa memperhatikan keseimbangan antara kebutuhan mental dan fisik. (Ismail & Indrawati, 2013).

Problematika pada tahap akhir meliputi revisi yang berulang, kesulitan mencari referensi, kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing, dan kecemasan yang dapat menghambat pencapaian kesejahteraan subjektif yang optimal. Hal ini dapat membuat Mahasiswa merasa terisolasi karena harus menghabiskan banyak waktu sendirian untuk menyelesaikan tugas-tugas ini, yang pada akhirnya merenggangkan hubungan sosial mereka dengan teman sebaya dan keluarga. Perasaan terisolasi ini diperburuk oleh harapan dari dosen pembimbing, orang tua, dan masyarakat, yang secara tidak langsung menambah beban mental yang mereka rasakan. Tekanan eksternal ini tidak hanya memperburuk kondisi psikologis tetapi juga dapat merusak kesehatan fisik, seperti kurang tidur dan pola makan yang tidak teratur, yang semakin menekan kondisi mental mahasiswa. (Seftiani & Herlena, 2018)

Urgensi untuk menjaga Kesejahteraan Subjektif menjadi sangat penting dalam situasi ini. Ketika kesejahteraan psikologi terganggu, mahasiswa tidak hanya berisiko mengalami penurunan performa akademis, tetapi juga krisis emosional yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan mental mereka. Mengabaikan kesejahteraan subjektif dapat menyebabkan gangguan seperti depresi, kecemasan, dan kelelahan mental yang serius

Kesejahteraan subjektif, atau kebahagiaan pribadi, mencerminkan bagaimana seseorang menilai kualitas hidup mereka sendiri. (Diener et al., 2018) Ini melibatkan seberapa puas mereka dengan hidup, seberapa sering mereka merasa bahagia, dan seberapa jarang mereka merasa sedih atau stres. (Diener & Tay, 2015) . Jika seseorang merasa senang dan jarang merasa buruk, kesejahteraan subjektif mereka cenderung

baik. Sebaliknya, jika seseorang sering merasa tidak bahagia dan stres, kesejahteraan subjektif mereka bisa terancam.

Kesejahteraan ini juga bisa dilihat sebagai gabungan hal-hal positif, seperti kebahagiaan, dan kurangnya hal-hal negatif, seperti tidak merasa sedih, serta rasa puas hidup yang tinggi. Bagaimana seseorang menilai kesejahteraan ini bisa dipengaruhi oleh banyak hal, seperti kepribadian, keluarga, budaya, kesehatan fisik, dan tempat tinggal mereka. Meskipun kondisi hidup serupa, setiap orang bisa punya pandangan yang berbeda-beda tentang kesejahteraan mereka. Umumnya, penilaian kesejahteraan cenderung stabil, tapi bisa dipengaruhi oleh suasana hati dan kondisi emosional saat penilaian dilakukan, serta informasi spesifik yang sedang menonjol. Jadi, cara kita menilai kebahagiaan dan kesejahteraan kita bisa dipengaruhi oleh banyak faktor. (Mogilner et al., 2018; Diener et al., 2018)

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sering menghadapi masalah, seperti kurangnya minat dan semangat, sulitnya mengembangkan ide, susahnya mengumpulkan materi, dan kesulitan dalam membaca banyak literatur. Mereka juga mengalami kesulitan berkomunikasi dengan dosen pembimbing dan mencocokkan pemikiran mereka dengan dosen selama proses penyelesaian skripsi (Darmono & Hasan, 2005).

Menulis skripsi bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan berpikir analitis dan penguasaan teori mahasiswa, juga mendorong mereka untuk rajin membaca buku dan artikel (Dewa, 2015). Skripsi juga membantu dalam mengembangkan ilmu pengetahuan melalui penelitian dan pembahasan teori yang dapat dijelaskan dengan baik (Huang, 2016). Namun, mahasiswa sering menghadapi kesulitan seperti pemilihan

judul, pandangan negatif terhadap skripsi, sulitnya mengolah data, mencari teori yang sesuai, dan melihat skripsi sebagai sesuatu yang menakutkan (Machmud, 2016).

