

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Disusun Oleh:**

**Muhamad Syifaul Janan**

**NIM. 21107010030**

**Dosen Pembimbing:**

**Benny Herlena, S.Psi., M.Si.**

**NIP. 19751124 200604 1 002**

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

**2026**

## HALAMAN PENGESAHAN



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-302/Un.02/DSH/PP.00.9/01/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MUHAMAD SYIFAUL JANAN  
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010030  
Telah diujikan pada : Rabu, 17 Desember 2025  
Nilai ujian Tugas Akhir : B

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

#### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Benny Herlena, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 697adccc3ed59



Penguji I

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 6977e41fedc9e



Penguji II

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.  
SIGNED

Valid ID: 6972dcc095cfe



Yogyakarta, 17 Desember 2025  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 697e51b402c8a

## SURAT KEASLIAN PENELITIAN

### SURAT KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhamad Syifaul Janan

NIM : 21107010030

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi manapun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil dari plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis dicantumkan dalam teks dan daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, terima kasih.

Yogyakarta, 04 Desember 2025

Yang menyatakan

  
METERAI  
TEMPEL  
8247ANX3397650117

Muhamad Syifaul Janan

NIM. 21107010030

## 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 : Muhamad Syifaul Janan  
NIM : 21107010030  
Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

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, 28 November 2025  
Pembimbing

Benny Helena, S.Psi., M.Si.  
NIP.197511242006041002

## SURAT UJI VERIFIKASI

 Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

UINSK-BS-08/PSI

### BERITA ACARA UJI VERIFIKASI

Berita acara uji verifikasi atas :

Nama : Muhamad Syifaul Janan

NIM : 21107010030

dengan Judul Skripsi : Hubungan *Mindfulness* dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Bahwa telah diadakan uji verifikasi terhadap data try out / penelitian / verbatim / hasil rekaman\*) dari skripsi tersebut dan dinyatakan :

**LULUS / ~~TIDAK LULUS~~ \*)**

Yogyakarta, 28 November 2025  
Penguji Verifikasi

  
Benny Herlena, S.Psi., M.Si.  
NIP. 197511242006041002

\*) coret yang tidak perlu

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

**HUBUNGAN *MINDFULNESS* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA DI UIN SUNAN  
KALIJAGA YOGYAKARTA**

Muhamad Syifaul Janan

NIM. 21107010030

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *mindfulness* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pendekatan penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear berganda. Sampel penelitian berjumlah 108 mahasiswa yang diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, *Academic Stress Scale (ASS)*, dan *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)*. Hasil uji F menunjukkan nilai  $F = 8.34$  dengan signifikansi  $< 0.01$ , yang berarti *mindfulness* dan stres akademik secara simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Kontribusi kedua variabel independen terhadap kualitas tidur ditunjukkan melalui nilai  $R = 0.370$  dan  $R^2 = 0.137$ , yang mengindikasikan bahwa 13,7% variasi kualitas tidur dapat dijelaskan oleh *mindfulness* dan stres akademik. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur, di sisi lain, *mindfulness* memiliki hubungan namun tidak signifikan secara parsial. Penelitian ini menggambarkan pentingnya faktor psikologis dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi pengelolaan stres dan program pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

**Kata Kunci:** *Mindfulness*, Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND ACADEMIC  
STRESS WITH SLEEP QUALITY AMONG STUDENTS AT UIN  
SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Muhamad Syifaul Janan

NIM. 21107010030

**ABSTRACT**

*This study aims to analyze the relationship between mindfulness and academic stress on sleep quality in students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. The research approach uses a quantitative method with multiple linear regression analysis techniques. The research sample consisted of 108 students obtained through a non-probability sampling technique with the snowball sampling method. Data collection was carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Academic Stress Scale (ASS), and Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) instruments. The F test results showed a value of  $F = 8.34$  with a significance of  $<0.01$ , which means that mindfulness and academic stress simultaneously have a significant relationship with students' sleep quality. The contribution of both independent variables to sleep quality is shown through the R value = 0.370 and  $R^2 = 0.137$ , which indicates that 13.7% of the variation in sleep quality can be explained by mindfulness and academic stress. The results also show that academic stress has a significant relationship with sleep quality, on the other hand, mindfulness has a relationship but is not partially significant. This study illustrates the importance of psychological factors in influencing students' sleep quality and provides a basis for the development of stress management interventions and mindfulness training programs to improve students' well-being.*

**Keyword:** *Mindfulness, Academic Stress, Sleep Quality, Students of UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.*

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS. Surat Al-Insyirah: 6)

أُنظِرْ مَا قَالَ وَلَا تَنْظُرْ مَنْ قَالَ

“Lihatlah apa yang dia katakan, dan janganlah engkau melihat orang yang mengatakan”

“Alam semesta ini tidak pernah terburu-buru, tapi semua tercapai”

(Dr. Fahrudin Faiz)

“Gerak aja dulu, jangan kebanyakan mikir, kalo kebanyakan mikir ntar ngga gerak-gerak”

(Bapak Saya)

“Apapun yang terjadi, tetaplah bernapas”

(Jack Kahuna Laguna)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Di antara keseluruhan halaman dalam karya ini, halaman persembahan menjadi bagian yang paling bermakna dan istimewa.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Amin Surya dan Ibu Fuazah, sebagai ungkapan terima kasih atas segala usaha, pengorbanan, dan doa yang tidak pernah terputus demi kebaikan dan masa depan saya. Kepada adik saya tersayang, Alya Nadhifa, terima kasih atas dukungan dan semangat yang selalu menguatkan hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri yang telah mampu melalui berbagai tantangan dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih karena tetap bertahan dan tidak menyerah meskipun banyak kesulitan yang harus dihadapi. Terima kasih telah menjadi pendukung utama dan teman terbaik bagi diri sendiri sepanjang perjalanan ini. Semoga karya ini menjadi awal dari langkah-langkah baru menuju peluang yang lebih luas dan masa depan yang lebih cerah. Terima kasih saya sampaikan kepada Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah menyediakan ruang belajar serta memberikan ilmu dan pengalaman berharga sepanjang masa studi saya. Saya juga menghargai setiap bentuk bimbingan akademik dan kesempatan untuk berkembang baik secara intelektual maupun secara pribadi.

