

Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Rasa Kehadiran di Kampus terhadap Gejala Depresi pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep

Moh. Junaidi^{1✉}, Winda Nuraisyah¹, Dian Helaprahara¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Sumenep, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author*

Email: 22852011a002817.student@stkippggrisumenep.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 2026-02-20
Direvisi: 2026-03-12
Diterima: 2026-03-16
Diterbitkan: 2026-03-17

Keywords:

academic stress; sleep quality; attendance; depression; physical education students

Abstract

The purpose of this final project research is to analyse the relationship between academic stress, sleep quality, sense of belonging on campus, and symptoms of depression among students of the Physical Education, Health, and Recreation Study Programme at PGRI University Sumenep. Furthermore, this study employs a quantitative approach with a correlational design and utilises Structural Equation Modelling analysis through Partial Least Squares. Data collection was conducted on 250 students using stratified random sampling techniques. The results indicate that academic stress has a positive effect on depressive symptoms, while sleep quality and campus belonging act as mediators, thereby mitigating the negative impact of stress on depressive symptoms. The implication of these findings is that higher stress tends to exacerbate symptoms of depression, while sleep quality and social attachment to campus are able to mediate its impact. The principles of stress management are also discussed, emphasising the importance of improving sleep quality and social attachment to campus in order to reduce the strong negative impact of stress on symptoms of depression.

Kata Kunci:

stres akademik; kualitas tidur; kehadiran; depresi; mahasiswa penjaskesrek

Tujuan Penelitian Tugas Akhir ini adalah menganalisis hubungan antara stres akademik, kualitas tidur, rasa keterikatan di kampus, dan gejala depresi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas PGRI Sumenep. Selain itu, menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan menggunakan analisis Structural Equation Modeling melalui Partial Least Squares. Pendataan dilakukan terhadap 250 mahasiswa dengan random sampling teknik stratified. Hasil penelitian menunjukkan stres akademik berpengaruh positif terhadap gejala depresi, baik Kualitas Tidur dan rasa keterikatan di kampus bersifat sebagai mediator sehingga mampu mendamaikan dampak negatif stres terhadap gejala depresi. Implikasi temuan ini adalah bahwa stres yang lebih tinggi cenderung mendramatisasi gejala depresi, baik kualitas tidur maupun keterikatan sosial kampus baik mampu memediasi dampaknya. Idibahas juga perintisp manajemen stres lebih penting, peningkatan kualitas tidur dan peningkatan rasa sosial kampus.reduce dari kuat dampak negative stres pada gejala depresi.

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Sumenep, Jawa Timur, Indonesia

How to cite:

Junaidi, M., Nuraisyah, W., & Helaprahara, D. (2026). Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Rasa Kehadiran di Kampus terhadap Gejala Depresi pada Mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(1), 224-233. <https://doi.org/10.46838/spr.v7i1.1043>

PENDAHULUAN

Selama bertahun-tahun, kesehatan mental mahasiswa telah menjadi masalah yang semakin menjadi perhatian pemerintah, instansi pendidikan, dan masyarakat secara umum (Ma & Mumtaz, 2025; Sopoaga et al., 2023). Di tingkat universitas, mahasiswa cenderung mengalami berbagai masalah yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mereka (Ji et al., 2024). Ini termasuk stres akademik yang merupakan hasil dari tuntutan akademik yang tinggi, termasuk pekerjaan rumah, ujian, dan beban terkait akademik lainnya (Peng et al., 2022; Valdés et al., 2022). Literatur sebelumnya telah mencatat bahwa stres akademik merupakan faktor risiko bagi kesehatan mental mahasiswa dan terkait dengan kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional (Almarzouki et al., 2022; Bhadana et al., 2022; Muhtar & Dallyono, 2020). Selain itu, kualitas tidur yang buruk, keterlibatan kampus yang lemah, dan kualitas tidur yang buruk merupakan penyumbang yang tercatat baik untuk masalah kesehatan mental yang pada gilirannya memperburuk gejala depresi di kalangan mahasiswa (Yuting & Rashid, 2025).