Penelitian lain menunjukkan bahwa kendala melibatkan sulitnya menentukan tema, judul, sampel, alat ukur, sumber referensi yang sesuai, waktu terbatas, revisi berulang, keterbatasan waktu pembimbing, dan respon lambat dari pembimbing (Imandiri et al., 2017). Mahasiswa sering merasa skripsi sulit dan tidak menyenangkan, sehingga cenderung menunda-nunda untuk menghindari beban tersebut (Pratiwi & Kusdiyati, 2017).

Penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa dengan kesejahteraan subjektif berada pada kategori sedang dengan persentase 48,1% dan 41,9% (Majesty. et. al, 2023). Penelitian lain oleh Putra (2019) tentang kesejahteraan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir yang menunjukkan hasil 42,1% mahasiswa memiliki kebahagiaan yang berada pada kategori rendah, 35,5% berada di kategori sedang, dan 3% berada di kategori tinggi. Temuan dari penelitian yang melibatkan delapan puluh dua mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta mendukung hal tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi adalah sering mengalami gangguan emosional. Gangguan emosional ini membuat mahasiswa jadi malas untuk menyelesaikan skripsi dan berinteraksi dengan dosen pembimbing (Wangid & Sugiyanto, 2013).

Desakan untuk menyelesaikan studi tepat waktu, hambatan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan setelah lulus, tuntutan orang tua dan universitas yang terlalu tinggi membuat mahasiswa mengalami kekhawatiran serta merasakan emosi yang negatif. Hambatan, harapan, dan tuntutan

mengakibatkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi rentan mengalami stres. (Kholidah & Alsa, 2012)

Mahasiswa yang merasa baik secara psikologis cenderung lebih sukses dalam pelajaran. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa tidak baik secara psikologis bisa sulit menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan rentan mengalami masalah emosional, yang bisa berpengaruh negatif pada kualitas hidup mereka (Bordbar et al., 2011)

Kesejahteraan subjektif di kalangan mahasiswa adalah topik penelitian yang penting dan semakin mendapat perhatian global. Kualitas tidur yang buruk diketahui memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa. Khususnya, penelitian pada mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa tidur yang tidak berkualitas berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif. Selain itu, penelitian lain yang melibatkan orang berusia 18 tahun ke atas juga menemukan bahwa gangguan tidur berhubungan dengan penurunan kesejahteraan subjektif. Beberapa studi menunjukkan bahwa kuantitas dan kualitas tidur berpengaruh pada aspek emosional dari kesejahteraan subjektif. (Freitag et al., 2017; Richter, 2015; Zhai et al., 2018).

. Studi yang ada menyebutkan kualitas tidur dengan efisiensi 75-84% memiliki hubungan yang erat dengan penurunan IPK, nilai ujian yang baik, kesiapan secara mental dalam menghadapi ujian dan tugas yang diberikan, mengurangi tingkat konsentrasi di siang hari yang berujung ke disfungsi untuk tidur lebih banyak siang hari. (Chiang et al., 2014; Gomes et al., 2011; Leak et al., 2020; Zeek et al., 2015) Selain itu, ditemukan bahwa kuantitas dan kualitas tidur objektif untuk bulan dan minggu sebelum ujian berkorelasi positif dengan nilai akademik. (Okano et al., 2019)

Seringkali, mahasiswa mengalami kejadian yang kurang menyenangkan yang membuat mereka merasa marah dan cemas. Tekanan akademik juga menciptakan tingkat stres yang berdampak pada kesejahteraan subjektif mereka.. (Akin, 2015) Karena stres berkorelasi negatif dengan kesejahteraan subjektif, maka saat stres rendah, kesejahteraan subjektif cenderung tinggi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif terkait erat dengan tingkat stres, di mana individu yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah, sementara mereka yang mengalami tingkat stres rendah cenderung memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi. (Gnilka et al., 2015; Schiffrin & Nelson, 2010) Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Dari paparan di atas, peneliti ingin melihat lebih jauh mengenai keterkaitan kualitas tidur dan stres akademik dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang menjalankan skripsi

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan stres akademik dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang menjalankan skripsi

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengembangan keilmuan yang terkait dengan ilmu Psikologi, khususnya di bidang Psikologi Pendidikan dan Psikologi Klinis yang berkaitan dengan kesejahteraan subjektif, kualitas tidur, dan stres akademik

2. Manfaat Praktis

Jika terdapat hubungan antara kualitas tidur, stres akademik dan kesejahteraan subjektif dapat memberikan manfaat untuk:

a. Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini bisa memberi gambaran bahwa kualitas tidur dan stres akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif.

b. Bagi Lembaga atau Instansi

Penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi pendidikan dapat menyediakan wadah dan strategi secara akademik agar dapat meminimalisir terjadinya stres akademik yang berlebihan.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti lain yang mengangkat topik kesejahteraan subjektif.

