

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI YOGYAKARTA

**Ega Putri Bungsu
Aneke Dewi Rahayu**

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: egaputribungsu@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang tinggi, karena mereka harus menyelesaikan skripsi. Stres dapat terjadi dimana saja, termasuk dalam dunia akademik. Stres akademik dapat menggiring mahasiswa mengalami insomnia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh stres akademik terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta. Subjek penelitian sebanyak 60 orang yang diambil dengan teknik sampling purposive. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data regresi linear sederhana dan hipotesis parsial atau uji t. Perhitungan analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan perhitungan Microsoft Excel 2016 for Windows dan program IBM SPSS 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1,7% subjek penelitian mengalami stres akademik rendah, 80% subjek penelitian mengalami stres akademik sedang, dan 18,3% subjek penelitian mengalami stres akademik tinggi. Pada 1,7% subjek penelitian mengalami insomnia rendah, 88,3% subjek penelitian mengalami insomnia sedang, dan 10% subjek penelitian mengalami insomnia tinggi. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh stres akademik terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta, dengan sumbangan efektif sebesar 43,7%.

Kata kunci: *Insomnia, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir di Yogyakarta*

THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON INSOMNIA AMONG FINAL SEMESTER STUDENTS IN YOGYAKARTA

Ega Putri Bungsu
Aneke Dewi Rahayu

Psychology Department, Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: egaputribungsu@gmail.com

ABSTRACT

Final year students have a high level of stress, because they have to complete their thesis. Stress can occur anywhere, including in the academic world. Academic stress can lead students to experience insomnia. This study aims to determine whether there is an effect of academic stress on insomnia in final year students in Yogyakarta. The research subjects were 60 people who were taken by purposive sampling technique. The method used is a quantitative research method using a Likert scale. The data analysis technique used is simple linear regression data analysis and partial hypothesis or t test. Analysis calculations were performed using the help of Microsoft Excel 2016 for Windows calculations and the IMB SPSS 25 for Windows program. The results showed that 1,7% of study subjects experienced low academic stress, 80% of study subjects experienced moderate academic stress, and 18,3% of research subjects experienced high academic stress. In 1,7% of study subjects experienced low insomnia, 88,3% of study subjects had moderate insomnia, and 10% of study subjects had high insomnia. The conclusion of this study is that there is an effect of academic stress on insomnia in final year students in Yogyakarta, with an effective contribution of 43,7%.

Keywords: *Insomnia, Academic Stress, Final Year Students in Yogyakarta*