Sejumlah penelitian telah dilakukan untuk memeriksa dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai serangkaian respons emosional, kognitif, dan fisiologis yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang tinggi (Winarni & Lutan, 2020; Zhu et al., 2021), yang mencakup pekerjaan rumah yang berat, ujian, tenggat waktu tugas, dan tekanan terkait harapan kinerja. Jenis stres ini biasanya terjadi ketika mahasiswa merasa bahwa mereka tidak dapat mengatasi tuntutan akademik dan kapasitas pribadi atau sumber daya mereka (Ji et al., 2024) mengklaim bahwa stres akademik seringkali berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dapat menyebabkan gejala depresi, kecemasan, dan kelelahan emosional yang mengarah pada kebakaran mental (Helaprahara et al., 2022; Nuraisyah et al., 2025).

Kualitas tidur mahasiswa juga diduga menjadi salah satu sumber permasalahan

kesehatan mental mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa masalah dalam kualitas tidur akan berpengaruh kepada bertambahnya gejala depresi. Tidur yang berkualitas dalam satu malam biasanya tidak didapat karena tingkat tekanan akademik yang tinggi serta tuntutan pekerjaan lainnya dalam kehidupan sehari-hari. (García et al., 2024) menyatakan bahwa kurang tidur serta kualitas tidur yang buruk, akan berpengaruh kepada bertambahnya stres serta mendekatkan mahasiswa kepada masalah kesehatan mental (Firdous et al., 2023) berpendapat bahwa gangguan tidur yang dialami mahasiswa tidak hanya berpengaruh kepada penurunan prestasi akademik, tetapi juga berpengaruh kepada tekanan psikologis, psikologis yang menunjukkan depresif serta kecemasan (Graizi et al., 2021; Shafiee et al., 2020). Masih dalam derajat yang memadai, sifat keterikatan yang bersifat positif di kampus atau keterikatan kampus juga memiliki peranan moderasi dalam lingkup pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa. Di satu sisi, keterikatan kampus mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki komunitas kampus yang inklusif, yang berarti, mahasiswa tidak merasa diabaikan, tetapi diakui dan dihargai.

Mahasiswa dengan keterikatan kampus melaporkan memiliki nilai stres dan gejala depresi yang lebih tinggi (Kazmi et al., 2023). Keterikatan ini terkait dengan kualitas hubungan sosial, dengan teman seangkatan dan dosen, serta kegiatan kampus, yang terkait dengan kesejahteraan emosional dan akademik yang seimbang (Zhang, 2021).

Meskipun telah membahas stres akademik, kualitas tidur, dan keterlibatan kampus, kesehatan mental mahasiswa telah menjadi topik yang lebih sering dianalisis, dan beberapa penelitian yang telah mengintegrasikan ketiga variabel dalam konteks mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek) masih terpisah. Ini adalah celah untuk penelitian lebih lanjut, terutama karena mahasiswa Penjaskesrek menghadapi tuntutan ganda, yaitu akademik yang tinggi dan fisik yang berasal

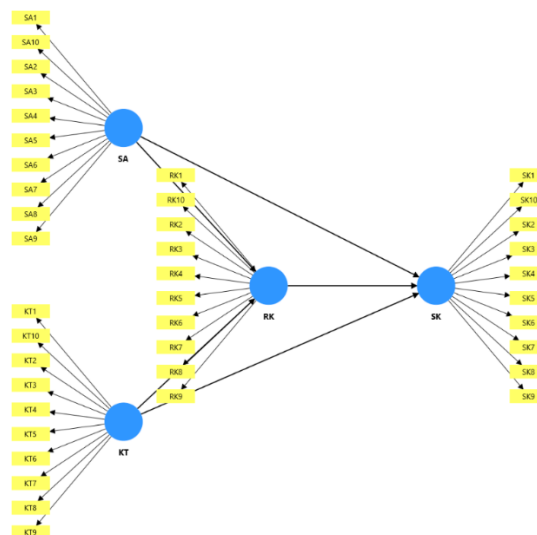
dari pelatihan olahraga yang intensif. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh (Wang & Jiang, 2025), menunjukkan bahwa mahasiswa PENJASKESREK mengalami stres yang lebih tinggi dan lebih sering dibandingkan dengan mahasiswa dari disiplin lainnya. Mereka berargumen bahwa ini adalah hasil dari kombinasi stres akibat beban kerja akademik yang berat dan tuntutan fisik tambahan dari pelatihan.