E. Keaslian Penelitian

Tabel. 1. *Literature Review*

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Irma Yuliani (Yuliani, 2018)	<i>Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling</i>	2018	Teori Psychological Well Being oleh Ryff dan Keyes (1995). Teori dimensi dan aspek tentang psylogical well-being milik Suherman (2015)	Kualitatif	-	Studi Pustaka	Peningkatan aspek- aspek psylogical well being akan membuat siswa akan lebih afektif dalam peningkatan tugas yang dikerjakan dan menguatkan mental mereka
2	Sharon Horwood, Jeromy Anglim (Horwood & Anglim, 2019)	<i>Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being</i>	2019	Teori Psychological Well Being oleh Ryff dan Keyes (1989).	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan Problematic Smartphone usage (Bianchi dan Philips) • Skala Penggunaan Smartphone van Duersen (2015) • Satisfaction with Life 	539 Mahasiswa psikologi di Australia	Ditemukan hubungan penggunaan smartphone dan psychological well being tidak berhubungan secara langsung.

						<p>Scale (Diener, 1985)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Positive and Negative Affectivity Schedule (PANAS) (Watson, 1998) • Psychological Well-Being Scale (1989) 		
3	Keyu Zhai Xu Gao Geng Wang (Zhai et al., 2018)	The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China	2018	Psychological Well-Being Theory (Mascakil, 2013) Kualitas Tidur (Pallos dkk 2007)	Kuantitatif	Menggunakan K6 Scale (Corenelius et. al, 2013) yang dimodifikasi peneliti Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)(Guo, 2013)	2459 partisipan	Ditemukan hubungan yang kuat antara psychological well being dan kualitas tidur. Memiliki kualitas tidur yang normal dikaitkan Dengan tingkat Masalah kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan tingginya tingkat kesejahteraan subjektif negatif. Kualitas tidur yang

								buruk memiliki potensi yang lebih tinggi daripada kualitas tidur normal karena bias negatif.
4	Almarzouki AF, Mandili RL, Salloom J, Kamal LK, Alharthi O, Alharthi S, Khayyat N, Baglagel AM. (Almarzouki et al., 2022)	The Impact of Sleep and Mental Health on Working Memory and Academic Performance: A Longitudinal Study	2022	Teori Irish, dkk (2015) tentang Kualitas tidur Teori stres akademik Cross, dkk (2018) Teori Memory Working (Rana, 2018).	Kuantitatif	<ul style="list-style-type: none"> • Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) • General anxiety disorder (GAD)-7 for anxiety, • Kessler Psychological Distress Scale (KPDS) for stress, Social Media Disorder Scale • CANTAB Cognitive Research Software Cambridge Cognition, n.d. 	83 orang yang dipilih dari seleksi online	Dibandingkan dengan saat liburan musim panas, siswa cenderung mengalami tidur yang buruk dan masalah emosional yang lebih serius selama masa kuliah. Masalah seperti kecemasan dan depresi juga cenderung muncul lebih sering pada siswa yang tidurnya tidak baik. Meskipun begitu, siswa yang tidur kurang selama kuliah masih bisa mendapatkan nilai bagus dan memiliki memori kerja yang baik. Namun, mereka yang

