

PENGARUH *PERCEIVED STRESS* TERHADAP *QUALITY OF LIFE* PADA MAHASISWA DENGAN KUALITAS TIDUR SEBAGAI MEDIATOR

Ardaffa Azra Kalandoro¹, Meiske Yunitthree Suparman²

Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: ardaffa.705210333@stu.untar.ac.id¹, meiskey@fpsi.untar.ac.id²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan dan mengetahui pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* pada mahasiswa dengan kualitas tidur sebagai mediator. Mahasiswa dihadapkan dengan banyak rintangan, terkhususnya perubahan dan penyesuaian di ruang lingkup perguruan tinggi menjadi sumber *stressor* utama mahasiswa. Selain itu, tidur yang buruk merupakan hal yang cukup umum bagi mahasiswa. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, ditemukan jika *perceived stress* dan kualitas tidur memiliki memengaruhi *quality of life* dari mahasiswa. Melalui *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25, ditemukan jika rata-rata dari partisipan memiliki tingkatan kualitas tidur yang cukup buruk dan tingkat *perceived stress* yang cukup tinggi serta partisipan juga memiliki tingkat *quality of life* yang tergolong menengah ke bawah. Dengan menggunakan uji regresi linear, didapatkan hasil bahwa pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* yang negatif ($p < 0.01$), pengaruh *perceived stress* terhadap kualitas tidur yang positif ($p < 0.01$), dan pengaruh kualitas tidur terhadap *quality of life* yang negatif. Melalui uji regresi linear berganda, ditemukan juga adanya pengaruh langsung *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* ($p < 0.01$). Dengan menggunakan uji Sobel, ditemukan juga adanya pengaruh tidak langsung *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* ($p < 0.01$). Dapat disimpulkan jika kualitas tidur memiliki peran sebagai mediator secara parsial (*partial mediation*) dalam pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* pada mahasiswa.

Kata Kunci: mahasiswa, *perceived stress*, *quality of life*, kualitas tidur.

ABSTRACT

This research aims to identify and examine perceived stress's effect on college student's quality of life, with sleep quality as a mediator. College students face numerous challenges, particularly changes and adjustments within the university environment, which become their primary sources of stressors. Additionally, poor sleep quality is a common issue among students. Previous studies have found that perceived stress and sleep quality affect students' quality of life. Using Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 25, the study revealed that, on average, participants exhibited poor sleep quality, high levels of perceived stress, and medium to low quality of life. Using linear regression analysis, the results showed a negative effect of perceived stress on quality of life ($p < 0.01$), a positive effect of perceived stress on sleep quality ($p < 0.01$), and a negative effect of sleep quality on quality of life. Multiple linear regression analysis also found that perceived stress and sleep quality directly affect quality of life ($p < 0.01$). The Sobel test also identified an indirect effect of perceived stress and sleep quality on quality of life ($p < 0.01$). It can be concluded that sleep quality plays a role as a partial mediator (*partial mediation*) in the effect of perceived stress on quality of life among college student

Keywords: college students, *perceived stress*, *quality of life*, sleep quality.

PENDAHULUAN

Sebagai makhluk hidup, tentunya manusia rentan terhadap penyakit, baik penyakit fisik maupun penyakit mental. Menurut survei yang dilakukan di 31 negara oleh Ipsos pada tahun

2023, dari 23.274 individu, 62% di antara mereka pernah mengalami stres. Selain itu, 30% diantaranya melihat stres sebagai masalah kesehatan terbesar dalam hidupnya. Hal ini menjadikan stres sebagai masalah kesehatan terbesar ke-3 setelah kesehatan mental dan kanker. Dari data ini dapat disimpulkan jika stres adalah hal yang kerap dialami oleh individu, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa adalah individu yang melakukan pembelajaran di perguruan tinggi (KBBI). Dilansir dari Badan Pusat Statistik (BPS), terdapat 7,8 juta jumlah mahasiswa di Indonesia pada awal tahun 2023 dan akan bertambah seiringnya memulai tahun ajaran baru. Angka mahasiswa dapat bertambah karena menurut Thurber dan Walton (2012), mendapatkan gelar di jenjang perkuliahan dilihat sebagai salah satu kunci untuk menjadi sukses. Proses perkuliahan dan menjadi mahasiswa juga merupakan salah satu peranan yang penting pada masa transisi remaja menuju ke masa dewasa karena mahasiswa dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta menjadi independen jika mahasiswa dapat mengatasi tantangan-tantangan yang ada di ruang lingkup perguruan tinggi (Huguenel & Conley, 2020). Namun, tantangan-tantangan tersebut seringkali menjadi pemicu stres atau stressor bagi mahasiswa.

Menempuh kehidupan sebagai mahasiswa mungkin tidak mudah untuk dijalani karena menjadi mahasiswa merupakan salah satu sumber *stressor* bagi mereka (Civitci, 2015). Menurut D'Zurilla dan Sheddy pada tahun 1991 (dalam Bulu & Sanchez, 2014), mahasiswa rentan terhadap stres dikarenakan adanya *stressor* berupa perubahan dan penyesuaian. Adapun sejumlah perubahan dan penyesuaian yang harus dilewati oleh mahasiswa, seperti: (a) tanggung jawab yang baru, (b) beradaptasi dengan lingkungan baru, (c) mendapatkan dan mempertahankan nilai yang bagus, kompetisi secara akademik, (d) dan hidup sendiri yang jauh dari keluarga untuk beberapa individu (Seo et al., 2018; Civitci, 2015; Beiter et al., 2015). Selain perubahan dan penyesuaian yang menjadi *stressor* bagi mahasiswa, stres yang berkaitan dengan akademik juga menjadi sumber stressor, seperti: (a) kompetisi dalam kelas, (b) manajemen waktu, (c) pembelajaran yang banyak, (d) ujian, dan (e) tekanan dari keluarga untuk berprestasi (Barbayannis et al., 2022; Rosiek et al., 2016).