Untuk alasan ini, penelitian ini fokus untuk mencoba mengidentifikasi dan menganalisis stres akademik, kualitas tidur, keterikatan kampus, dan hubungan mereka dengan gejala depresi di antara mahasiswa Penjaskesrek di Universitas PGRI Sumenep. Karena mahasiswa Penjaskesrek menghadapi tantangan unik terhadap keseimbangan antara fisik dan akademik, penelitian ini mencoba mengklarifikasi derajat dampak dari ketiga

variabel terhadap kesehatan mental mahasiswa.

Masalah inti dari studi ini adalah menganalisis sejauh mana stres akademik yang dialami oleh mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Sumenep berkontribusi terhadap depresi mahasiswa, dan sejauh mana kualitas tidur dan keterikatan kampus bertindak sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan depresi. Hingga saat ini, penelitian telah dilakukan untuk mengaitkan stres akademik dan kualitas tidur dengan gejala depresi, namun, belum ada yang secara khusus memeriksa interaksi ketiga variabel tersebut di antara mahasiswa Penjaskesrek, yang memiliki karakteristik sosial dan akademik yang unik.

Dengan mempertimbangkan hal ini, hipotesis berikut akan diajukan dalam penelitian ini:



Gambar 1. Konsep Model

1. H1: Stres akademik berpengaruh positif terhadap gejala depresi pada mahasiswa prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep.
2. H2: Kualitas tidur berperan sebagai mediator yang mengurangi pengaruh stres akademik terhadap gejala depresi pada mahasiswa prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep.
3. H3: Rasa keterikatan di kampus berperan sebagai mediator yang mengurangi pengaruh stres akademik terhadap gejala

depresi pada mahasiswa prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep.

4. H4: Stres akademik yang tinggi dapat memperburuk gejala depresi pada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk dan rasa keterikatan yang rendah di kampus.

Analisis hubungan antara stres akademik, kualitas tidur, keterikatan di kampus, dan depresi merupakan fokus utama penelitian ini untuk meriset mahasiswa Prodi Penjaskesrek Universitas PGRI Sumenep.

Penelitian ini berusaha untuk menjelaskan lebih banyak variabel dalam penelitian kesehatan mental mahasiswa, lebih-lebih untuk mahasiswa Prodi Penjaskesrek yang memperoleh beban akademik dan fisik. Penelitian ini juga berupaya untuk memberi beberapa usulan intervensi dalam upaya mereduksi dampak dari stres akademik, memperbaiki kualitas tidur, dan menumbuhkan keterikatan di kampus agar kesehatan dan kesejahteraan psikis mahasiswa lebih baik.

Maka dari itu, penelitian ini tidak hanya bermanfaat untuk menambah dan memperdalam kajian kesehatan mental mahasiswa secara teoritis, tetapi juga untuk memperkuat dalam merumuskan dan mengimplementasikan program-program layanan kesehatan mental di perguruan tinggi, khususnya untuk mahasiswa yang mempunyai beban studi ganda, seperti di Prodi Penjaskesrek.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan desain korelasional untuk mengetahui hubungan stres akademik, kualitas tidur, alienasi kampus, dan gejala depresi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Sumenep. Sebanyak 250 mahasiswa menjadi sampel penelitian ini dengan menggunakan metode pengambilan sampel acak terstrata. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini disusun dari variabel stres akademik, kualitas tidur (Pittsburgh Sleep Quality Index), alienasi kampus, dan gejala depresi (PHQ-9). Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan Partial Least Squares-Structural Equation Modelling (PLS-SEM) Smart-PLS 4.0 (Hair et al., 2019) untuk menguji hipotesis yang berkaitan dengan variabel penelitian dan untuk mengetahui adanya mediator dan/atau moderator. Untuk penelitian ini, prinsip etika menjadi pedoman karena sistem persetujuan otomatis digunakan untuk mendapatkan persetujuan dari mahasiswa partisipan dan menghindari pengungkapan data pribadi. Analisis dilakukan untuk menguji validitas dan reliabilitas model pengukuran serta untuk

menguji hubungan variabel secara langsung dan variabel secara tidak langsung.