Saya juga menyampaikan terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah menemani perjalanan selama masa perkuliahan. Terima kasih atas dukungan,

semangat, kebersamaan, dan kebahagiaan yang begitu berharga. Kehadiran kalian menjadi bagian penting dalam proses ini, dan saya bersyukur dapat tumbuh dan berproses bersama kalian.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Berkat pertolongan-Nya, penulisan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan *Mindfulness* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” akhirnya dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis dengan tulus menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, MA., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, S.Psi., M.Psi., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Kepala Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
4. Bapak Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih telah kebersamai dalam membimbing penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
5. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terima kasih atas bimbingan, saran, dan arahan yang telah diberikan selama

proses penyusunan skripsi, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.

6. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Penguji I yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran berharga kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat disempurnakan dan memiliki kualitas yang lebih baik.
7. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Penguji II yang telah berkenan meluangkan waktu untuk memberikan masukan dan saran konstruktif kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat semakin baik dan berkualitas.
8. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya pada Program Studi Psikologi. Terima kasih atas dedikasi serta ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Psikologi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
9. Keluarga tercinta, Bapak Amin Surya, Ibu Fuazah, serta adik tersayang Alya Nadhifa, yang senantiasa memberikan kasih sayang dalam keluarga sederhana. Walaupun Bapak dan Ibu tidak pernah merasakan bangku perkuliahan, namun bimbingan, dukungan, dan doa yang diberikan telah mengantarkan saya hingga menyelesaikan pendidikan sarjana. Berkat pengorbanan dan keikhlasan tersebut, saya dapat memperluas wawasan, membentuk pola pikir, dan merencanakan masa depan yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, serta

keberkahan kepada keluarga tercinta sebagai balasan atas segala cinta dan doa yang telah diberikan.

10. Teman-teman Psikologi angkatan 2021, khususnya kelas A. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, serta keceriaan yang telah menemani selama proses perkuliahan dan memberikan pengalaman yang penuh makna. Semoga persahabatan ini tetap terjalin dengan baik dan menjadi kenangan berharga sepanjang perjalanan hidup.
11. Sahabat-sahabat saya yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Terima kasih atas dukungan, semangat, serta bantuan dalam proses penyusunan skripsi ini, khususnya dalam memberikan masukan dan bimbingan penulisan. Semoga kebaikan kalian mendapat balasan terbaik dan persahabatan ini tetap terjaga.
12. Teman-teman KMNU UIN SUKA, khususnya Ksatria 8. Terima kasih atas semangat, kerja sama, dan kebersamaan dalam berorganisasi yang telah menjadi bagian penting dalam proses pengembangan diri serta memberikan pengalaman berharga. Semoga persaudaraan ini tetap terjaga dan menjadi kenangan yang indah.
13. Teman-teman KPC DIY. Terima kasih atas semangat, kerja sama, dan kebersamaan dalam berorganisasi yang telah berperan penting dalam proses pengembangan diri dan memberikan pengalaman berharga. Semoga persaudaraan ini tetap terjaga dan menjadi kenangan yang berarti.
14. Responden penelitian yang telah berkenan meluangkan waktu, memberikan informasi, dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner. Dukungan dan

kontribusi yang diberikan sangat membantu dalam kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

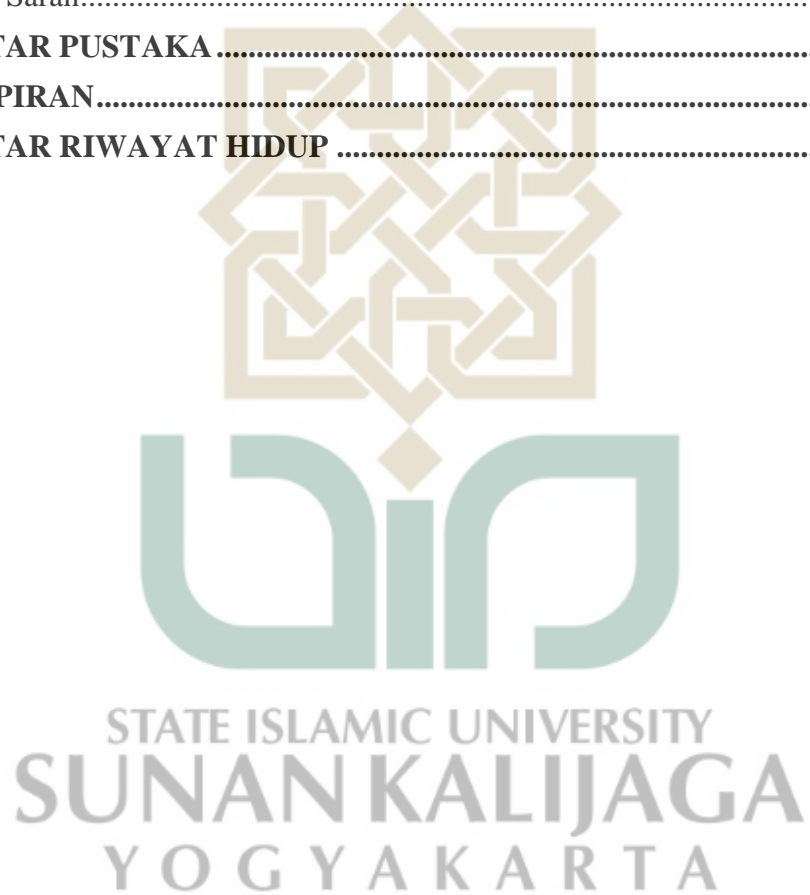
15. Untuk diri sendiri. Terima kasih atas komitmen untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, serta keteguhan untuk tidak menyerah meskipun banyak tantangan yang harus dihadapi. Semoga setiap usaha dan pengorbanan yang dilakukan menjadi jalan menuju keberkahan dan kesuksesan.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>SURAT KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>SURAT UJI VERIFIKASI</b> .....	iv
<b>INTISARI</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>MOTTO</b> .....	vii
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	1
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	8
C. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II DASAR-DASAR TEORI</b> .....	23
A. Kualitas Tidur .....	23
B. Stres Akademik .....	27
C. <i>Mindfulness</i> .....	31
D. Dinamika Hubungan <i>Mindfulness</i> dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur .....	34
E. Hipotesis .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	41
A. Identifikasi Variabel .....	41
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Metode dan alat pengumpulan data .....	45
E. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reabilitas Alat Ukur .....	51
F. Metode Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b> .....	57