								mendapatkan nilai tinggi juga cenderung tidur lebih larut malam, mengalami masalah tidur, dan bahkan mungkin menggunakan obat tidur. Ini menunjukkan bahwa meskipun bisa mempertahankan nilai bagus dan kemampuan berpikir yang baik, tidur yang cukup tetap penting untuk kesehatan mental siswa selama masa kuliah.
5	Yulia Ayriza, Farida Agus Setiawati, iti Rohmah Nurhayati, Sasanty Ratna Gumelar, Eka	Does sleep quality serve as a mediator between wellbeing and academic achievement?	2019	Jackowks, dkk (2017) Teori Pencapaian Akademik Sweiliehdkk(2011)	Kuantitatif	Skala PANAS <i>Positive Affect and Negative Affect Schedule</i>), <i>Life Satisfaction</i> , dan PSQI (<i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>)	Partisipan berjumlah 231 mahasiswa baru universitas negeri di	Meskipun kualitas tidur tidak secara langsung memengaruhi hubungan antara kebahagiaan dan prestasi akademik mahasiswa baru, penelitian menunjukkan bahwa

	Putri Desy Rahmawati Sholeha (Ayriza et al., 2019)							Yogyakarta, Indonesia tahun ajaran 2017 yang diperoleh berdasarkan n hasil randomisa si bertingkat dari tunj uh fakultas yang ada	perasaan negatif (afek negatif), yang merupakan bagian dari kebahagiaan, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap buruknya kualitas tidur. Oleh karena itu, disarankan untuk meningkatkan kebahagiaan melalui pencegahan dan penanganan perasaan negatif pada mahasiswa.
6	Ihsana Sabriani Borualogo, Ferran Casas (Borualogo &	Subjective Well- Being of Bullied Children in Indonesia	2021	Teori Subjective well being oleh Casas (2016), dan	Kuantitatif	Skala Children's Worlds Subjective Well- Being Scale (CW-SWBS), Children's world Bullying	267 anak dengan persebaran kelas 2-6	Untuk grup kelas 2,4,dan 6 ditemukan korelasinegative antara bullying dan SWB. Pemukulan yang dilakukan	

	Casas, 2021)			Cummins (2014)		Scale		oleh saudara kandung tidak berakibat bagi SWB, serta pembullyingan secara lisan bagi grup 2 dan 4 memiliki pengaruh, namun untuk kelas 6 tidak terlihat pengaruh yang signifikan
7	Marc. A. Armand, Federica Biassoni, dan Alberto Corrias (Armand et al., 2021)	Sleep, Well-Being and Academic Performance: A Study in a Singapore Residential College	2021	Teori well being memiliki Diener (2009) Teori mengenai tidur dari Richter (2015) Teori Teori Stres Akademik milik Jalali et al	Kuantitatif	Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysee, 1989) Scale of Positive and Negative Experience (Diener et. al, 2010) Flourishing Scale (Diener et. al, 2010)	144 Mahasiswa College of Alice and Peter Tan	Hubungan antara kualitas tidur secara individu dengan tingkat well being yang tinggi tidak harus memiliki kualitas tidur yang baik, dan hal yang sama juga ditunjukkan pencapaian akademik yang tinggi tidak memiliki pengaruh dengan tidur yang baik.

8	Chichen Zhang, Fang Dong, Xiao Zheng, Yaqing Xue, Shujuan Xiao, Lei Shi, Benli Xue, Jiachi Zhang, Weiyang Ou (Zhang et al., 2022)	The Impact of Sleep Quality on Subjective Wellbeing Among Older Adults With Multimorbidity: A Moderated Mediation Model	2022	Teori Kualitas Tidur Diener (1984) Teori kesejahteraan subjektif iwasa dkk (2005)	Kuantitatif	Pittsburgh Sleep Quality Index Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness (MUNSH)	3,250 orang yang berusia lebih dari 60 tahun	penelitian ini menyarankan bahwa kualitas tidur sangat berpengaruh pada perasaan bahagia orang tua yang memiliki banyak masalah kesehatan. Tidur yang buruk terkait dengan perasaan bahagia yang lebih rendah, dan hal ini dipengaruhi oleh perasaan sedih atau marah. Selain itu, dukungan dari teman atau keluarga juga bisa membuat pengaruh tidur terhadap perasaan bahagia menjadi lebih ringan.
9	Izzi Mawaddah, Nike Widi Astuti, Erik Wijaya (Mawaddah et	HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN SUBJECTIVE WELL-BEING	2022	Teori Stres akademik Sun et. al (2011) Teori Kesejahteraan psikologis subjektif menurut Sliemman (2004)	Kuantitatif	ESSA (Educational Stress Scale for Adolescent) PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) dan SWLS	Subjek yang berpartisipasi untuk penelitian	Studi tentang stres akademik dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa selama pandemi COVID-19 menemukan hubungan