Menurut World Health Organization (WHO), stres dapat didefinisikan sebagai keadaan yang mengkhawatirkan atau ketegangan secara mental yang disebabkan oleh situasi yang sulit. Stres adalah hal yang lumrah karena merupakan respon alami tubuh manusia dalam menghadapi stressor (WHO, 2022). Segala tantangan maupun perubahan yang dibawa oleh *stressor* berpotensi membahayakan karena individu tersebut harus menyesuaikan dengan kondisi yang dihadapi (Samson & Voyer, 2014). Namun, besar atau beratnya stres yang dialami sangat dipengaruhi oleh perasaan dan/atau pemikiran mereka dan hal ini disebut sebagai *perceived stress* (Phillips, 2013).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Pierceall dan Keim (2007), ditemukan bahwa *perceived stress* dari 75% mahasiswa berada di tingkatan sedang (moderate) dan 12% dari mahasiswa berada di tingkatan tinggi pada stres yang dialaminya. Dampak dari stres yang dialami oleh individu dapat berbeda tergantung dari mereka merespon *stressor*-nya dengan positif atau negatif (Rosiek et al., 2016 dalam Seo et al., 2018). Ketika stres yang dialami masih belum melebihi kapabilitas dari seorang individu, stres yang dialami individu tersebut dapat menjadi motivasi untuk lebih produktif. Namun, tingkatan stres yang melebihi kapabilitas dari seorang individu dapat menjadi stres yang negatif dan berdampak pada fisik dan psikologisnya (Alsaleem et al., 2021). Selain itu, stres yang berkepanjangan juga dapat berdampak negatif bagi individu.

Stres kronis dapat terjadi jika suatu individu menghadapi dan terpapar *stressor* dalam jangka waktu yang lama. Walaupun stres adalah hal yang umum bagi mahasiswa, tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres kronis akibat kehidupannya di ruang lingkup perguruan tinggi. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan Rosiek et al. pada tahun

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

2016 yang menyatakan bahwa stres kronis sangat umum di kehidupan mahasiswa. Namun, stres kronis berpengaruh secara negatif dan mengarah kepada kondisi yang merugikan bagi mahasiswa, seperti: (a) keadaan emosional yang negatif, (b) depresi, (c) kecemasan, dan (d) pemikiran untuk bunuh diri. Dampak-dampak tersebut secara langsung memiliki pengaruh negatif pada kesehatan fisik dan emosional serta menurunkan *quality of life* (Seo et al., 2018; Rosiek et al., 2016; Liu et al., 2021). Adanya pengaruh tersebut didukung dengan adanya hasil penelitian yang menyatakan bahwa *perceived stress* dan *quality of life* memiliki korelasi dan pengaruh yang negatif pada mahasiswa (Seo et al., 2018; Opoku-Acheampong et al., 2017; Alkhateri et al., 2020).

Quality of life mengacu kepada persepsi dari kesejahteraan individu dan masyarakat secara keseluruhan serta memiliki beberapa aspek, seperti: (a) aspek fisik, (b) aspek psikologis, (c) aspek hubungan sosial, dan (d) aspek lingkungan (WHO, 1996 dalam Seo et al., 2018). Aspek-aspek tersebut memiliki korelasi dan hubungan bilateral yang positif di antara keempatnya (Ramón-Arbués et al., 2022). Menurut data *quality of life index* yang dilansir dari (Numbeo, 2024), Indonesia memiliki tingkat *quality of life* yang rendah dengan skor 98.6. Data tersebut juga menunjukkan jika Indonesia berada di peringkat 73 dari 83 negara. Dengan adanya pernyataan tersebut dapat dinyatakan bahwa tingkat *quality of life* di Indonesia sangat memprihatinkan dan harus diperhatikan karena *quality of life* memiliki aspek-aspek yang berkaitan dengan individu secara umum. Tidak hanya bagi masyarakat Indonesia secara keseluruhan, *quality of life* pada mahasiswa juga harus diperhatikan karena aspek-aspek tersebut tentunya juga memiliki kaitan dan berlaku bagi mahasiswa di ruang lingkup perguruan tinggi.

Mahasiswa juga harus menjaga *quality of life*-nya karena terdapat beberapa penelitian-penelitian yang menemukan bahwa *quality of life* memiliki hubungan dengan pertemanan, proses pembelajaran, dan pengembangan diri di ruang lingkup perguruan tinggi (Hastuti & Budiarto, 2021; Nur et al., 2017). Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramón-Arbués et al. pada tahun 2022, ditemukan bahwa mahasiswa di Spanyol memiliki tingkatan *quality of life* moderat sampai tinggi (3.77 dari 5). Namun, tingkatan tersebut masih lebih rendah dari populasi umum. Dengan ini, dapat disimpulkan jika mahasiswa harus menjaga *quality of life* dirinya dengan memperhatikan keempat aspek tersebut karena aspek-aspek ini dapat memengaruhi kehidupannya di ruang lingkup perguruan tinggi.

Rendahnya aspek-aspek pada *quality of life* dapat berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk bagi mahasiswa (Wang & Bíró, 2021). Hal ini dikuatkan oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk juga dikaitkan dengan rendahnya *quality of life* pada mahasiswa (Carpi et al., 2022; Lee et al., 2021). Walaupun pernyataan tersebut memiliki konotasi yang negatif, kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa cukup umum (Li et al., 2020; Becker et al., 2018; Cheng et al., 2012). Berdasarkan studi literatur yang dilakukan oleh Wang & Bíró (2021), ditemukan adanya beberapa faktor yang memengaruhi buruknya kualitas tidur pada mahasiswa, seperti: (a) hubungan sosial yang buruk, (b) nilai akademik yang tidak memuaskan, (c) gaya hidup, dan (d) masalah kesehatan mental. Tidak hanya dengan *quality of life*, kualitas tidur yang buruk juga memiliki hubungan dan korelasi negatif dengan *perceived stress* (Amaral et al., 2017).