A. Orientasi Kanchah.....	57
B. Persiapan Penelitian .....	57
C. Pelaksanaan Penelitian .....	68
D. Hasil Penelitian .....	70
E. Pembahasan.....	85
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>96</b>
A. Kesimpulan .....	96
B. Saran.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>99</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>107</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>173</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.Literature Review.....	10
Tabel 2. Distribusi aitem PSQI .....	48
Tabel 3.Distribusi aitem ASS.....	50
Tabel 4.Distribusi item CAMS-R .....	51
Tabel 5.Sebaran Aitem Skala Kualitas Tidur Sebelum Seleksi .....	62
Tabel 6.Sebaran Aitem Skala Kualitas Tidur Setelah Seleksi .....	63
Tabel 7.Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Seleksi.....	64
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Setelah Seleksi .....	65
Tabel 9.Sebaran Aitem Mindfulness Sebelum Seleksi .....	66
Tabel 10.Sebaran Aitem Mindfulness Setelah Seleksi .....	66
Tabel 11. Realibilitas Alat Ukur Penelitian .....	68
Tabel 12.Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	70
Tabel 13.Data Demografi Berdasarkan Usia .....	70
Tabel 14.Data Demografi Berdasarkan Fakultas .....	71
Tabel 15.Deskripsi Statistik Hipotetik dan Empirik .....	72
Tabel 16.Norma Kategorisasi.....	75
Tabel 17.Ketegerisasi Kualitas Tidur .....	75
Tabel 18.Kategorisasi Stres Akademik.....	76
Tabel 19.Kategorisasi Mindfulness.....	77
Tabel 20.Uji Normalitas.....	78
Tabel 21.Uji Multikolinieritas.....	79
Tabel 22.Uji Heteroskedastisitas.....	80
Tabel 23.Uji F-test .....	81
Tabel 24.Uji T-test .....	82

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Hubungan Mindfulness dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	38
Gambar 2. Grafik Residual Plot.....	78
Gambar 3. Q-Q Plot .....	170
Gambar 4. Uji Linearitas.....	170



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tidur termasuk ke dalam kebutuhan dasar fisiologis manusia yang tidak dapat tergantikan oleh aktivitas lain. Proses tidur bukanlah sekadar mengistirahatkan tubuh saja, melainkan fase yang penting di mana tubuh melakukan pemulihan secara menyeluruh, baik secara fisik maupun psikologis. Selama tidur, terjadi proses regenerasi sel, pengaturan hormon, serta penguatan koneksi saraf yang mendukung fungsi otak. Tidur yang memadai dan berkualitas dapat memperbaiki kesehatan fisik dan mental, serta membantu meningkatkan kemampuan berpikir, konsentrasi, dan kinerja (Hakim et al., 2024).

Dalam kehidupan sehari-hari, tidur yang berkualitas memberikan berbagai dampak positif dan signifikan bagi tubuh, seperti meningkatkan kemampuan konsentrasi, memperkuat daya ingat, menjaga suasana hati yang stabil, serta meningkatkan produktivitas. Sebaliknya, kurang tidur atau tidur yang terganggu dapat berdampak buruk pada kesehatan (Maisa et al., 2021). Jika dibiarkan, gangguan tidur dapat menjadi pemicu munculnya berbagai gangguan kesehatan, baik fisik seperti tekanan darah tinggi, obesitas, dan penurunan imunitas, maupun mental seperti kecemasan, stres, hingga depresi.

Kondisi ini menjadi sangat relevan ketika dikaitkan dengan kehidupan mahasiswa. Karena mahasiswa dihadapkan dengan berbagai

tanggung jawab, mulai dari menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mengikuti kegiatan organisasi, hingga beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru. Mahasiswa maupun individu berusia antara 18 hingga 40 tahun dianjurkan untuk memperoleh waktu tidur yang cukup dan berkualitas setiap malam guna menunjang kesehatan fisik dan mental, serta memaksimalkan kinerja fungsi kognitif. Berdasarkan penelitian oleh Kementerian Kesehatan RI (2018), individu berusia 18–40 tahun dianjurkan untuk tidur setidaknya 7–8 jam setiap hari. Oleh karena itu, mahasiswa yang tidur kurang dari durasi tersebut dapat dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk (Hakim et al., 2024). Selain durasi, aspek kualitas tidur juga mencakup kemudahan untuk tertidur, tetap terjaga sepanjang malam tanpa gangguan berarti, dan merasa segar serta bugar saat bangun tidur. Dengan tidur yang optimal, mahasiswa diharapkan mampu menjaga fokus saat perkuliahan, meningkatkan kemampuan berpikir kritis, mengelola stres dengan lebih baik, serta menjaga kestabilan emosi dan produktivitas dalam berbagai aktivitas akademik maupun sosial.

Namun hal itu tidak relevan jika dikaitkan dengan kehidupan mahasiswa yang sering kali mengalami masalah kualitas tidur yang kurang baik dikarenakan adanya tuntutan, baik dari sisi akademik, sosial, maupun emosional. Data empiris menunjukkan tingginya permasalahan kualitas tidur di kalangan mahasiswa. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Rahmi et al. (2025) yang dilakukan pada mahasiswa di Indonesia dengan melibatkan 100 responden dalam penelitian menunjukkan bahwa sebanyak

63% responden mengalami durasi tidur yang tidak mencukupi, sementara 48% responden melaporkan mengalami kesulitan tidur. Hal itu bisa dikarenakan kebanyakan mahasiswa mengalami stres akademik yang mengakibatkan kualitas tidurnya terganggu. Penelitian lain yang dilakukan oleh N. R. Putri & Rahayu (2024) bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diketahui memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini ditunjukkan oleh data penelitian yang menyebutkan bahwa sebanyak 96 dari 145 responden atau sekitar 66,2% mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berbagai penelitian terdahulu telah membahas hubungan antara padatnya aktivitas mahasiswa dan kualitas tidur. Sedangkan di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, kajian empiris mengenai hal tersebut masih terbatas, meskipun mahasiswa menjalani aktivitas keseharian yang padat, baik melalui keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan hingga larut malam maupun aktivitas keagamaan seperti mondok di pesantren atau menjadi marbot di salah satu masjid. Penelitian mengenai kehidupan santri di beberapa pondok pesantren di wilayah Yogyakarta menunjukkan bahwa santri menghadapi tuntutan akademik, sosial, serta aktivitas keseharian yang kompleks sebagai bagian dari rutinitas pesantren. Sejumlah studi juga menggambarkan adanya aktivitas religius yang berlangsung secara intens dan terstruktur, termasuk pada waktu malam hari (Utami, 2020 & Arrozzaq et al., 2025). Dalam konteks tersebut, mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang tinggal di pesantren atau memiliki tanggung jawab pelayanan keagamaan

seperti menjadi marbot masjid, berpotensi mengalami keterbatasan waktu istirahat, terutama ketika aktivitas tersebut berlangsung bersamaan dengan beban tugas perkuliahan, persiapan ujian, dan tuntutan akademik lainnya, sehingga dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Kondisi keterbatasan waktu istirahat yang dialami mahasiswa akibat padatnya aktivitas akademik, keagamaan, dan sosial tersebut berpotensi berkontribusi pada terjadinya kualitas tidur yang buruk, seperti durasi tidur yang kurang dan kualitas tidur yang tidak memadai. Kualitas tidur yang buruk diketahui dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, baik secara fisik maupun psikologis (Fazril et al., 2024).