	al., 2022)	PADA MAHASISWA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19				(The Satisfaction With Life Scale) yang dikembangkan oleh Diener (1985).	ini hanya mahasiswa /i aktif di Perguruan Tinggi wilayah Jabodetab ek dengan rentang usia 18-25 tahun	signifikan. Kesejahteraan subjektif tinggi berhubungan dengan stres akademik yang rendah, sementara perasaan negatif berkontribusi pada tingkat stres akademik yang rendah. Keputusan dan ekspektasi diri yang tinggi berhubungan dengan penurunan kesejahteraan subjektif.
10	Dony Anggara Sotalaksana, Sulisworo Kusdiyati (Sotalaksana & Kusdiyati, 2020)	Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective WellBeing Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2020	Teori Kesejahteraan subjektif Diener (1984) Stres akademik Gadzella & Masten (2005)	Kuantitatif	Dibuat sendiri oleh peneliti mengikuti aspek dari Sun etl al(2011) dan Gadzella & Masten (2005)	414 orang	Studi ini menggunakan metode uji korelasi dan menemukan hubungan negatif antara stres akademik dan kebahagiaan subjektif pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Bandung. Dengan kata lain, semakin tinggi stres akademik, semakin rendah

									<p>tingkat kebahagiaan subjektif, dan sebaliknya. Artinya, stres akademik dapat mempengaruhi kebahagiaan subjektif mahasiswa..</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



1. Keaslian Topik

Penelitian terdahulu banyak yang membahas mengenai topik subjective well being yang dihubungkan dengan kualitas tidur. Namun penelitian ini mengambil variabel lainnya, yaitu stres akademik. Selain itu penelitian dengan variabel ini dalam di Indonesia masih belum ditemukan. Peneliti mengambil ini karena masih sedikit penelitian yang membahas keterkaitan antara tiga variabel tersebut.

2. Keaslian Teori

Variabel tergantung peneliti yaitu kesejahteraan subjektif , menggunakan teori Subjective Well Being Diener et al (2005). Peneliti mengambil teori ini karena sesuai dengan konteks penelitian ini. Sedangkan untuk variabel kualitas tidur, peneliti mengambil teori milik Buysee (1989). Sedangkan variabel stres akademik, peneliti mengambil teori milik Bedewy & Gabriel (2015). Teori ini cukup luas dan banyak digunakan dalam penelitian mengenai variabel terkait.

3. Keaslian Alat Ukur

Alat ukur untuk variabel tergantung yang peneliti ambil yaitu Subjective Well Being, menggunakan Satisfaction with Life Scale (SWLS) oleh Diener et al (1985) dan Positive and Negative Affect Scale (PANAS) oleh Watson et. al (1988) yang diterjemahkan Akhtar (2019). Kemudian untuk variabel kualitas tidur, peneliti akan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Alim (2015), dan untuk stres akademik, peneliti menggunakan alat

ukur yang dikembangkan oleh Stallman & Hurst (2016). yaitu USS (University Stres Scale) yang diterjemahkan oleh Sodiq et.al (2020).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Literatur yang didapatkan banyak yang melakukan penelitian di luar negeri dan belum ada penelitian di Indonesia, khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di wilayah Sleman, Yogyakarta



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dalam penelitian ini, telah dilakukan analisis mengenai hubungan antara *kualitas tidur dan stres akademik* dengan Kesejahteraan Subjektif. Berdasarkan temuan yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan antara kualitas tidur, stres akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada mahasiswa
2. H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
3. H_0 diterima dan H_a ditolak, artinya variabel stres akademik tidak berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Mahasiswa
 - a. Sebaiknya lebih memperhatikan pentingnya tidur yang berkualitas dan cara mengelola stres dalam kehidupan mereka. Mereka bisa mencoba berbagai cara untuk

memperbaiki kualitas tidur, seperti tidur pada jam yang sama setiap hari dan mengatur waktu dengan baik. Selain itu, mereka harus belajar cara mengatasi stres akademik, misalnya dengan teknik relaksasi, mengatur waktu, dan mencari dukungan dari teman atau keluarga.