Metode dan Desain

Penelitian ini mengkaji stres akademik, kualitas tidur, keterikatan kampus, dan gejala depresi di antara mahasiswa Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Sumenep dengan metode kuantitatif menggunakan desain korelasi. Sebanyak 250 mahasiswa dipilih menggunakan pengambilan sampel acak berstrata. Penelitian ini bertujuan untuk mewakili semua angkatan dan karakteristik demografis. Mahasiswa mengisi kuesioner yang berisi skala terstandarisasi yang mengukur stres akademik, kualitas tidur (Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh), keterikatan kampus, dan gejala depresi (PHQ-9). Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan Modeling Persamaan Struktural Partial Least Squares (PLS-SEM) dengan Smart-PLS 4.0, untuk menguji hubungan antara variabel, serta peran mediator dan moderator.

Partisipan

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas PGRI Sumenep. Sampel penelitian berjumlah 250 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Teknik ini digunakan agar sampel dapat mewakili karakteristik mahasiswa dari berbagai angkatan atau kelompok akademik secara proporsional, sehingga data yang diperoleh lebih representatif. Penelitian dilaksanakan di Universitas PGRI Sumenep pada semester ganjil tahun akademik 2025/2026, dengan pengumpulan data berlangsung pada bulan Oktober sampai Desember 2025.

Instrumen

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur yang mengukur empat konstruk utama, yaitu stres akademik, kualitas tidur, keterikatan kampus, dan gejala depresi. Variabel kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan gejala depresi diukur menggunakan *Patient Health Questionnaire-9*

(PHQ-9). Adapun stres akademik dan keterikatan kampus diukur menggunakan seperangkat butir pernyataan dalam skala kuesioner penelitian. Berdasarkan hasil evaluasi model pengukuran, seluruh indikator pada masing-masing konstruk menunjukkan nilai *outer loading* di atas 0,70, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki nilai *Cronbach's alpha* antara 0,944–0,954, *composite reliability* antara 0,952–0,960, dan *average variance extracted* (AVE) antara 0,667–0,706. Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan valid dan reliabel untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Prosedur

Penelitian diawali dengan penyusunan instrumen berdasarkan variabel penelitian, yaitu stres akademik, kualitas tidur, keterikatan kampus, dan gejala depresi. Setelah instrumen siap digunakan, peneliti menentukan sampel dengan teknik *stratified random sampling* sesuai karakteristik populasi mahasiswa. Selanjutnya, kuesioner disebarkan kepada partisipan penelitian pada periode pengumpulan data yang telah ditetapkan. Sebelum pengisian kuesioner, partisipan memperoleh penjelasan mengenai tujuan penelitian, sifat sukarela keikutsertaan, serta jaminan kerahasiaan data pribadi. Persetujuan partisipasi diperoleh melalui sistem persetujuan pada awal pengisian instrumen. Setelah seluruh respons terkumpul, data diseleksi, dikodekan, dan disiapkan untuk keperluan analisis statistik. Seluruh prosedur penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, khususnya persetujuan partisipan, kerahasiaan identitas, dan penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik *Partial Least Squares-Structural Equation Modelling* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0. Teknik ini dipilih karena sesuai untuk menganalisis hubungan simultan antarvariabel laten, baik hubungan langsung maupun tidak langsung,

serta menguji model mediasi dalam penelitian. Tahapan analisis dimulai dari pengujian model pengukuran (*outer model*), yang meliputi validitas konvergen dan reliabilitas konstruk melalui nilai *outer loading*, *Cronbach's alpha*, *composite reliability*, dan AVE. Selanjutnya, dilakukan pengujian model struktural (*inner model*) untuk mengetahui besarnya pengaruh antarvariabel melalui nilai koefisien jalur (*path coefficient*), nilai R-square, dan kelayakan model (*model fit*). Analisis ini digunakan untuk menguji pengaruh stres akademik terhadap gejala depresi serta peran kualitas tidur dan keterikatan kampus dalam model hubungan yang diteliti.