Kualitas tidur merupakan kondisi di mana individu mampu mencapai tidur yang memberikan rasa segar dan kebugaran optimal saat bangun. Kualitas tidur mencerminkan kemampuan seseorang mempertahankan siklus tidur yang normal tanpa gangguan yang dapat menimbulkan keluhan fisik maupun psikologis, seperti sakit kepala, kegelisahan, atau rasa tidak nyaman (Putri & Ambarwati, 2023). Secara umum, kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif, seperti durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, serta frekuensi terbangun, dan aspek subjektif yang berkaitan dengan kedalaman, ketenangan, serta kepuasan tidur yang dirasakan individu (Maisa et al., 2021; Arnis, 2018). Pandangan ini sejalan dengan Buysse et al. (1989) yang menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi menyeluruh yang mencakup durasi, kedalaman, kontinuitas tidur, serta perasaan segar atau lelah setelah bangun tidur.

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa merupakan isu serius yang berdampak langsung terhadap kesehatan fisik, mental, dan performa akademik. Dalam konteks kehidupan mahasiswa UIN Sunan Kalijaga yang dipenuhi tekanan akademik dan sosial, tidur yang tidak optimal dapat menurunkan kemampuan konsentrasi, daya ingat, serta kestabilan emosi, yang pada akhirnya memengaruhi prestasi belajar dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Lebih lanjut, meskipun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, terdapat berbagai faktor yang diketahui berperan dalam memengaruhi kualitas tidur tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya adalah kondisi psikologis atau stres, gaya hidup, kondisi lingkungan, aktivitas fisik seperti olahraga, gizi, *mindfulness*, dan asupan yang dikonsumsi seperti penggunaan obat-obatan (Utami et al., 2021; Rusch et al., 2019; Patel et al., 2018) Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stres. Salah satu jenis stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik, yang dapat berdampak signifikan hingga mengganggu atau merusak kualitas tidur pada mahasiswa.

Stres akademik dapat memicu ketegangan dan menurunkan kesadaran diri pada remaja, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kualitas tidur mereka (Wang & Fan, 2023). Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Ratnaningtyas (2019) yang menunjukkan adanya kaitan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa. Mahasiswa

yang cenderung berpikir secara berlebihan berisiko mengalami stres akademik, yang kemudian mempersulit mereka dalam mengelola emosi dan menimbulkan ketegangan, sehingga membuat mereka mengalami kesulitan untuk memulai tidur (Fazril et al., 2024). Stres akademik muncul ketika tuntutan dalam dunia pendidikan melebihi kemampuan atau kapasitas individu untuk menghadapinya secara efektif, baik secara fisik, emosional, maupun mental. Banyaknya tuntutan yang dialami mahasiswa mengakibatkan pola tidurnya terganggu dikarenakan stres yang dialami mahasiswa.

Tidak hanya stres akademik, *mindfulness* juga merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Menurut Brown & Ryan (2003), *mindfulness* merupakan kondisi kesadaran individu yang ditandai dengan perhatian penuh terhadap pengalaman saat ini secara terbuka dan tanpa penilaian, baik terhadap pengalaman internal maupun eksternal. Sejalan dengan definisi tersebut, (Zulfa et al., 2024) menjelaskan bahwa *mindfulness* merujuk pada kemampuan individu untuk menyadari dan mengalami setiap aktivitas secara utuh pada momen saat ini, tanpa terseret oleh pikiran atau emosi yang berkaitan dengan masa lalu maupun kekhawatiran terhadap masa depan.

Dalam kondisi *mindfulness*, individu memusatkan perhatian pada pengalaman yang sedang berlangsung dengan sikap terbuka dan menerima, tanpa melakukan penilaian berlebihan. Penerapan *mindfulness* membantu individu mengenali keadaan internal, seperti pikiran, perasaan, dan sensasi

tubuh, secara lebih jernih sehingga memungkinkan terbentuknya respons yang lebih adaptif terhadap berbagai situasi kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini berperan penting dalam mengurangi pikiran ruminatif serta reaktivitas emosional yang berlebihan, yang sering kali menjadi faktor pengganggu dalam proses tidur. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat berkontribusi dalam meningkatkan kualitas tidur (Rusch et al., 2019).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur, serta kajian mengenai pengaruh *mindfulness* terhadap kualitas tidur mahasiswa, sebagian besar penelitian tersebut masih meneliti kedua variabel tersebut secara terpisah dan dalam konteks yang terbatas. Penelitian yang secara bersamaan mengkaji *mindfulness* dan stres akademik untuk melihat pengaruhnya terhadap kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa di Indonesia dan di lingkungan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, masih terbatas. Dengan adanya hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut mengenai hubungan *mindfulness* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana tiga variabel tersebut saling berhubungan dan memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

## **B. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *mindfulness* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## **C. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat berupa:

### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran serta mendukung pengembangan ilmu dalam bidang Psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan, Biopsikologi dan Psikologi Klinis yang berhubungan dengan *mindfulness*, stres akademik, dan kualitas tidur.

### 2. Manfaat Praktis

Apabila terdapat hubungan antara *mindfulness*, stres akademik, dan kualitas tidur, hal tersebut bermanfaat untuk:

#### a. Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi subjek penelitian mengenai hubungan antara *mindfulness*, stres akademik, dan kualitas tidur, sehingga dapat menjadi dasar dalam meningkatkan kesadaran serta pengelolaan kondisi psikologis yang berkaitan dengan kualitas tidur.

#### b. Bagi Lembaga atau Instansi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi lembaga pendidikan, seperti UIN Sunan Kalijaga, dalam meningkatkan kesejahteraan dan produktivitas akademik mahasiswa melalui perhatian terhadap faktor psikologis yang berhubungan dengan kualitas tidur.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai kualitas tidur dan faktor-faktor psikologis yang memengaruhinya.