- b. Mahasiswa disarankan untuk ikut serta dalam program atau kegiatan yang disediakan oleh kampus yang fokus pada kesehatan mental, seperti seminar tentang kesejahteraan, pelatihan manajemen stres, dan layanan konseling. Program-program ini bisa membantu mereka mengatasi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan subjektif mereka.

2. Untuk Penelitian selanjutnya

- a. Penelitian di masa depan sebaiknya mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kesejahteraan subjektif, selain kualitas tidur dan stres akademik

- b. Penelitian berikutnya bisa menggunakan berbagai metode penelitian, seperti studi jangka panjang atau eksperimen, untuk mendapatkan hasil yang lebih lengkap. Ini bisa membantu memahami hubungan sebab akibat dan perubahan jangka panjang dalam kesejahteraan subjektif mahasiswa.

- c. Penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan lebih banyak orang dari berbagai latar belakang dan lokasi agar hasilnya bisa lebih

luas dan akurat. Juga penting untuk mempertimbangkan perbedaan budaya dan faktor individu seperti gender dalam analisis.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdullahi, A. M., Orji, R., Rabi, A. M., & Kawu, A. A. (2020). Personality And Subjective Well-Being: Towards Personalized Persuasive Interventions For Health And Well-Being. *Online Journal Of Public Health Informatics*, 12(1), 1-24. <https://doi.org/10.5210/Ojphi.V12i1.10335>
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi Properti Psikometris Dan Perbandingan Model Pengukuran Konstruk Subjective Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29. <https://doi.org/10.14710/Jp.18.1.29-40>
- Akin, U. (2015). Do School Experiences Predict Life Satisfaction In Turkish College Students? *International Online Journal Of Educational Sciences*, 7(1), 87–96.
- Alim, I. (2015). *Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Pittsburg Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. Universitas Indonesia Library.
- Almarzouki, A. F., Mandili, R. L., Salloom, J., Kamal, L. K., Alharthi, O., Alharthi, S., Khayyat, N., & Baglagel, A. M. (2022). The Impact Of Sleep And Mental Health On Working Memory And Academic Performance: A Longitudinal Study. *Brain Sciences*, 12(11), 1525. <https://doi.org/10.3390/Brainsci12111525>
- APA. (2015). *APA Dictionary Of Psychology*. American Psychological Association.
- Armand, M. A., Biassoni, F., & Corrias, A. (2021). Sleep, Well-Being And Academic Performance: A Study In A Singapore Residential College. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672238>
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement? *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63–74. <https://doi.org/10.21831/Cp.V38i1.22181>

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta.Pustaka Belajar.
- Seftiani & Herlena (2018). Kecerdasan Spiritual Sebagai Prediktor Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa. (2018). *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 101-115.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v6i1.1473>
- Bordbar, S., Anwar, F., & Saari, N. (2011). High-Value Components And Bioactives From Sea Cucumbers For Functional Foods—A Review. *Marine Drugs*, 9(10), 1761–1805. <https://doi.org/10.3390/md9101761>
- Borualogo, I. S., & Casas, F. (2021). Subjective Well-Being Of Bullied Children In Indonesia. *Applied Research In Quality Of Life*, 16(2), 753–773.
<https://doi.org/10.1007/s11482-019-09778-1>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chiang, Y.-C., Arendt, S., Zheng, T., Arendt, S., & Hanisch, K. (2014). The Effects Of Sleep On Academic Performance And Job Performance. *College Student Journal*, 48(1), 72–87.
- Chow, C. M. (2020). Sleep And Wellbeing, Now And In The Future. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(8), 2883.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17082883>