Buruk atau baiknya kualitas tidur dapat dinilai dari beberapa aspek, seperti: (a) seberapa lama suatu individu dapat tertidur, (b) seberapa banyak suatu individu bangun ketika malam hari, (c) seberapa lama waktu terbangun setelah tertidur pertama kali, dan (d) rasio seberapa lama tertidur dengan seberapa lama berbaring di tempat tidur (National Sleep Foundation, 2024). Walaupun kualitas tidur dapat dilihat dari berbagai aspek, *perceived stress* juga secara langsung memengaruhi buruk atau baiknya kualitas tidur. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2024) pada 8.822 mahasiswa Cina, Hunan yang menemukan

hasil bahwa semakin tinggi tingkat *perceived stress* berhubungan secara langsung dengan buruknya kualitas tidur. Tidak hanya kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh berbagai hal, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan rendahnya aspek-aspek dari *quality of life*, seperti buruknya kualitas tidur dapat menyebabkan berbagai dampak yang buruk bagi kesehatan fisik dan mental (Fernández-García et al., 2024) serta buruknya kualitas tidur dapat menyebabkan dampak yang buruk bagi kehidupan sosial (Kortesoja et al., 2020 dalam De Lise et al., 2023). Dari hasil penelitian-penelitian tersebut dapat disimpulkan jika buruknya kualitas tidur dapat memengaruhi *quality of life* dari seorang individu secara tidak langsung. Walaupun tidak sedikit penelitian-penelitian yang mengindikasikan jika kualitas tidur terpengaruh oleh *perceived stress* dan berdampak pada *quality of life* pada mahasiswa, penelitian terkait kualitas tidur sebagai mediator diantara pengaruh *perceived stress* pada *quality of life* pada mahasiswa masih sedikit.

Berdasarkan latar belakang yang ada, peneliti tertarik untuk mengetahui peran kualitas tidur sebagai mediator pada hubungan antara *perceived stress* dan *quality of life* pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini berjudul “Pengaruh *Perceived Stress* terhadap *Quality of Life* pada Mahasiswa dengan Kualitas Tidur sebagai Mediator”.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan di atas, terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: apakah *perceived stress* memiliki pengaruh terhadap *quality of life* pada mahasiswa?, apakah *perceived stress* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa?, apakah *perceived stress* memiliki pengaruh terhadap *quality of life* dengan kualitas tidur sebagai mediator?, apakah kualitas tidur menjadi mediator dalam pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life*?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif yang berbentuk non-eksperimental. Penelitian ini menggambarkan hubungan *perceived stress* dan *quality of life* pada mahasiswa dengan kualitas tidur menjadi mediator. Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu *perceived stress* (variabel independen), *quality of life* (variabel dependen), dan kualitas tidur (variabel mediator). Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui apakah kualitas tidur menjadi mediator antara kedua variabel tersebut. Secara umum, partisipan yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria, yaitu berstatus sebagai mahasiswa atau mahasiswi aktif di DKI Jakarta, merasa stres, dan berusia 17 - 25 tahun. Seluruh partisipan yang akan diikutsertakan dalam penelitian ini diambil berdasarkan kesesuaian dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti dan peneliti tidak membatasi jenis kelamin, suku, ras, budaya, dan agama partisipan. Penelitian ini menggunakan non-probability sampling berupa purposive sampling. Teknik purposive sampling merupakan teknik pengambilan data sampel dengan pertimbangan tertentu dan memilih sekelompok subjek berdasarkan karakteristik tertentu yang dinilai memiliki hubungan dengan ciri-ciri atau karakteristik dari populasi yang akan diteliti. Menurut Sugiyono (2018), purposive sampling adalah pengambilan data sampel yang menggunakan beberapa pertimbangan tertentu. Pertimbangan tersebut sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan kuesioner berisikan pernyataan-pernyataan yang harus diisi oleh partisipan. Kuesioner pada penelitian ini mengukur variabel *perceived stress*, *quality of life*, dan kualitas tidur pada mahasiswa aktif di DKI Jakarta. Data yang telah dikumpulkan melalui kuesioner Google Form akan dimasukkan dan di-input ke dalam program aplikasi SPSS. Selanjutnya, peneliti akan melakukan uji normalitas, validitas, reliabilitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas pada ketiga variabel yang diteliti. Berikutnya, uji regresi linear dilakukan karena penelitian ini bersifat kuantitatif korelasional. Uji regresi linear berganda dilakukan untuk mengetahui dan menemukan pengaruh langsung

Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

serta model mediasi pada pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen dengan adanya variabel mediator. Terakhir, peneliti menggunakan aplikasi pihak ketiga untuk menemukan dan mengetahui pengaruh tidak langsung pada pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen dengan adanya variabel mediator. Aplikasi ketiga yang peneliti gunakan disebut uji Sobel yang dikembangkan oleh Sobel (1982).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Berdasarkan data yang telah didapatkan, uji normalitas residual dilakukan terhadap ketiga variabel penelitian, yaitu variabel *perceived stress*, *quality of life*, dan kualitas tidur. Uji normalitas residual diuji melalui *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan memasukkan *unstandardized residual* dari pengaruh variabel *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life*. Data dapat dikatakan terdistribusi dengan normal jika $p > 0.05$. Sedangkan, jika $p < 0.05$ maka dapat dikatakan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal. Dari uji normalitas residual yang dilakukan pada ketiga variabel, ditemukan bahwa data terdistribusi secara normal dengan $p = 0.187$ ($p > 0.05$).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas juga dilakukan untuk mengetahui jika hubungan antar variabel berbentuk 1 garis lurus atau tidak. Data dapat bersifat linear jika nilai koefisien $p < 0.05$ dan *deviation from linearity* memiliki nilai $p > 0.05$. Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan nilai koefisien dan *deviation from linearity* $p < 0.05$ pada ketiga hubungan yang mengartikan bahwa ketiga hubungan tersebut memiliki signifikansi yang kuat. Data pada penelitian ini bersifat cembung dan memiliki makna jika data dapat menjadi linear atau non-linear. Maka dapat dikatakan bahwa pola linearitas dapat dijustifikasi pada data penelitian ini dengan menggunakan uji linearitas. Data yang menjelaskan statistik linearitas dari variabel *perceived stress*, kualitas tidur, dan *quality of life* dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Uji Linearitas