**Tabel 1. Literature Review**

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Evi Nursalisa, Indah Damayanti, dan Reni Susanti	Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang menjalani kuliah daring.	2023	Menurut Gadzella (dalam Aula & Leonardi, 2017), stres akademik adalah kondisi ketika individu kesulitan menghadapi tuntutan akademik, yang memicu tekanan, frustrasi, serta respons fisik, emosional, dan perilaku seperti ketegangan, mudah marah, dan menarik diri dari lingkungan sosial.	Kuantitatif	Skala regulasi diri dalam belajar mengacu pada teori Zimmerman yang telah dimodifikasi dari penelitian Rizqiyah (2016), sedangkan skala stres akademik disusun peneliti berdasarkan modifikasi dari <i>Student-Life Stress Inventory</i>	Responden ya sebanyak 251 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik, artinya semakin baik individu mengelola, merencanakan, dan mengevaluasi belajar, maka semakin mampu ia menghadapi tugas, tekanan, dan tuntutan akademik selama pembelajaran daring .

						(SSI) oleh G adzella.		
2.	Annisa Gatari	Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa	2020	Stres akademik merupakan kondisi di mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya yang dimiliki, sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Rahmawati, 2003).	Kuatitatif	Instrumen untuk mengukur stres akademik mengadapts i skala yang digunakan oleh Ansori (2015), berdasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Potter dan Perry.	Subjek penelitian ini terdiri dari 174 mahasiswa semester 7 di Universitas Muhammad iyah Malan g.	Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi $r = -0,359$ dengan $p = 0,00$ ( $p < 0,01$ ), yang mengindikasikan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara stres akademik dan flow akademik.
3.	Hamzah B dan Rahmawati Hamzah	Faktor-faktor yang berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika.	2020	Menurut Goff. A. M, peningkatan stres akademik dapat mengurangi kemampuan akademik yang berdampak pada indeks prestasi.	Kuatitatif	Metode pengambilan sampel menggunakan teknik <i>accidental sampling</i>	Responden sebanyak 204 mahasiswa	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (34,8%). Nilai p untuk variabel usia

				Beban stres yang terlalu berat dapat menyebabkan gangguan pada memori, konsentrasi, penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta menurunkan kemampuan akademik secara keseluruhan.				adalah 0,001, beban kuliah 0,045, indeks prestasi 0,302, dan status tempat tinggal 0,166. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara usia dan beban kuliah dengan stres akademik pada mahasiswa.
4.	Ade Chita Putri Harahap, Dinda Permatasari Harahap, Samsul Rivai Harahap.	Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19.	2020	Stres akademik dipahami sebagai kondisi di mana seseorang kesulitan menghadapi tuntutan akademik dan memandang tuntutan tersebut sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017).	Kuantitatif	Dalam penelitian ini, alat yang digunakan adalah kuesioner skala stres akademik yang disusun oleh penulis sebagai instrumen pengukuran.	Sebanyak 300 mahasiswa BKI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UINSU Medan terlibat	Hasil analisis data menunjukkan bahwa, secara rata-rata, mahasiswa mengalami stres pada tingkat yang tergolong sedang.

						Instrumen ini menggunakan skala <i>Likert</i> untuk mengukur stres akademik.	dalam penelitian ini.	
5.	Dewi Cahyani, Ahmad Ridfah, Nur Akmal	Hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang menyusun skripsi.	2024	Kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang dalam mempertahankan tidur secara terus-menerus serta mencapai tahapan tidur REM dan NREM (Amila & Syapitri, 2018).	Kuantitatif	Instrumen penelitian yang digunakan adalah <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) dan Skala Stres Akademik, yang telah melalui uji validitas, reliabilitas, serta analisis daya diskriminasi i tem.	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 300 responden yang berasal dari delapan fakultas di Universitas Negeri Makassar. Pemilihan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik <i>Accidental Sampling</i> .	Hasil pembahasan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Makassar mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak 217 responden (72%), dan sebanyak 257 responden (85%) diketahui memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk.

6.	Esthika Ariany Maisa, Andrial, Dewi Murni, Sidaria.	Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang	2021	Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami seseorang sehingga ia merasa segar dan bugar saat bangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016).	Kuantitatif	Pengumpulan data data dilakukan menggunakan instrumen penelitian berupa <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> dan <i>Student Academic Stress Scale</i> .	Riset ini melibatkan 64 mahasiswa semester akhir pada program pendidikan alih jenjang sebagai sampel, yang dipilih menggunakan teknik <i>total sampling</i> .	Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa keperawatan tingkat akhir pada program alih jenjang cenderung memiliki kualitas tidur yang rendah disertai dengan tingkat stres akademik yang cukup tinggi.
7.	Nadilah Hulwani, Nursa'adah, Nanda Desreza	Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022	2022	Stres akademik dapat menimbulkan persepsi individu terhadap berbagai aspek seperti frustrasi, konflik, tekanan, dan kecemasan yang berkaitan dengan aktivitas akademik, yang	Kuantitatif	Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2022 dengan menggunakan instrumen <i>Student Academic Stress Scale</i> (SASS) dan <i>Pittsburgh</i>	Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 155 responden, yang dipilih dengan menggunakan	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran di Universitas Abulyatama tahun

				semuanya merupakan bagian dari komponen stres akademik (Maisa et al., 2021).		<i>Sleep Quality Index</i> (PSQI).	teknik <i>total sampling</i> .	2022, dengan nilai $P = 0,00$ ( $P < 0,05$ ).
8.	Raisya Azzahra Fazril, Fara Ulfa, Yuli Widiningsih	Peran Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa.	2024	Menurut Nashori dan Wulandari (2017), kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang dialami oleh seseorang yang mampu memberikan rasa segar dan bugar saat ia terjaga.	Kuantitatif	Penelitian ini menggunakan instrument kualitas tidur <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI), kecanduan smartphone <i>Smartphone Addiction Scale-Short Version</i> (SAS-SV), stres akademik <i>Perceived Sourcase of Academic Stress</i> (PSAS).	Penelitian ini melibatkan 250 mahasiswa sebagai subjek, dengan rentang usia antara 17 hingga 24 tahun.	Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kecanduan smartphone dan stres akademik berperan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, dengan nilai R sebesar 0,521, R <sup>2</sup> sebesar 0,271, F sebesar 45,92, dan $p < 0,01$ .

