



Pengaruh Emosi Cemas terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang

**Dwi Aristawidya R¹, Citra Anriani², Rania Putri Amara³, Lailatul Fathya⁴,
Qori Gheitsa Zahira⁵, Wirza Feny Rahayu⁶**

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

dwiaristawidya04@gmail.com, citraanriani29@gmail.com,

raniaputri391@gmail.com, lailatulfathya03@gmail.com, qorizahiraadr@gmail.com,

wirza.feny@fpk.unp.ac.id

Abstract

This study aims to analyze the influence of anxious emotions on sleep quality among students at the Faculty of Psychology, Padang State University (UNP). This research is based on the high levels of anxiety that students often experience, especially in dealing with academic pressure, which can have a negative impact on the quality of their sleep. Using a quantitative descriptive approach and cross-sectional research design, data was collected from a sample of students through simple random sampling or stratification methods. The results of the study showed that there was a significant negative influence between anxious emotions and sleep quality, where increasing anxiety was directly proportional to decreasing student sleep quality.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh emosi cemas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang (UNP). Penelitian ini didasarkan pada tingginya tingkat kecemasan yang sering dialami mahasiswa, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, yang dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan desain penelitian cross-sectional, data dikumpulkan dari sampel mahasiswa melalui metode pengambilan sampel acak sederhana atau stratifikasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara emosi cemas dan kualitas tidur, di mana meningkatnya kecemasan berbanding lurus dengan penurunan kualitas tidur mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam. Namun, kecemasan dapat dianggap tidak wajar apabila respons dan ekspresinya tidak sesuai, baik dari segi intensitas maupun tingkat gejala (Nevid et al., 2005 dalam Nugraha, A. D., 2020). Sepanjang perjalanan hidup, setiap individu pasti mengalami kecemasan. Hal ini merupakan kondisi umum yang sering dialami, khususnya ketika seseorang menghadapi tekanan hidup. Kecemasan dapat terjadi secara mandiri atau muncul bersamaan dengan gejala gangguan emosional lainnya (Ramaiah, 2003 dalam Nugraha, A. D., 2020). Selain itu, kecemasan mendorong individu untuk melakukan tindakan tertentu, baik yang tidak pantas maupun yang mengganggu, yang merupakan bagian dari mekanisme pertahanan kecemasan (Gunarsa, 2008 dalam Nugraha, A. D., 2020).

Kecemasan juga dapat muncul sebagai reaksi terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman dan sering kali berkaitan dengan perkembangan, perubahan, pengalaman baru, atau proses pencarian jati diri serta makna hidup (Kaplan, H.I., Grebb, B.A., & Sadock, 2010 dalam Nugraha, A. D., 2020). Dari perspektif psikologi sosial, kecemasan sering kali disebabkan oleh

Article History

Submitted: 4 Januari 2025

Accepted: 10 Desember 2025

Published: 11 Januari 2025

Key Words

Anxious Emotions, Sleep Quality, Psychology Students.

Sejarah Artikel

Submitted: 4 Januari 2025

Accepted: 10 Desember 2025

Published: 11 Januari 2025

Kata Kunci

Emosi Cemas, Kualitas Tidur, Mahasiswa Psikologi.



rasa takut akan penolakan dari kelompok atau masyarakat, atau ketakutan tidak diterima (Burger, 2011 dalam Nugraha, A. D., 2020). Gejala fisik seperti keringat dingin, detak jantung cepat, sakit kepala, tekanan darah meningkat, insomnia, agitasi, dan gejala lainnya sering muncul ketika seseorang merasa cemas (Sarwono, 2017 dalam Nugraha, A. D., 2020).