Variabel	Linearity Sig. (p)	Keterangan
PSS*QOL	0.000	Linear
PSS*PSQI	0.000	Linear
PSQI*QOL	0.000	Linear

c. Uji Multikolinearitas

Pada penelitian ini, uji multikolinearitas juga dilakukan yang bertujuan untuk mengetahui dan memastikan jika variabel independen tidak ada yang saling berhubungan. Hal tersebut dipastikan berdasarkan nilai *Tolerance* dan nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika hasil dari nilai *Tolerance* > 0.10 dan nilai VIF < 10.00 maka dapat dikatakan jika variabel-variabel yang diuji tidak terjadi multikolinearitas. Melalui uji multikolinearitas ini, ditemukan jika variabel *perceived stress* dan kualitas tidur memiliki nilai *Tolerance* = 0.338 (*Tolerance* > 0.10) dan VIF = 2.577 (VIF < 10.00). Dari hasil tersebut dapat diartikan jika kedua variabel independen tersebut tidak memiliki hubungan multikolinearitas dengan variabel dependen. Data yang menjelaskan statistik deskriptif dari variabel *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* dapat dilihat pada tabel 4.2.3

Tabel 2. Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistic		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Perceived Stress	0.388	2.577	Tidak berhubungan

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya masalah heteroskedastisitas pada data. Pada penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan gambar *scatter plots* melalui SPSS. Pada uji heteroskedastisitas dengan gambar *scatter plots*, dapat dikatakan tidak terjadi masalah heteroskedastisitas jika titik-titik data menyebar di atas dan dibawah (tidak di sekitar angka 0), titik-titik tidak mengumpul hanya di atas atau di bawah saja, dan penyebaran titik-titik data tidak membentuk suatu pola pada gambar *scatter plots*. Data penelitian yang diuji tidak memiliki dan terjadi masalah heteroskedastisitas karena titik yang ada menyebar, tidak mengumpul hanya di atas maupun di bawah, dan menyebar. Walaupun beberapa titik menggambar suatu pola lurus keatas pada gambar *scatter plots*, data masih dapat dikatakan tidak memiliki atau terjadi masalah heteroskedastisitas karena mayoritas titik-titik menyebar dan tidak berpola.

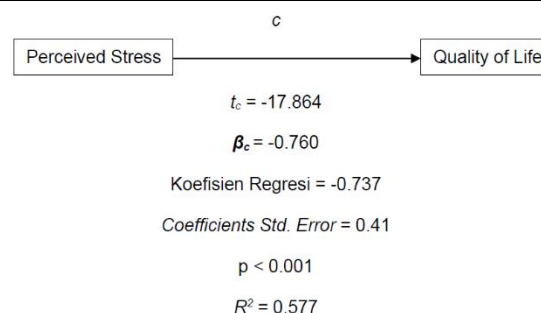
2. Uji Data Utama

a. Uji Regresi

Uji regresi linear dilakukan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dan mengetahui pengaruh langsung di antara variabel yang diuji. Pada penelitian ini, uji regresi linear dilakukan sebanyak 2 kali pada 3 variabel, yaitu pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* untuk menemukan jalur *c* dan *perceived stress* terhadap kualitas tidur untuk menemukan jalur *a*. Melalui SPSS ditemukan jika *perceived stress* secara signifikan memprediksi *quality of life* pada mahasiswa dengan angka koefisien regresi (*b*) sebesar -0.737 dan nilai signifikansi (*p*) < 0.01. Dari hasil temuan di atas dapat disimpulkan jika *perceived stress* memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap *quality of life* dan setiap penambahan 1% pada tingkat *perceived stress*, maka *quality of life* akan meningkat sebesar -0.737. Ditemukan juga jika nilai R^2 sebesar 0.577 yang mengartikan jika pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* sebesar 57.7% . Sedangkan, 42.3% *quality of life* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hal tersebut menunjukkan jika H_1 pada penelitian ini diterima. Data yang menjelaskan uji regresi linear dan pengaruh langsung dari variabel *perceived stress* terhadap variabel *quality of life* dapat dilihat pada tabel dan figur 3.

Tabel 3. Uji Regresi Linear Perceived Stress terhadap Quality Of Life

Variabel	Koefisien Regresi (b)	Signifikansi (p)	R^2
Quality of Life	-0.737	0.000	0.577



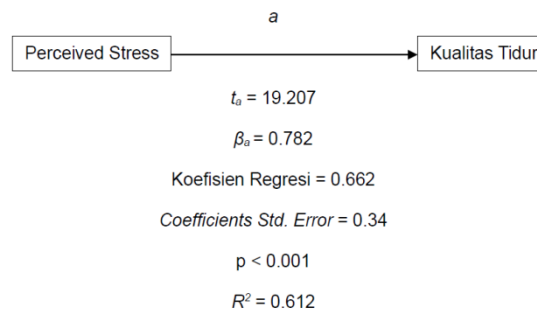
Gambar 1. Pengaruh Langsung Perceived Stress terhadap Quality of Life

Ditemukan juga jika *perceived stress* secara signifikan memprediksi kualitas tidur pada mahasiswa dengan angka koefisien regresi (*b*) sebesar 0.662 dan nilai signifikansi (*p*) < 0.01. Dari hasil temuan di atas dapat disimpulkan jika *perceived stress* memiliki pengaruh positif yang sangat signifikan terhadap kualitas tidur dan setiap penambahan 1% pada tingkat *perceived stress*, maka kualitas tidur akan meningkat sebesar 0.662 yang mengartikan semakin memburuk. Selain itu, ditemukan juga jika nilai R^2 sebesar 0.612 yang mengartikan jika pengaruh *perceived stress* terhadap kualitas tidur sebesar 61.2%. Sedangkan, 38.8% kualitas

tidur dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Hal tersebut menunjukkan jika H₂ pada penelitian ini diterima. Gambar dan data yang menjelaskan uji regresi linear dan pengaruh langsung dari variabel *perceived stress* terhadap variabel kualitas tidur dapat dilihat pada tabel dan gambar 4.