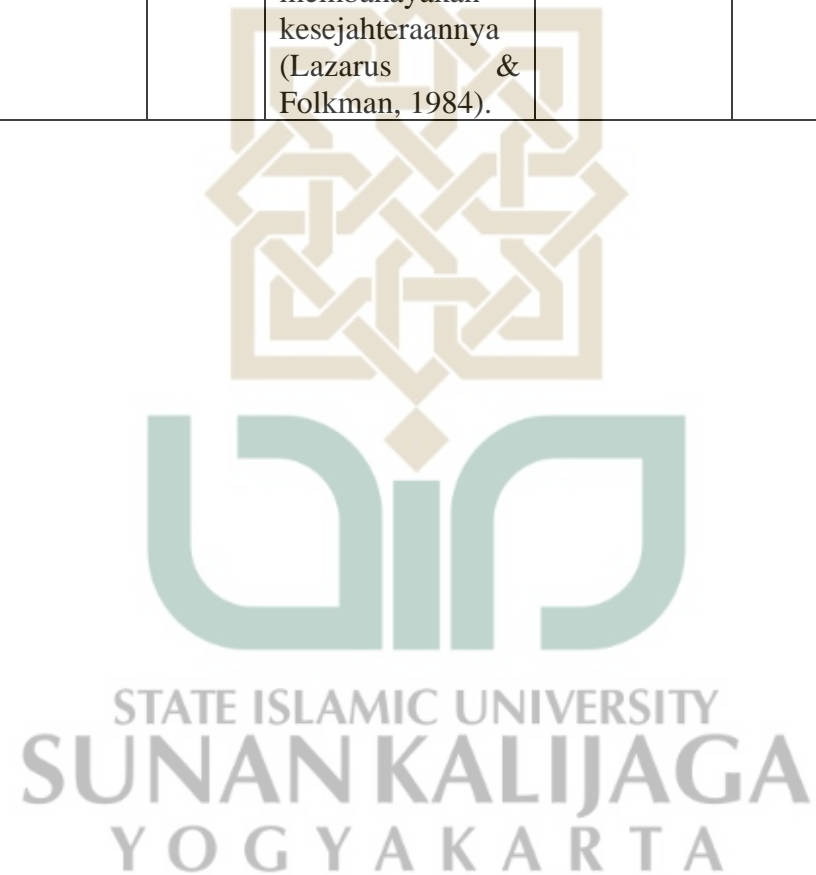
9.	Fajriyah Nurul Hidayah	Hubungan Mindfulness dan Student Engagement pada Mahasiswa	2022	Menurut Fredricks dan koleganya (2004), student engagement menggambarkan sejauh mana mahasiswa turut ambil bagian dalam proses belajar. Keterlibatan ini tampak melalui beberapa aspek, yaitu partisipasi perilaku, respons emosional terhadap kegiatan belajar, serta usaha kognitif yang mereka terapkan saat mengikuti pembelajaran.	Kuantitatif	Skala mindfulness ini dikembangkan dengan mengacu pada kerangka Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ).	Sejumlah 150 mahasiswa dari angkatan 2018 di Universitas Negeri Yogyakarta	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara mindfulness dengan student engagement pada mahasiswa.
10.	Melda Werty, Nina Zulida Situmorang* & Mujidin	Hubungan antara Mindfulness dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Selama Pandemi	2021	Diener dan rekan-rekannya (2002) menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif	Kuantitatif	alat pengumpulan data menggunakan skala mindfulness,	Subjek penelitian berjumlah 80 orang.	Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara mindfulness dan kesejahteraan

				mencakup gambaran umum mengenai kondisi emosi yang memuaskan, tingkat afek negatif yang rendah, serta tingginya rasa puas terhadap kehidupan.		dan skala kesejahteraan subjektif		subjektif pada mahasiswa di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat mindfulness, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang dirasakan; sebaliknya, rendahnya mindfulness berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan subjektif pada mahasiswa.
11.	Heather L. Rusch, Michael Rosario, Lisa M. Levison, Anlys Olivera, Whitney S. Livingston, Tianxia Wu, and Jessica M. Gill	The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials	2019	<i>Mindfulness</i> didefinisikan menurut Kabat-Zinn (1994;2003) adalah memberikan perhatian dengan cara tertentu, secara sengaja, pada saat ini, dan tanpa penilaian	Kuantitatif	-	Subjek penelitian sebanyak 1654 partisipan	Mindfulness meditation terbukti meningkatkan kualitas tidur secara signifikan dibandingkan kontrol non-spesifik.

12.	David S. Black, PhD, MPH; Gillian A. O'Reilly, BS; Richard Olmstead, PhD; Elizabeth C. Breen, PhD; Michael R. Irwin, MD	<i>Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances</i>	2015	Intervensi berbasis kesadaran (mindfulness) terdiri dari program berbasis bukti untuk penyakit yang berhubungan dengan stres yang melatih seseorang dalam praktik sistematis untuk memperhatikan pengalaman, pikiran, dan emosi dari waktu ke waktu dari perspektif tanpa menghakimi (Brown & Ryan, 2003).	Kuantitatif	Alat ukur yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	49 responden yang berusia $\geq 55$ tahun	Penelitian ini menemukan bahwa <i>mindfulness meditation</i> secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dibandingkan edukasi <i>sleep hygiene</i> , serta menurunkan gejala insomnia, depresi, dan kelelahan, meskipun tidak menunjukkan perbedaan signifikan pada penanda inflamasi NF- $\kappa$ B.
13.	Jun Zhang, Shungui Xiang, Xiaowen Li, Yin Tang and Qun Hu	<i>The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data</i>	2024	Stres memengaruhi kualitas tidur secara langsung dan tidak langsung, dan kualitas tidur yang	Kuantitatif	Intrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada 6 yaitu, <i>College</i>	Subjek dalam penelitian ini berjumlah 426 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa, baik

				buruk juga bisa menjadi stresor baru (Yan et al., 2010).		<i>student stress scale, Epworth sleepiness scale, Mobile phone addiction scale, Rumination scale, Social anxiety scale, dan Emotion-focused coping strategies Questionnaire.</i>	yang mengikuti seluruh rangkaian pengukuran longitudinal .	secara langsung maupun tidak langsung melalui <i>rumination, emotion-focused coping strategies,</i> dan ketergantungan ponsel. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengaruh stres terhadap kualitas tidur terjadi melalui mekanisme psikologis dan perilaku yang saling berinteraksi
14.	Dalia Bedewy and Adel Gabriel.	<i>Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale</i>	2015	Stres psikologis adalah hubungan khusus antara individu dan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai sesuatu yang membebani atau melebihi sumber daya yang	Kuantitatif	Skala yang digunakan adalah <i>Perception of Academic Stress Scale (PAS)</i>	Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa sebagai subjek penelitian.	Skala PAS terbukti reliabel ( $\alpha = 0,70$ ) dan membentuk empat faktor stres akademik. Tingkat stres mahasiswa rendah-sedang, dengan sumber utama berasal dari kritik dosen dan persaingan nilai,

				dimilikinya dan membahayakan kesejahteraannya (Lazarus & Folkman, 1984).				serta tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin dan usia.
--	--	--	--	--	--	--	--	--



### 1. Keaslian Topik

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas kualitas tidur yang dikaitkan dengan stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini menambahkan variabel *mindfulness* sebagai faktor psikologis lain yang diduga berperan terhadap kualitas tidur. Hingga saat ini, penelitian di Indonesia yang mengkaji hubungan antara stres akademik, *mindfulness*, dan kualitas tidur secara simultan masih terbatas. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut secara bersamaan.