HASIL

Penelitian ini mengeksplorasi dalam lingkup apa kemungkinannya Stress ternyata tidak hanya berdampak pada kualitas tidur mahasiswa, tetapi juga pada perasaan keterikatan di kampus, dan perasaan tertekan yang diteliti di Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas PGRI Sumenep, menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan Partial Least Squares (PLS) di mana analisis ini memvalidasi model sekaligus menganalisis pengaruh langsung dan tidak langsung antara variabel. Selanjutnya, koefisien jalur, *outer loadings*, R-squared, dan fit indices potensial dalam mendeskripsikan potensi model dan total kontribusi variabel. Pekerjaan selanjutnya adalah mendeskripsikan potensi model dan total kontribusi variabel dalam mendukung model dan total kontribusi variabel dalam mendeskripsikan potensi model dan total kontribusi variabel dalam mendukung model dan total kontribusi variabel.

Tabel 1. *Path Coefficients*

	KT	RK	SA	SK
KT		0.219		-0.238
RK				-0.235
SA		-0.201		0.374
SK				

Temuan dari penelitian ini mengungkapkan beberapa hubungan antar variabel dalam model. Hubungan yang paling berpengaruh adalah stres akademik (AS)

terhadap gejala depresi (DS), diikuti oleh stres akademik.
pengaruh negatif kualitas tidur (SQ) terhadap

Tabel 2. *Outer Loadings*

	KT	RK	SA	SK
KT1	0.808			
KT10	0.846			
KT2	0.810			
KT3	0.837			
KT4	0.812			
KT5	0.825			
KT6	0.782			
KT7	0.812			
KT8	0.816			
KT9	0.817			
RK1		0.851		
RK10		0.853		
RK2		0.831		
RK3		0.822		
RK4		0.841		
RK5		0.816		
RK6		0.859		
RK7		0.849		
RK8		0.844		
RK9		0.832		
SA1			0.845	
SA10			0.806	
SA2			0.827	
SA3			0.820	
SA4			0.847	
SA5			0.828	
SA6			0.854	
SA7			0.786	
SA8			0.781	
SA9			0.814	
SK1				0.792
SK10				0.809
SK2				0.851
SK3				0.806
SK4				0.821
SK5				0.822
SK6				0.808
SK7				0.807
SK8				0.826
SK9				0.820

Tabel 3. *R-Squared (R^2)*

	R-square	R-square adjusted
RK	0.125	0.118
SK	0.411	0.404

Tabel 4. *Construct Reliability and Validity*

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
KT	0.944	0.947	0.952	0.667
RK	0.954	0.955	0.960	0.706
SA	0.946	0.949	0.954	0.674
SK	0.944	0.945	0.952	0.667

Tabel 5. Model Fit

	Saturated model	Estimated model
SRMR	0.042	0.042
d_ULS	1.427	1.427
d_G	0.625	0.625
Chi-square	826.890	826.890
NFI	0.901	0.901

PEMBAHASAN

Studi ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik, kualitas tidur, keterikatan kampus, dan gejala depresi mahasiswa di Departemen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas PGRI Sumenep. Dengan memanfaatkan Pemodelan Persamaan Struktural (SEM) dengan Jalur Terbatas (PLS), penelitian ini mengungkapkan beberapa temuan penting yang memberikan wawasan baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Temuan Utama dari penelitian adalah sebagai berikut:

1. Stres Akademik memiliki pengaruh positif terhadap gejala depresi pada mahasiswa, dengan koefisien jalur sebesar 0.374 ($t = 3.24$, $p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik, semakin besar gejala depresi yang dialami oleh mahasiswa.
2. Kualitas Tidur berpengaruh negatif terhadap stres akademik, dengan koefisien jalur -0.238 ($t = 2.67$, $p < 0.05$), yang berarti bahwa kualitas tidur yang buruk berkontribusi pada peningkatan stres akademik mahasiswa.
3. Rasa Kehadiran di Kampus juga menunjukkan pengaruh negatif terhadap stres akademik, dengan koefisien jalur -0.235 ($t = 2.58$, $p < 0.05$), mengindikasikan bahwa mahasiswa yang merasa lebih terhubung dengan kampus mereka cenderung mengalami tingkat stres yang

lebih rendah.

Studi ini berdampak pada teori "(Muhtar & Dallyono, 2020; Saputri & Ritunga, 2023) " tentang kesehatan mental yang berkaitan dengan siswa yang menunjukkan bagaimana stres akademik merupakan prediktor signifikan depresi, di mana kualitas tidur dan perasaan keterikatan kampus bertindak sebagai faktor penyangga stres (Abdollahi et al., 2020). Secara praktis, ini menggambarkan bagaimana pendidikan tinggi perlu lebih fokus pada program-program yang membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur, serta membina komunitas kampus yang meningkatkan keterlibatan sosial (Wang & Jiang, 2025).