Tabel 4. Uji Regresi Linear Perceived Stress terhadap Kualitas Tidur

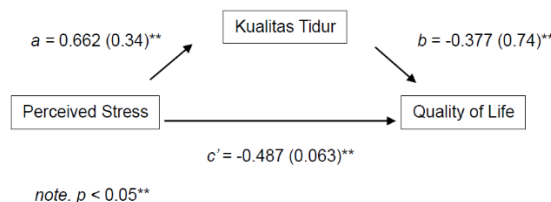
Variabel	Koefisien Regresi (b)	Signifikansi (p)	R ²
Kualitas Tidur	0.662	0.000	0.612



Gambar 2. Pengaruh Langsung Perceived Stress terhadap Kualitas Tidur

Dengan adanya variabel mediator, perlu juga untuk dilakukannya uji regresi linear berganda. Hal ini dilakukan untuk menemukan model mediasi dan mengetahui pengaruh langsung *perceived stress* melalui kualitas tidur sebagai mediator terhadap *quality of life*. Uji regresi linear berganda dilakukan juga untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur dan *perceived stress* terhadap *quality of life* secara bersamaan dan bertujuan juga untuk menemukan jalur *b* dan jalur *c*'. Melalui SPSS ditemukan bahwa *perceived stress* dan kualitas tidur memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *quality of life* dengan $p < 0.001$ yang mengartikan jika *perceived stress* juga berpengaruh pada *quality of life* walaupun terdapat kualitas tidur sebagai mediator.

Maka, dapat disimpulkan dari temuan tersebut jika pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* dengan kualitas tidur sebagai mediator pada mahasiswa merupakan model mediasi parsial. Dari hasil temuan ini dapat dikatakan jika H₃ dan H₄ pada penelitian ini diterima. Figur dan data yang menjelaskan uji regresi linear berganda dan pengaruh langsung dari variabel *perceived stress* terhadap variabel kualitas tidur dapat dilihat pada tabel dan gambar 3.



Gambar 3. Pengaruh Langsung Perceived Stress dan Kualitas Tidur terhadap Quality of Life

Tabel 5. Pengaruh Langsung Perceived Stress dan Kualitas Tidur terhadap Quality of Life

Jalur	t	Koefisien Regresi (b)	Coefficients Std. Error	Signifikansi (p)
Jalur a	19.207	0.662	0.34	0.000
Jalur b	-5.071	-0.377	0.74	0.000
Jalur c	-17.864	-0.737	0.41	0.000

b. Uji Sobel

Uji Sobel bertujuan untuk mengetahui signifikansi statistik dari pengaruh tidak langsung *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life*. Signifikansi dapat ditemukan dengan mengambil nilai koefisien regresi, *coefficients standard error*, dan nilai t pada jalur a dan b lalu mengujinya menggunakan uji Sobel. Melalui uji Sobel, ditemukan jika pengaruh tidak langsung *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* sangat signifikan ($p\text{-value} < 0.001$). Data yang menjelaskan uji Sobel serta pengaruh tidak langsung dari variabel *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Uji Sobel serta Pengaruh Tidak Langsung dari Perceived Stress dan Kualitas Tidur terhadap Quality of Life

Test Statistics	Standard Error	p-value
4.902	0.506	0.000

3. Uji Data Tambahan

a. Korelasi antar Dimensi Quality of Life

Uji korelasi Perason dilakukan untuk menguji dan menemukan ada atau tidaknya korelasi. Uji korelasi dilakukan pada keempat dimensi variabel *quality of life*, yaitu *physical health*, *psychological*, *social relationships*, dan *environment*. Melalui SPSS, ditemukan jika hubungan satu dimensi dengan dimensi lainnya memiliki korelasi positif yang sangat signifikan ($p < 0.01$). Maka, dapat disimpulkan jika dimensi *physical health* memiliki korelasi dan hubungan positif yang sangat signifikan pada dimensi *psychological*, *social relationships*, dan *environment* serta hubungan tersebut berlaku pada semua dimensi. Data yang menjelaskan uji korelasi antar dimensi pada variabel *quality of life* dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Uji Korelasi antar Dimensi pada Quality of Life

Dimensi	Physical Health	Psychological	Social Relationships	Environment
Physical Health	1.000	0.741**	0.667**	0.601**
Psychological	0.741**	1.000	0.877**	0.225**
Social Relationships	0.667**	0.887**	1.000	0.229**
Environment	0.601**	0.225**	0.229**	1.000

Note. $p < 0.01$ **

b. Uji Beda Variabel pada Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji beda dengan menggunakan *independent sample t-test*, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *perceived stress*, *quality of life*, serta kualitas tidur pada laki-laki dan perempuan ($p > 0.05$). Dari hasil temuan tersebut dapat disimpulkan jika ketiga variabel tidak memiliki perbedaan pada jenis kelamin. Data yang menjelaskan uji beda variabel pada jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.4.2.

