

The Role of Sleep Quality and Thesis Writing Status on Perceived Stress among Indonesian Undergraduate Students

Naida Shafa Ghozalba¹, Aliyaturrahmah Supriyadi²

^{1,2}Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

e-mail: *¹naida.shafa.ghozalba@mail.ugm.ac.id, ²aliyaturrahmah.s@ugm.ac.id

Abstract. Completing a thesis paper has been a common graduation requirement for undergraduate students in numerous Indonesian universities. The process can be extremely challenging, making high levels of stress prevalent among them. High levels of stress are influenced by several factors; one of them is poor sleep quality, which is also prevalent among university students due to high academic workload. Thus, this study seeks to examine whether sleep quality and thesis writing status among Indonesian undergraduate students predict their perceived stress. A sample of 356 undergraduate students participated in this study, consisting of 179 undergraduate students with ongoing thesis and 177 students without it. A quantitative approach was employed to collect the data, utilizing online PSQI and PSS-10 questionnaires. The data were analyzed using multiple linear regression. The result shows that sleep quality along with students' thesis writing status significantly predict perceived stress ($R^2 = 0.347$, $E = 11.918$, $p < .001$). Additionally, perceived stress was found to be significantly higher among students with ongoing thesis than those who are not. These findings encourage higher education institutions to take into account the sleep and stress association in any intervention and policy-making conduct, particularly for students during their thesis completion journey.

Keywords: *Sleep Quality, Perceived Stress, Thesis Writing Status*

Abstrak. Menyelesaikan skripsi telah menjadi syarat kelulusan yang umum bagi mahasiswa program sarjana di banyak universitas di Indonesia. Proses ini dapat menjadi sangat menantang, sehingga menyebabkan tingkat stres yang tinggi di antara mereka. Stres yang tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kualitas tidur yang buruk, di mana sering kali terjadi di kalangan mahasiswa akibat beban kerja akademis yang tinggi. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah kualitas tidur dan status penyelesaian skripsi pada mahasiswa dapat memprediksi tingkat persepsi diri mereka terhadap stres. Terdapat 356 mahasiswa sarjana yang berpartisipasi dalam penelitian ini, terdiri dari 179 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan 177 mahasiswa yang tidak. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner daring PSQI dan PSS-10. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda. Hasil menunjukkan bahwa kualitas tidur dan status pengerjaan skripsi dapat mempengaruhi tingkat persepsi diri terhadap stres ($R^2 = 0.347$, $E = 11.918$, $p < .001$). Selain itu, persepsi diri terhadap stres yang lebih tinggi ditemukan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dibandingkan yang tidak. Temuan ini dapat mendorong institusi pendidikan tinggi untuk dapat mempertimbangkan hubungan tidur dan stres dalam tindakan intervensi dan pengambilan kebijakan, terutama untuk mahasiswa selama proses penyelesaian skripsi.

Keywords: *Kualitas Tidur, Persepsi Diri terhadap Stres, Status Penulisan Skripsi*