- Darmono, A., & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. PT Grasindo.
- Desmita, D. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewa, F. S. (2015). *Lulus S-1 Tanpa Skripsi, Solusi Atau Awal Kehancuran Perguruan Tinggi?* Kompasiana.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2018). Advances And Open Questions In The Science Of Subjective Well-Being. *Collabra: Psychology*, 4(1). <https://doi.org/10.1525/Collabra.115>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). Subjective Well-Being: The Science Of Happiness And Life Satisfaction. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *The Oxford Handbook Of Positive Psychology* (Pp. 186–194). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/Oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Diener, E., & Tay, L. (2015). Subjective Well-Being And Human Welfare Around The World As Reflected In The Gallup World Poll. *International Journal Of Psychology*, 50(2), 135–149. <https://doi.org/10.1002/Ijop.12136>
- Eddington, N., & Shuman, R. (2008). *Subjective Well-Being (Happiness)*. Continuing Psychology Education.
- Fawzy, M., & Hamed, S. A. (2017). Prevalence Of Psychological Stres, Depression And Anxiety Among Medical Students In Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194. <https://doi.org/10.1016/J.Psychres.2017.05.027>

- Freitag, L., Ireland, J. L., & Niesten, I. J. M. (2017). Exploring The Relationship Between Sleep Quality, Emotional Well-Being And Aggression Levels In A European Sample. *Journal Of Aggression, Conflict And Peace Research*, 9(3), 167–177. <https://doi.org/10.1108/JACPR-08-2016-0239>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. (2018). Development And Validation Of The Questionnaire Of Academic Stres In Secondary Education: Structure, Reliability And Nomological Validity. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(9), 2023. <https://doi.org/10.3390/Ijerph15092023>
- Ghozali, I. (2013). *Plikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS. 21 Update PLS Regresi*. Badan Penerbit Universitas. Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018a). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS. 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghozali, I. (2018b). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS. 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gnilka, P. B., Ashby, J. S., Matheny, K. B., Chung, Y. B., & Chang, Y. (2015). Comparison Of Coping, Stres, And Life Satisfaction Between Taiwanese And U.S. College Students. *Journal Of Mental Health Counseling*, 37(3), 234–249. <https://doi.org/10.17744/Mehc.37.3.04>
- Gomes, A. A., Tavares, J., & De Azevedo, M. H. P. (2011). Sleep And Academic Performance In Undergraduates: A Multi-Measure, Multi-Predictor Approach.

Chronobiology International, 28(9), 786–801.

<https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology (Gamajop)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/Gamajop.48948>

Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., Nurtayev, Y., & Muratkyzy, A. (2020). Mental Health And Well-Being Of University Students: A Bibliometric Mapping Of The Literature. *Frontiers In Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>

Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic Smartphone Usage And Subjective And Psychological Well-Being. *Computers In Human Behavior*, 97, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>

Huang, H. (2016). *Mengapa Mahasiswa Perlu Menulis Skripsi Atau Tesis?* Globalstatistik.

Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). State Anxiety Inventory Score Among Students With Final Assignment. *Journal Of Vocational Health Studies*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.20473/jvhs.v1.i1.2017.11-14>

Islam, A. F., & Mulamukti, A. (2021). Stres Akademik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non-Empiris*, 7(2), 32–43.

- Ismail, R. G., & Indrawati, E. S. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Stie Dharmaputera Program Studi Ekonomi Manajemen Semarang. *Jurnal EMPATI*, 2(4), 416–423.
- Komalasari, D. (2012). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Student E Journal*, 1(1).
- Krueger, A. B. (2009). *Measuring The Subjective Well-Being Of Nations*. University Of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/Chicago/9780226454573.001.0001>
- Layard, R. (2006). Happiness And Public Policy: A Challenge To The Profession. *The Economic Journal*, 116(510).
- Leak, R. K., Weiner, S. L., Chandwani, M. N., & Rhodes, D. C. (2020). Long Weekend Sleep Is Linked To Stronger Academic Performance In Male But Not Female Pharmacy Students. *Advances In Physiology Education*, 44(3), 350–357. <https://doi.org/10.1152/Advan.00005.2020>
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep Quality And Its Psychological Correlates Among University Students In Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *BMC Psychiatry*, 12(1), 237. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns And Predictors Of Disturbed Sleep In A Large Population Of College Students. *Journal Of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/J.Jadohealth.2009.06.016>