Tabel 8. Uji Beda Variabel pada Jenis Kelamin

Variabel	F	t	Signifikansi (p)
Perceived Stress	6.334	-1.203	0.230
Quality of Lfie	2.458	-0.690	0.491
Kualitas Tidur	6.848	-1.190	0.235

c. Uji Beda Variabel pada Usia

Berdasarkan hasil uji beda dengan menggunakan *Oneway Anova*, ditemukan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *perceived stress* berdasarkan perbedaan usia ($p < 0.05$). Namun, hasil dari analisa menunjukkan jika tidak ada perbedaan yang signifikan pada

quality of life maupun kualitas tidur berdasarkan perbedaan usia ($p > 0.05$). Data yang menjelaskan uji beda variabel pada jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Uji Beda Variabel pada Usia

Variabel	F	Signifikansi (p)
<i>Perceived Stress</i>	2.116	0.043
<i>Quality of Lfie</i>	1.971	0.060
Kualitas Tidur	0.232	0.977

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari gambaran variabel pada mahasiswa, ditemukan jika rata-rata partisipan memiliki tingkat *perceived stress* berada pada tingkatan sedang atau *moderate*. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Pierceall dan Keim (2007) di Turki yang menemukan bahwa mayoritas dari tingkatan *perceived stress* pada mahasiswa berada di tingkatan sedang atau *moderate*. Tidak hanya itu, penelitian yang dilakukan oleh Ponselvakumar dan Alaguraja (2022) di India juga menemukan hal yang sama dengan temuan dari gambaran variabel *perceived stress* penelitian ini. Penelitian tersebut menemukan jika mayoritas dari tingkat *perceived stress* pada mahasiswa di India berada di tingkatan sedang atau *moderate*. Namun, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Alsaleem et al. (2021) ditemukan bahwa tingkatan *perceived stress* pada mahasiswa berkewarganegaraan Arab Saudi lebih rendah dibandingkan hasil dari tingkatan *perceived stress* pada penelitian ini dan penelitian-penelitian sebelumnya. Dengan adanya hasil gambaran variabel *perceived stress* dari penelitian ini dan penelitian-penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan jika *perceived stress* pada mahasiswa cukup umum walaupun tingkatannya dapat berbeda.

Pada gambaran variabel *quality of life*, ditemukan juga jika hasil dari rata-rata partisipan memiliki tingkat *quality of life* pada tingkatan sedang atau *moderate* ke tinggi. Hasil dari gambaran variabel ini sesuai dengan penelitian Ramón-Arbués et al. (2022) serta penelitian Sari dan Roswiyani (2021) yang melaporkan bahwa tingkat *quality of life* pada mahasiswa berada pada tingkatan sedang atau *moderate* ke tinggi. Namun, hasil temuan yang ditemukan pada penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Heng et al. (2021a) pada saat pandemi COVID-19. Perbedaan yang dimaksud adalah ditemukannya jika mahasiswa pada penelitian tersebut memiliki tingkat yang tinggi. Selain itu, ditemukan juga jika dimensi *physical health* memiliki rata-rata tertinggi. Sedangkan, dimensi *social relationship* memiliki rata-rata terendah dari dimensi-dimensi lainnya. Hal tersebut mengartikan jika partisipan pada penelitian ini memiliki skor dimensi yang tinggi pada dimensi *physical health* dan skor dimensi yang rendah pada dimensi *social relationship*. Hasil dari gambaran variabel ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramón-Arbués et al. (2022). Penelitian tersebut juga menemukan bahwa mahasiswa memiliki skor yang tinggi pada dimensi *physical health*. Namun, ditemukan juga jika dimensi dengan nilai terendah adalah dimensi *psychological* yang dimana terdapat sedikit perbedaan antara hasil dari penelitian ini dengan penelitian tersebut.

Ditemukan juga pada gambaran variabel kualitas tidur jika sebagian besar dari partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk. Pada penelitian yang dilakukan oleh Marella dan Sameve (2022) juga menemukan hasil yang sama. Pada penelitian tersebut ditemukan jika sebagian besar dari mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, Hasil dari gambaran variabel kualitas tidur yang ditemukan pada penelitian ini tentunya sesuai dengan hasil penelitian-penelitian terdahulu, yang menemukan jika kualitas tidur yang buruk cukup umum pada mahasiswa (Li et al., 2020; Becker et al., 2018; Cheng et al., 2012).

Dari hasil data utama penelitian ini, ditemukan terdapat pengaruh negatif antara *perceived stress* terhadap *quality of life* pada mahasiswa melalui uji regresi linear. Pengaruh *perceived*
Copyright (c) 2025 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi

stress terhadap *quality of life* pada penelitian ini memiliki signifikansi yang sangat kuat ($p < 0.01$) dan dapat dikatakan jika *perceived stress* dapat memengaruhi *quality of life* sebesar 57.7%. Dari hasil yang ditemukan, pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* dapat diartikan bahwa *quality of life* akan meningkat sebesar -0.737 jika terdapat penambahan 1% pada tingkat *perceived stress*. Penelitian yang dilakukan oleh Seo et al. (2018) juga mendapatkan hasil yang sama dengan penelitian ini, yaitu *perceived stress* menjadi prediktor yang kuat dan dapat memengaruhi *quality of life*. Maka, dapat disimpulkan jika tingkatan *perceived stress* yang tinggi memiliki efek yang negatif dan mengacu pada penurunan tingkat *quality of life*. Hasil dari analisis data utama yang didapatkan pada penelitian ini sesuai dan konsisten dengan hasil dari penelitian-penelitian terdahulu (Ribeiro et al., 2017)

Pada uji data utama, ditemukan juga adanya pengaruh yang sangat signifikan pada *perceived stress* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa melalui uji regresi linear. Pengaruh *perceived stress* terhadap kualitas tidur pada penelitian ini memiliki signifikansi yang sangat kuat ($p < 0.01$) dan *perceived stress* memiliki pengaruh sebesar 61.2% terhadap kualitas tidur. Namun, pengaruh yang ditemukan merupakan pengaruh positif dan dapat diartikan setiap tingkatan *perceived stress* bertambah 1% maka kualitas tidur juga akan meningkat sebesar 0.662. Walaupun demikian, pengaruh tersebut berdampak negatif bagi mahasiswa karena semakin tingkatan *perceived stress* bertambah, kualitas tidur dari mahasiswa tersebut juga akan memburuk. Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Huang et al. (2024) mengkonfirmasi jika *perceived stress* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu, dalam penelitian Du et al. (2020) yang melibatkan mahasiswa dari 7 negara yang berbeda, mereka menyatakan jika semakin tingginya tingkat *perceived stress* dapat mengarah pada kualitas tidur yang buruk di penelitian mereka.