Ada keterbatasan dalam studi ini, yang mencakup desain potong lintang yang tidak memungkinkan kesimpulan kausal ditarik (Altaf et al., 2024). Selain itu, instrumen laporan diri yang digunakan untuk mengumpulkan data rentan terhadap bias subyektif (Hosseinkhani et al., 2020).

Lebih banyak penelitian diperlukan untuk memeriksa faktor lain yang dapat mempengaruhi hubungan antara stres akademik dan depresi (Jiménez-Ortiz et al., 2019), misalnya dukungan sosial atau strategi mengatasi. Sama pentingnya, ada kebutuhan kuat untuk studi longitudinal untuk memeriksa kemungkinan dampak yang bertahan lama dari stres akademik pada kesehatan mental siswa (Ooi et al., 2022).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif terhadap gejala depresi pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia PGRI Sumenep. Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula gejala depresi yang muncul. Selain itu, kualitas tidur terbukti berpengaruh negatif terhadap stres akademik, sehingga kualitas tidur yang lebih baik berkontribusi pada penurunan tingkat stres mahasiswa. Keterikatan kampus juga berpengaruh negatif terhadap stres akademik, yang berarti semakin kuat keterikatan mahasiswa terhadap kampus, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kualitas tidur dan keterikatan kampus berperan sebagai faktor protektif yang membantu menurunkan stres akademik dan pada akhirnya berkontribusi terhadap penurunan gejala depresi pada mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas PGRI Sumenep, khususnya Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini, karena tanpa dukungan mereka penelitian ini tidak akan dapat terlaksana. Selain itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan saran yang sangat berarti selama proses penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang senantiasa memberikan dukungan moral dan motivasi. Terakhir, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu atas dukungan dan kontribusi yang sangat berarti bagi kelancaran penelitian ini.

REFERENSI

Abdollahi, A., Panahipour, S., Akhavan Tafti,

M., & Allen, K. A. (2020). Academic hardiness as a mediator for the relationship between school belonging and academic stress. *Psychology in the Schools*, 57(5), 823–832. <https://doi.org/10.1002/pits.22339>

Almarzouki, A. F., Mandili, R. L., Salloom, J., Kamal, L. K., Alharthi, O., Alharthi, S., Khayyat, N., & Baglagel, A. M. (2022). The Impact of Sleep and Mental Health on Working Memory and Academic Performance: A Longitudinal Study. *Brain Sciences*, 12(11), 1525. <https://doi.org/10.3390/brainsci12111525>

Altaf, S., Malmir, K., Mir, S. M., Olyaei, G. R., Omar, A., & Syed, J. (2024). Associations between Mental Health, Academic Performance, and Sleep Quality in Physical Therapy Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of Health and Rehabilitation Research*, 4(1), 1291–1295.

<https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.615>

Bhadana, J., Saxena, N., & Bhatia, A. (2022). Uttar Pradesh academics' occupational stress, organisational work environment and work-life balance: A quantitative study. *South African Journal of Childhood Education*, 20, 1–8. <https://doi.org/10.4102/sajhrm.v20i0.1639>

Firdous, J., Haque, E., Lyanna, A., Nawwarah, A., Najihah, F., Norzahidah, Zakiah, N. I., & Syahirah, N. (2023). Sleep Disruption and Its Impact on Academic Performance in Medical Students: A Systematic Review. *Universal Journal of Public Health*, 11(1), 1–7. <https://doi.org/10.13189/ujph.2023.110101>

García, N. Y. G., Sánchez, R. E. S., Vega, O. Z., Pérez, M. P. G., Álvarez, L. M. Z., Villarreal, H. A. V., Huizar, S. K. M., Contreras, M. D. H., Orozco, R. G., & Orozco, R. G. (2024). Mental Health Assessment of Students at Risk of High School Dropping Out. *International Journal of Human Sciences Research*, 4(16), 2–7.