### 2. Keaslian Teori

Variabel tergantung pada penelitian ini yaitu kualitas tidur, peneliti mengambil dari teori milik (Buysse et al., 1989). Peneliti menggunakan teori ini karena relevan dengan konteks penelitian ini. Variabel kualitas stres akademik, peneliti mengacu pada teori (Robotham, 2008). Untuk variabel *mindfulness*, peneliti mengacu pada teori yang dikembangkan oleh (Feldman et al., 2007).

### 3. Keaslian Alat Ukur

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan pada variabel tergantung yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari (Buysse et al., 1989) dan sudah diterjemahkan oleh (Alim, 2015). Stres akademik yaitu *Academic Stress Scale* (ASS) dari (Robotham, 2008) dan sudah di adaptasi ke dalam bahasa indonesia oleh (Sodiq & Nurul Husna, 2023). Untuk *mindfulness* menggunakan *Cognitive and Affective Mindfulness Scale*

(CAMS-R) dari (Feldman et al., 2007) dan sudah di adaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh (Sutarto et al., 2022).

#### 4. Keaslian Subjek Penelitian

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan oleh peneliti terdahulu dengan fokus penelitian yang serupa dan melibatkan subjek mahasiswa (Clariska 2020; Ratnaningtyas et al., 2019), pemilihan subjek dalam penelitian ini dinilai relevan. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa karena sesuai dengan karakteristik permasalahan yang telah diidentifikasi.



## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan mindfulness dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Secara simultan, *mindfulness* dan stres akademik berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Namun, besarnya kontribusi kedua variabel tersebut terhadap kualitas tidur bersifat terbatas, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang relatif kecil. Hal ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar variabel yang diteliti.
2. Secara parsial, stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin tinggi skor kualitas tidur yang diperoleh, yang merefleksikan kualitas tidur yang semakin buruk. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang lebih rendah berkaitan dengan kualitas tidur yang lebih baik.
3. Secara parsial, *mindfulness* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa peran mindfulness terhadap kualitas tidur tidak

bersifat langsung, melainkan kemungkinan bergantung pada faktor psikologis lain atau mekanisme tidak langsung, serta dipengaruhi oleh karakteristik pengukuran dan kondisi responden.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa pandangan berupa saran peneliti yang dapat diperhatikan sebagai berikut:

### **1. Bagi mahasiswa**

Mahasiswa perlu meningkatkan kualitas tidur melalui kedisiplinan dalam mengatur pola hidup. Menetapkan jadwal tidur dan bangun yang konsisten setiap hari menjadi langkah utama agar ritme biologis tetap stabil. Penggunaan gawai sebelum tidur harus dikurangi karena cahaya layar dapat mengganggu proses tubuh untuk beristirahat. Jika terdapat banyak tugas usahakan dikerjakan dari siang supaya malam harinya tidak disibukkan dengan tugas yang dapat berpengaruh pada berkurangnya durasi untuk tidur. Pengelolaan stres akademik dilakukan dengan merencanakan tugas secara teratur agar beban tidak menumpuk dan memicu gangguan tidur. Aktivitas fisik rutin dan lingkungan tidur yang nyaman juga penting untuk membantu tubuh lebih mudah tertidur dan memperoleh kualitas istirahat yang optimal. Dengan menerapkan kebiasaan tersebut secara konsisten, performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa dapat meningkat.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi *mindfulness*, stres akademik, maupun kualitas tidur. Selain itu, penggunaan metode penelitian yang berbeda, seperti studi longitudinal atau eksperimen, dapat dipertimbangkan untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam dan akurat mengenai dinamika hubungan antar variabel tersebut. Pendekatan metodologis yang lebih beragam akan membantu memperkaya temuan dan memberikan kontribusi yang lebih kuat dalam pengembangan kajian ilmiah di bidang ini. Penggunaan instrumen pengukuran yang lebih variatif dan cakupan sampel yang lebih luas juga penting untuk meningkatkan validitas hasil penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alim, I. Z. (2015). *Uji validitas dan reliabilitas instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index versi Bahasa Indonesia* [Undergraduate Thesis]. Program Studi Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Zulfa, A., Fariska, F., Amrullah, A. M. K., & Aini, D. K. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- APA. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. American Psychological Association <https://www.apa.org/ethics/code>
- Arrozraq, R., Aliyah, M. N., Utama, M. W. N., Har, A. A. A., & Ma'rifah, I. (2025). Riyadah Santri dalam Menghafal Al-Qur'an: Studi Living Qur'an di Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek L, Krapyak, Yogyakarta. *Muqaddimah*, 16(1), 36-46.
- Aryani, Farida. (2016). *Stres Belajar "Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling"*. Edukasi Mitra Grafika. Makassar.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, 1(1). <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Atalia, L., Ryzar, I. A., Antomi, A., Faiz, M., & Syukri, T. R. (2025). Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang yang Mengikuti Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Tahun 2024. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 4(3), 4916-4924.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. (2015). Sleep disturbances among medical students: a global