Berdasarkan hasil temuan pada penelitian ini, *perceived stress* dan kualitas tidur memiliki pengaruh langsung yang sangat signifikan ($p < 0.01$) terhadap *quality of life* pada mahasiswa melalui uji regresi berganda. Kualitas tidur juga terbukti memiliki peran sebagai mediator secara parsial (*partial mediation*) dalam pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* karena jalur *b* dan *c'* memiliki signifikansi yang kuat ($p < 0.01$). Selain itu, pengaruh tidak langsung pada *perceived stress* dan kualitas tidur terhadap *quality of life* juga diuji melalui uji Sobel. Dari uji Sobel yang dilakukan, juga ditemukan adanya signifikansi yang sangat kuat ($p < 0.01$). Dapat dikatakan jika kualitas tidur berhasil menjadi variabel mediator karena adanya signifikansi yang kuat pada pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung *perceived stress* terhadap *quality of life* pada mahasiswa. Walaupun demikian, penelitian yang meneliti pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* dengan kualitas tidur sebagai mediator masih belum ada. Maka, hasil temuan dari uji data utama penelitian ini tidak dapat dibandingkan.

Pada uji data tambahan, ditemukan jika dimensi-dimensi *quality of life* memiliki korelasi positif yang sangat signifikan ($p < 0.01$) dan hubungan bilateral terhadap dimensi *quality of life* lainnya. Temuan ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ramón-Arbués et al. 2022 yang menemukan adanya korelasi bilateral pada tiap dimensi *quality of life*.

Berdasarkan hasil uji beda pada uji data tambahan, ditemukan tidak ada perbedaan yang signifikan antara *perceived stress*, *quality of life*, maupun kualitas tidur pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Hal ini dapat dikatakan jika tingkatan pada ketiga variabel tersebut tidak dibedakan oleh jenis kelamin. Hasil temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heng et al. (2021b) yang menemukan jika tidak ada perbedaan yang signifikan pada *quality of life* terhadap jenis kelamin. Namun, terdapat hasil dari uji beda penelitian ini memiliki ketidaksesuaian dengan penelitian Méndez-Chacón (2022) dan Fatima et al. (2016) yang menemukan adanya perbedaan yang signifikan pada *perceived stress* maupun *quality of life* terhadap jenis kelamin.

Selain itu, ditemukan juga pada uji beda yang menunjukkan jika tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *quality of life* maupun kualitas tidur terhadap perbedaan usia. Berdasarkan hasil tersebut juga dapat disimpulkan jika tingkatan *quality of life* dan kualitas tidur tidak dibedakan oleh perbedaan usia. Namun, ditemukan jika terdapat perbedaan yang signifikan pada *perceived stress* berdasarkan perbedaan usia. Dari hasil tersebut dapat dikatakan jika perbedaan usia dapat membedakan tingkatan *perceived stress*.

Terdapat sejumlah limitasi, keterbatasan, dan kekurangan dari penelitian ini, yaitu partisipan yang dibatasi hanya di daerah DKI Jakarta. Maka, hasil dari penelitian ini hanya mencakup mahasiswa yang berkuliah di DKI Jakarta saja. Limitasi selanjutnya adalah referensi terkait penelitian ini masih sedikit bahkan dapat dikatakan tidak ada. Hasil dari temuan ini dapat lebih terkonfirmasi dan terpercaya apabila sumber referensi yang sesuai dengan judul penelitian ini tersedia.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menemukan hasil dari pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* dengan kualitas tidur sebagai mediator pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data utama yang telah dilakukan, ditemukan jika *perceived stress* dapat memprediksi dan memiliki pengaruh negatif terhadap *quality of life* pada mahasiswa. Ditemukan juga dari hasil analisis data utama bahwa *perceived stress* dapat memprediksi dan memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu, dari hasil analisis data utama juga menemukan jika kualitas tidur terbukti memiliki peran sebagai mediator pada pengaruh *perceived stress* terhadap *quality of life* pada mahasiswa. Model mediasi yang ditemukan dari hasil analisis data utama merupakan mediasi parsial (*partial mediation*) yang mengartikan jika *perceived stress* juga dapat memengaruhi dan memprediksi *quality of life* walaupun terdapat kualitas tidur sebagai variabel mediator.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsaleem, M. A., Alsaleem, S. A., Shehri, S. A., Awadalla, N. J., Mirdad, T. M., Abbag, F. I., & Mahfouz, A. A. (2021). Prevalence and correlates of university students' perceived stress in southwestern Saudi Arabia. *Medicine*, 100(38), e27295. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000027295>
- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., Marques, M., Roque, C., & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, 260, 331–337. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.072>
- Badan Pusat Statistik, (2022) Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Provinsi, 2022 <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/3/Y21kVGRHNXZVMEI3S3pCRlIyMHJRbnB1WkVZemR6MDkjMw==/jumlah-perguruan-tinggi--tenaga-pendidik-dan-mahasiswa-negeri-dan-swasta--di-bawah-kementerian-ri-set--teknologi-dan-pendidikan-tinggi-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-provinsi--2022.html?year=2022>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2022) Jumlah perguruan Tinggi , mahasiswa, dan tenaga pendidik (negeri dan swasta) di Bawah Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi DKI Jakarta 2022. <https://jakarta.bps.go.id/indicator/28/1306/1/-jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-ri-set-teknologi-dan-pendidikan-tinggi-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-dki-jakarta.html>

- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bulo, J.G. & M.G. Sanchez (2014). Sources of stress among college students. *CVCITC Research Journal*, 1(1), 16-25.
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>
- Cheng, S. H., Shih, C., Lee, I. H., Hou, Y., Chen, K. C., Chen, K., Yang, Y. K., & Yang, Y. C. (2012). A study on the sleep quality of incoming university students. *Psychiatry Research*, 197(3), 270–274. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.08.011>
- Chen, D., Ni, Y., Lu, J., Wang, Y., Qi, Q., & Zhai, H. (2023). Examining the impact of perceived stress, anxiety, and resilience on depression among medical staff after COVID-19 quarantine: a chain mediation analysis. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1250623>
- Civitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- De Lise, F., Bacaro, V., & Crocetti, E. (2023). The social side of sleep: A systematic review of the longitudinal associations between peer relationships and sleep quality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2017. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032017>
- Fatima, Y., Doi, S. A., Najman, J. M., & Mamun, A. A. (2016). Exploring gender difference in sleep quality of young adults: Findings from a large population study. *Clinical Medicine & Research*, 14(3–4), 138–144. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1338>
- Fernández-García, R., Melguizo-Ibáñez, E., Hernández-Padilla, J. M., & Alonso-Vargas, J. M. (2024). Analysis of Physical Activity on Mental Hyperactivity, Sleep quality, and Bodily Pain in Higher Education Students—A Structural Equation Model. *Healthcare*, 12(18), 1841. <https://doi.org/10.3390/healthcare12181841>
- Hastuti, R. & Budiarto, Y. (2021) College students' perception on college quality of life: a study on constructivist-grounded theory. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 1084-1089
- Heng, P. H., Hutabarat, F., & Lathiifah, S. (2021). Relationship between spiritual well-being and quality of life among students in southeast-asia countries. *Social Science, Education and Humanities Research*, 570, 1097–1102.
- Heng, P. H., Lathiifah, S., & Hutabarat, F. (2021). Relationship between spiritual well-being and quality of life of university students during COVID-19. *QUAERENS Journal of Theology and Christianity Studies*, 3(2), 173–189. <https://doi.org/10.46362/quaerens.v3i2.53>

- Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Huguenel, B. M., & Conley, C. S. (2020). Transitions to higher education. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1–11. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad506>
- Ipsos, (2023, September). Ipsos global health service monitor 2023. Ipsos <https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2023-09/Ipsos-Global-Health-Service-Monitor-2023-WEB.pdf>
- Kortesoja, L., Vainikainen, M., Hotulainen, R., Rimpelä, A., Dobewall, H., Lindfors, P., Karvonen, S., & Merikanto, I. (2020). Bidirectional relationship of sleep with emotional and behavioral difficulties: A five-year follow-up of finnish adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1277–1291. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01203-3>
- Lee, S., Kim, J. H., & Chung, J. H. (2021). The association between sleep quality and quality of life: A population-based study. *Sleep Medicine*, 84, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.05.022>
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W., & Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C. Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and individual differences*, 168. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Liu, Y., Yu, H., Shi, Y., & Ma, C. (2023). The effect of perceived stress on depression in college students: The role of emotion regulation and positive psychological capital. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1110798>
- Marella, B. & Sameve, G. E. (2022). The well-being of Indonesian university students during the pandemic: Smartphone use and sleep quality. *Humanitas: Indonesia Psychological Journal*, 19(2), 75-87.
- Méndez-Chacón, E. (2022). Gender differences in perceived stress and its relationship to telomere length in Costa Rican adults. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.712660>
- National Sleep Foundation (2024, April 24). What is sleep quality? <https://www.thensf.org/what-is-sleep-quality/>
- Numbeo (2024). Quality of Life Index By Country 2024 Mid-Year. https://www.numbeo.com/quality-of-life/rankings_by_country.jsp
- Opoku-Acheampong, A., Kretchy, I. A., Acheampong, F., Afrane, B. A., Ashong, S., Tamakloe, B., & Nyarko, A. K. (2017). Perceived stress and quality of life of pharmacy students in University of Ghana. *BMC Research Notes*, 10(1). <https://doi.org/10.1186/s13104-017-2439-6>
- Phillips, A. C. (2013). Perceived stress. In Springer eBooks (pp. 1453–1454). https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_479
- Pierceall, E.A., & Keim, M.C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Community College Journal of Research and Practice*, 31(9), 703-712.
- Ponselvakumar, G. & Alaguraja, S. (2022). Impact of perceived stress on academic performance among college students during COVID-19 outbreak. *Journal of*

- Positive Psychology, 6(8), 3605-3613.
<https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/10470/6762>
- Ramón-Arbués, E., Echániz-Serrano, E., Martínez-Abadía, B., Antón-Solanas, I., Cobos-Rincón, A., Santolalla-Arnedo, I., Juárez-Vela, R., & Jerue, B. A. (2022). Predictors of the quality of life of university students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12043. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912043>
- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., De Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2017). Stress and quality of life among university students: A systematic literature review. *Health Professions Education*, 4(2), 70–77. <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2017.03.002>
- Rosiek, A., Rosiek-Kryszewska, A., Leksowski, Ł., & Leksowski, K. (2016). Chronic stress and suicidal thinking among medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(2), 212. <https://doi.org/10.3390/ijerph13020212>
- Sari, A. D. P. & Roswiyani, R. (2021). The impact between quality of life and self compassion on the emergence of depression symptoms in university students. *Tarumangara International Conference on Medicine and Health*, 41, 265-270.
- Samson, A., & Voyer, B. G. (2014). Emergency purchasing situations: Implications for consumer decision-making. *Journal of Economic Psychology*, 44, 21–33. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2014.05.004>
- Seo, E. J., Ahn, J., Hayman, L. L., & Kim, C. (2018). The association between perceived stress and quality of life in university students: The parallel mediating role of depressive Symptoms and Health-Promoting Behaviors. *Asian Nursing Research*, 12(3), 190–196. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2018.08.001>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic intervals for indirect effects in structural equations models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological Methodology*, 290-312.
- Sugiyono (2018). *Metode penelitian kuantitatif*, Alfabeta, 523-526
- D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology* 61(5), 841-846.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>
- Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. *EXPLORE*, 17(2), 170–177. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>
- Wang, X., Cao, X., Yu, J., Jin, S., Li, S., Chen, L., Liu, Z., Ge, X., & Lu, Y. (2024). Associations of perceived stress with loneliness and depressive symptoms: the mediating role of sleep quality. *BMC Psychiatry*, 24(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05609-2>
- World Health Organization (2022). Stress. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>