- Machmud, M. (2016). *Tuntutan Penulisan Tugas Akhir: Berdasarkan Prinsip Dasar Penelitian Ilmiah*. Selaras.
- Mawaddah, I., Astuti, N. W., & Wijaya, E. (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *PROSIDING SERINA IV 2022*, 2(1).
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Andi Publisher.
- Nist-Olejnik, S. , & Holschuh, J. (2016). *College Rules!: How To Study, Survive, And Succeed In College* (4th Ed.). Ten Speed Press.
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep Quality, Duration, And Consistency Are Associated With Better Academic Performance In College Students. *Npj Science Of Learning*, 4(1), 16. <https://doi.org/10.1038/S41539-019-0055-Z>
- Poetry, A., & Perry, A. (2006). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik* (4th Ed., Vol. 2). EGC.
- Pratiwi, I., & Kusdiyati, S. (2017). Gambaran Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Di Fakultas Ilmu Komunikasi Unisba. *Prosiding Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung*, 3(1).
- Putri, S. D. (2016). *Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur*. Universitas Sumatera Utara.
- Richter, M. (2015). *Estimated Effects Of Perceived Sleep Deprivation On Psychological Well-Being During College*. University Of Iowa.

- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres Akademik Dan Perceived Social Support Sebagai Prediktor Kesehatan Mental Remaja Akhir. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology (Gamajpp)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/Gamajpp.76711>
- Sarafino, E., & Timothy, W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed And Happy? Investigating The Relationship Between Happiness And Perceived Stres. *Journal Of Happiness Studies*, 11(1), 33–39. <https://doi.org/10.1007/S10902-008-9104-7>
- Sialligan, D. (2011). *Fungsi Dan Peranan Mahasiswa*. UNIB.
- Sodiq, F., Maharani, W., Nisa, I. M., Putra Binar Satria, E. R., & Faizah, R. (2020). Uji Validitas Dan Reliabilitas University Stres Scale. *Prosiding University Research Colloquium*, 136–140.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. CV Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Sutalaksana, D. A., & Kusdiyati, S. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Subjective Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Prosiding Psikologi UNISBA*, 6(2).

- Stallman, H. M., & Hurst, C. P. (2016). The University Stress Scale: Measuring Domains And Extent Of Stress In University Students. *Australian Psychologist*, 51(2), 128–134. <https://doi.org/10.1111/ap.12127>
- Wahyudi. (2019). *4 Fase Mahasiswa Dari Tingkat Awal Hingga Akhir*. Kumparan.Com.
- Wangid, M., & Sugiyanto. (2013). Identifikasi Hambatan Struktural Dan Kultural Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. *JURNAL PENELITIAN ILMU PENDIDIKAN*, 6(2).
- Wicaksono, L. (2018). Hubungan Subjective Well-Being Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Magister. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 7(2).
- Wilks, S. E. (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students. *Advances In Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wulandari, A. P. J. (2012). Gambaran Kejujuran Sebagai Landasan Keutamaan Moral Mahasiswa Yang Sudah Pernah Mengambil Mata Kuliah Character Building. *Humaniora*, 3(2), 566. <https://doi.org/10.21512/humaniora.v3i2.3400>
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Journal Of Innovative Counseling : Theory, Practice, And Research*, 2(02), 51–56.
- Zeek, M. L., Savoie, M. J., Song, M., Kennemur, L. M., Qian, J., Jungnickel, P. W., & Westrick, S. C. (2015). Sleep Duration And Academic Performance Among Student

Pharmacists. *American Journal Of Pharmaceutical Education*, 79(5), 63.
<https://doi.org/10.5688/Ajpe79563>

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The Role Of Sleep Quality In The Psychological Well-Being Of Final Year Undergraduate students In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(12), 2881.
<https://doi.org/10.3390/Ijerph15122881>

Zhang, C., Dong, F., Zheng, X., Xue, Y., Xiao, S., Shi, L., Xue, B., Zhang, J., & Ou, W. (2022). The Impact Of Sleep Quality On Subjective Wellbeing Among Older Adults With Multimorbidity: A Moderated Mediation Model. *Frontiers In Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/Fpsyg.2022.813775>

Zhao, S. Z., Wang, M. P., Viswanath, K., Lai, A., Fong, D. Y. T., Lin, C.-C., Chan, S. S.-C., & Lam, T. H. (2019). Short Sleep Duration And Insomnia Symptoms Were Associated With Lower Happiness Levels In Chinese Adults In Hong Kong. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 16(12), 2079.
<https://doi.org/10.3390/Ijerph16122079>