- perspective. *Journal of clinical sleep medicine*, 11(1), 69-74.  
<https://doi.org/10.5664/jcsm.4370>
- Azwar, S. (1994). Seleksi aitem dalam penyusunan skala psikologi. *Buletin Psikologi*, 2(2), 26-33.
- Azwar, S. (1998). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2000). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). Efek seleksi aitem berdasar daya diskriminasi terhadap reliabilitas skor tes. *Buletin Psikologi*, 17(1).
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2019). *Realibilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Peran Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 228-237.
- Baqutayan, S. (2011). Stress and social support. *Indian journal of psychological medicine*, 33(1), 29-34. <https://doi.org/10.4103/0253-7176.85392>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>.
- Black, D. S., O'Reilly, G. A., Olmstead, R., Breen, E. C., & Irwin, M. R. (2015). Mindfulness meditation and improvement in sleep quality and daytime impairment among older adults with sleep disturbances: a randomized clinical trial. *JAMA internal medicine*, 175(4), 494-501.  
<https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2014.8081>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Buckley, T. M., & Schatzberg, A. F. (2005). On the interactions of the hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis and sleep: normal HPA axis activity and circadian rhythm, exemplary sleep disorders. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(5), 3106-3114. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-1056>
- Buysse, D. J., Reynolds III, 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.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)* (Second Edition). Lawrence Erlbaum Associates.
- Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., & Tang, Y. Y. (2020). Relationship between trait mindfulness and sleep quality in college students: a conditional process model. *Frontiers in psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>
- Mulyati, D. C. E., Ridfah, A., & Akmal, N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 6(1), 12-20. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v6i1.3629>
- Fazril, R. A., Ulfa, F., & Widiningsih, Y. (2024). Peran Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 21(2), 228-237.
- Febrianawati, Y. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1), 17–23.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation

- of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Semarang: Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamzah, R., Kunci, K., & Kuliah, B. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Harvey, A. G., Murray, G., Chandler, R. A., & Soehner, A. (2011). Sleep disturbance as transdiagnostic: consideration of neurobiological mechanisms. *Clinical psychology review*, 31(2), 225-235. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.003>
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67.
- Febri, H. (2024). Stres No More: Strategi Efektif Mengelola Stres di Tengah Kehidupan Digital. *Coram Mundo: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Agama Kristen*, 6(2), 54-71. <https://doi.org/10.55606/corammundo.v6i2.383>
- Hulwani, N., Nursa'adah, N. A., & Desreza, N. (2022). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran tingkat akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(2), 1536-1544.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. In *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Siswanto, D. H., Alghiffari, E. K., & Andriyani, A. (2024). Development of Creative Thinking Evaluation Tool Utilizing Microsoft Sway Application in the Context of Pythagorean Theorem Material. *Al Khawarizmi: Jurnal*

- Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*, 8(1), 33-48. <https://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/alkhawarizmi>
- 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>
- Mahfud, A., Mahmud, S., Pranajaya, S. A., & Agustina, R. (2025). Dari Kecemasan Menuju Kebahagiaan: Strategi Mengelola Respon Emosional dalam Kehidupan Sehari-Hari: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 843-850. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.553>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438-444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Marantoni, S. (2024). Pengaruh Kecemasan Sosial terhadap Kualitas Tidur pada Remaja. *literacy notes*, 2(1).
- Marwah, S., Herliana, I., & Yuliza, E. (2025). Efektivitas Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Stres akademik Mahasiswa/I Keperawatan Semester 7 Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(3), 5244-5258. <https://jicnusantara.com/index.php/jic>
- McEwen, B. S. (1998). Stress, adaptation, and disease: Allostasis and allostatic load. *Annals of the New York academy of sciences*, 840(1), 33-44.
- Patel, D., Steinberg, J., & Patel, P. (2018). Insomnia in the elderly: a review. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 14(6), 1017-1024.
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan aktivitas fisik terhadap kualitas tidur dan fungsi kognitif pada kelompok Lansia Dharma

- Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110-120.  
<https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Putri, A. T. H., & Ambarwati, K. D. (2023). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Kristen Satya Wacana. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2637-2644.
- Putri, H. A., Hardi, Y., Alghiffari, E. K., & Siswanto, D. H. (2024). Penerapan teknik mindfulness dalam proses pembelajaran di sekolah menengah atas. *Jurnal Praktik Baik Pembelajaran Sekolah Dan Pesantren*, 3(03), 152-162.  
<https://doi.org/10.56741/pbpsp.v3i03.733>
- Putri, N. R., Rahayu, P. P., & Mamnuah, M. (2024, October). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. In *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas' Aisyiyah Yogyakarta* (Vol. 2, pp. 1199-1205).
- Rahmi, A., Hasibuan, N. S., Purba, N. G., Manurung, S. R., & Thohiri, R. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017-2024.  
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191.
- Sundari, A. R. (2023). Mindfulness sebagai mediator pengaruh religiusitas terhadap kesejahteraan subjektif pensiunan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 3(1), 37-46.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher education*, 56(6), 735-746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Rusch, H. L., Rosario, M., Levison, L. M., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. M. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: a

- systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5-16.  
<https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Sabriana, I., & Indrawan, J. (2020). Mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) masyarakat untuk menghadapi ancaman non-tradisional: studi kasus Covid-19. *Jurnal Lemhannas RI*, 8(2), 131-150.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian Pola Tidur pada Produktivitas Mahasiswa (Analisis Studi Literatur). *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(03), 826-836.
- Sidqi, M. H., Nurdiansah, I. D., & Darmawan, D. (2025). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Kejenuhan Akademik, Kecanduan Media Sosial, dan Stres Akademik. *FONDATIA*, 9(2), 437-460.  
<https://doi.org/10.36088/fondatia.v9i2.5749>
- Simbolon, N. R. (2024). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 76.
- Sodiq, F., & Husna, A. N. (2023). Academic Stress Scale: Construction And Psychometric Analysis. In *Proceedings of Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Graduate Conference*, 3(1), 189-193.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabet.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada

- Mandiri Poso. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 125–132.  
<https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>
- Sutarto, S., Warsah, I., Khotimah, K., Prastuti, E., & Morganna, R. (2022). Adaptation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) to Indonesian version and its validation: Muslim mothers-data driven. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 40–55.  
<https://doi.org/10.25217/igcj.v5i1.2590>
- Utami, A. G. R., Rahmawati, A., & Sudyasih, T. (2020). *Hubungan Gaya Hidup dengan Kualitas Tidur pada Siswa-Siswi Kelas VII di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Utami, R. J., Indarwati, R., & Pradanie, R. (2021). Analisa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur lansia di panti. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362-380.
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: chain mediating effects of anxiety and school burnout. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2219. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>
- Wijayaningsih, A. D., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2022). Efektivitas pelatihan mindfulness untuk mengatasi insomnia pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 36-45. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>
- Zhang, J., Xiang, S., Li, X., Tang, Y., & Hu, Q. (2024). The impact of stress on sleep quality: a mediation analysis based on longitudinal data. *Frontiers in Psychology*, 15, 1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>