- <https://doi.org/10.22533/at.ed.55841624080510>
- Graizi, M., Cheah, K. S. L., & Hoque, K. E. (2021). The effects of physical, emotional, and cognitive demands on academic leaders' performance in Malaysian research universities. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 20(3), 282–303. <https://doi.org/10.26803/ijlter.20.3.17>
- Helaprahara, D., Fepriyanto, A., Rasyid, A. R., & Azis, A. A. (2022). Pengaruh Massase Olahraga Sebagai Pemulihan Pasif Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Bolavoli. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 2(2), 42–48. <https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.307>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Karimi, M., & Nedjat, S. (2020). Academic stress and adolescents mental health: A multilevel structural equation modeling (MSEM) study in northwest of Iran. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(4), 1–7. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.30>
- Ji, Q., Zhang, L., Xu, J., Ji, P., Song, M., Chen, Y., & Guo, L. (2024). Associations of mental well-being with higher education-related stress and orientation of the academic goals among nursing students: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health Nursing*, 33(4), 1062–1072. <https://doi.org/10.1111/inm.13313>
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Kazmi, A. B., Kamran, M., & Siddiqui, S. (2023). The effect of teacher's attitudes in supporting inclusive education by catering to diverse learners. *Frontiers in Education*, 8(April), 1–10. <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1083963>
- Ma, Y., & Mumtaz, S. (2025). The long-term mental health benefits of exercise training for physical education students: a comprehensive review of neurobiological, psychological, and social effects. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1678367>
- Muhtar, T., & Dallyono, R. (2020). Character education from the perspectives of elementary school physical education teachers. *Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 395–408. <https://doi.org/10.21831/cp.v39i2.30647>
- Nuraisyah, W., Azis, A., Junaidi, M., Rasyid, A., & Agung, N. (2025). Assessment of physical fitness of 12-year-old elementary children in Sumenep district through Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN). 13(1), 166–177.
- Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., & Ong, D. L. T. (2022). Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884>
- Peng, X., Menhas, R., Dai, J., & Younas, M. (2022). The COVID-19 Pandemic and Overall Wellbeing: Mediating Role of Virtual Reality Fitness for Physical-Psychological Health and Physical Activity. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(July), 1741–1756. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S369020>
- Saputri, A. D., & Ritunga, I. (2023). The effect of sleep quality due to stress on medical students' academic achievement: A cross-sectional study. *Christian Journal for Global Health*, 10(2), 52–57. <https://doi.org/10.15566/cjgh.v10i2.799>
- Shafiee, S., Eskandaripour, M., & Soltani, S. (2020). The Effective Factors on Knowledge Management in Universities from Physical Education Instructors' Viewpoints. *Physical Culture and Sport*,

- Studies and Research*, 86(1), 49–65.
<https://doi.org/10.2478/pcssr-2020-0012>
- Sopoaga, F., Nada-Raja, S., Leckie, T., Samaranayaka, A., & Covello, S. (2023). Mental Health and Well-Being of First Year Pacific Students at a New Zealand University. *Open Journal of Social Sciences*, 11(07), 365–381.
<https://doi.org/10.4236/jss.2023.117026>
- Valdés, J. M., Díaz, F. J., Christiansen, P. M., Lorca, G. A., Solorza, F. J., Alvear, M., Ramírez, S., Nuñez, D., Araya, R., & Gaete, J. (2022). Mental Health and Related Factors Among Undergraduate Students During SARS-CoV-2 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.833263>
- Wang, T., & Jiang, Y. (2025). The relationship between professional identity and academic burnout among college students majoring in physical education a chain-mediated effect. *Frontiers in Psychology*, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618909>
- Winarni, S., & Lutan, R. (2020). Emphaty and tolerance in physical education: Cooperative vs. classical learning. *Cakrawala Pendidikan*, 39(2), 332–345.
<https://doi.org/10.21831/cp.v39i2.31851>
- Yuting, L., & Rashid, R. adawiah B. A. (2025). Beyond the books: How sleep, school belonging, and physical activity affect the mental health of students under academic stress. *Acta Psychologica*, 258(June), 105213.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105213>
- Zhang, P. (2021). Understanding Digital Learning Behaviors: Moderating Roles of Goal Setting Behavior and Social Pressure in Large-Scale Open Online Courses. *Frontiers in Psychology*, 12(November), 1–11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.783610>
- Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>