

## ABSTRAK

Kualitas Tidur merupakan kondisi dimana kebutuhan tidur pada individu terpenuhi dan merasa segar serta berenergi setelah bangun dari tidur. Sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir kerap mengalami kualitas tidur yang buruk yang angkanya mencapai 84%. Fenomena kualitas tidur yang buruk disebabkan oleh tekanan yang dialami mahasiswa dari berbagai sumber baik dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur melalui tekanan yang dialami mahasiswa. Berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan, khususnya dalam akademik yang tinggi, dapat menyebabkan tingkat stres yang signifikan dengan kualitas tidur yang buruk. Perfeksionisme mendorong mahasiswa untuk mencapai standar yang tinggi dalam segala hal, sering kali memperburuk stres dan kualitas tidur. Tujuan dari riset ini adalah untuk melihat apakah perfeksionisme berperan sebagai moderator dalam pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Teknik sampling pada penelitian ini adalah teknik non proporsional. Pengumpulan data menggunakan kuesioner secara online melalui google form. Alat ukur menggunakan skala adopsi variabel stres akademik, kualitas tidur dan perfeksionisme. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana dan analisis *moderated regression analysis* (MRA).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p hasil analisis regresi linier sederhana adalah  $p < 0,01$  artinya hipotesis diterima bahwa stres akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa secara signifikan. Dan pada hasil analisis *moderated regression analysis* (MRA)  $p = 0.359 > 0.05$ . Hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa stres akademik secara signifikan mempengaruhi kualitas tidur dan perfeksionisme memoderatori pengaruh kedua variabel tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak secara langsung terhadap kualitas tidur dengan adanya pengaruh dari perfeksionisme

**Kata Kunci : Stres Akademik, Kualitas Tidur, Perfeksionisme.**

## **ABSTRACT**

*Sleep quality is a condition where the sleep needs of individuals are met and feel refreshed and energized after waking up from sleep. As a final year student, students often experience poor sleep quality, which reaches 84%. The phenomenon of poor sleep quality is caused by the pressure experienced by students from various sources both from themselves and the surrounding environment. Academic stress is one of the factors that affect sleep quality through the pressure experienced by students. Various pressures faced by students in life, especially in high academics, can cause significant levels of stress with poor sleep quality. Perfectionism drives students to achieve high standards in everything, often exacerbating stress and sleep quality. The purpose of this research is to see if perfectionism acts as a moderator in the effect of academic stress on the sleep quality of final year students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.*

*The method in this research is quantitative research method. The population in this study were final year students of UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The sampling technique in this study was a non-proportional technique. Data collection using an online questionnaire via google form. The measuring instrument uses the scale of adoption of academic stress variables, sleep quality and perfectionism. Data analysis using simple linear regression and moderated regression analysis (MRA).*

*The results of this study indicate that the p value of the results of simple linear regression analysis is  $p < 0.01$ , meaning that the hypothesis is accepted that academic stress significantly affects the quality of student sleep. And in the results of moderated regression analysis (MRA)  $p = 0.359 > 0.05$ . these results can be concluded that academic stress significantly affects sleep quality and perfectionism moderates the influence of these two variables. this shows that academic stress has a direct impact on sleep quality with the influence of perfectionism.*

**Keywords: Academic Stress, Sleep Quality, Perfectionism.**

## خلاصة

جودة النوم هي حالة يتم فيها تلبية احتياجات النوم لدى الأفراد والشعور بالانتعاش والنشاط بعد الاستيقاظ من النوم. كطالب في السنة النهائية، غالبًا ما أعاني من سوء جودة النوم التي تصل إلى 84%. تتجمل ظاهرة ضعف جودة النوم عن الضغوط التي يتعرض لها الطلاب من مصادر مختلفة سواء من أنفسهم أو من البيئة المحيطة بهم. الضغط الأكاديمي هو أحد العوامل التي تؤثر على جودة النوم من خلال الضغوط التي يتعرض لها الطلاب. يمكن للضغوطات المختلفة التي يواجهها الطلاب في الحياة، خاصة في الدراسة الأكاديمية، أن تسبب مستويات كبيرة من التوتر مع ضعف جودة النوم. تدفع الكماليات الطلاب إلى تحقيق معايير عالية في كل شيء، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى تفاقم التوتر ونوعية النوم. الغرض من هذا البحث هو معرفة ما إذا كانت الكمالية تعمل كوسيط في تأثير الإجهاد الأكاديمي على جودة النوم لدى طلاب السنة النهائية في جامعة سيد علي رحمة الله تولونجاونج

المنهج في هذا البحث هو منهج البحث الكمي. وكان مجتمع الدراسة في هذه الدراسة هم طلبة السنة النهائية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية سيد علي رحمة الله تولونغاونج. وكان أسلوب أخذ العينات في هذه الدراسة أسلوباً غير تناسبي. تم جمع البيانات باستخدام استبيان عبر الإنترنت من خلال استمارة جوجل. تستخدم أداة القياس مقياس تبني متغيرات الإجهاد الأكاديمي وجودة النوم والكمالية. (MRA) تحليل البيانات باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط وتحليل الانحدار المعتدل

، أي أن  $p < 0.01$  لنتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط هي  $p$  تشير نتائج هذه الدراسة إلى أن قيمة الفرضية مقبولة بأن الضغوط الأكاديمية تؤثر بشكل كبير على جودة نوم الطلبة. وفي نتائج تحليل الانحدار ، ويمكن استنتاج هذه النتائج أن الإجهاد الأكاديمي يؤثر بشكل كبير على  $p > 0.05$  (MRA) المعتدل جودة النوم وأن الكمالية تؤثر تأثيراً معتدلاً على تأثير هذين المتغيرين، وهذا يدل على أن الإجهاد الأكاديمي له تأثير مباشر على جودة النوم مع تأثير الكمالية

الكلمات المفتاحية الإجهاد الأكاديمي، جودة النوم، الكمالية، الإجهاد الأكاديمي، جودة النوم