Kecemasan yang berkelanjutan dapat memperburuk kualitas tidur yang buruk, yang pada gilirannya meningkatkan kecemasan, menciptakan lingkaran setan yang sulit dihentikan. Oleh sebab itu, penting untuk memahami hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur guna mengembangkan strategi efektif yang dapat menjaga kesehatan mental dan fisik mahasiswa (Kusuma, I.G.N.A.W., et al., 2022). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi sering kali mengalami insomnia dan gangguan tidur lainnya, yang berdampak negatif pada kesehatan fisik mereka, termasuk penurunan daya tahan tubuh dan peningkatan risiko masalah kesehatan lainnya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (2019-2024), yang menemukan bahwa kecemasan dapat memperburuk pola tidur dan kondisi fisik mahasiswa (Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N., 2021).

Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang memastikan individu tidak merasa lelah. Menurut National Sleep Foundation, kualitas tidur dianggap baik jika seseorang memiliki durasi tidur singkat, hanya terbangun sekali di malam hari, dan mampu kembali tidur dengan cepat. Kualitas tidur mencakup total waktu tidur, kedalaman tidur, dan apakah seseorang mendapatkan cukup waktu tidur gelombang lambat serta REM (Rapid Eye Movement). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi kondisi psikologis, efek obat-obatan, aktivitas sebelum tidur, gangguan tidur, serta aktivitas harian (Rajagukguk, H.Y., 2022).

Menurut Rajagukguk (2022), kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur dan waktu untuk tertidur, serta aspek subjektif seperti kepuasan tidur. Gangguan tidur dapat memengaruhi fungsi kognitif, kesehatan mental, dan kesehatan fisik. Faktor-faktor seperti usia, penyakit fisik, konsumsi obat, gaya hidup, stres emosional, lingkungan, dan pola makan juga dapat memengaruhi kualitas tidur.

Menurut Arifin (2010 dalam Septian, N., 2024), tidur merupakan proses pasif yang sering dianggap sebagai keadaan laten dalam hidup. Sebagian besar manusia menghabiskan lebih dari sepertiga hidupnya untuk tidur (Atmadja, W., 2010 dalam Septian, N., 2024). Dalam 24 jam, rata-rata orang dewasa tidur selama 8 jam, meskipun terdapat variasi berdasarkan usia. Tidur berkualitas sangat penting untuk memenuhi kebutuhan fisiologis dan psikologis manusia. Tidur yang baik dapat meningkatkan kesehatan fisik, energi, suasana hati, daya ingat, dan konsentrasi (Awal, 2017 dalam Septian, N., 2024).

Hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa Fakultas Psikologi UNP menunjukkan bahwa sebagian besar (8 dari 10) mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun di tengah malam akibat stres dan kecemasan. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa stres berkaitan dengan kualitas tidur yang buruk (Giese et al., 2013 dalam Muzdalifah, et al., 2023). Mengelola stres sangat penting untuk mengurangi dampak negatif pada kualitas tidur, yang berpotensi mengganggu kesehatan mental (Zhang et al., 2018 dalam Muzdalifah, et al., 2023). Mahasiswa yang kurang tidur cenderung mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan berkonsentrasi, yang pada akhirnya mengurangi kemampuan belajar mereka (Salmiah & Kuncara, 2021 dalam Muzdalifah, et al., 2023).

Kualitas tidur yang buruk juga sering dikaitkan dengan kondisi fisik yang buruk, seperti kelelahan, penurunan perhatian, daya ingat yang menurun, ketidakstabilan emosi, dan masalah harga diri (Islam & Mulamukti, 2021 dalam Muzdalifah, et al., 2023). Berdasarkan uraian ini,



kecemasan dan kualitas tidur saling memengaruhi secara signifikan, terutama pada mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik dan emosional. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan antara keduanya sangat penting untuk memahami strategi yang dapat mendukung kesehatan mental mahasiswa secara holistik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain cross-sectional, yang berarti data dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu. Populasi yang diteliti adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNP, dan sampel dipilih menggunakan teknik simple random sampling, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh emosi cemas terhadap kualitas tidur mahasiswa fakultas psikologi UNP. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (X) yaitu Emosi Cemas, dan variabel dependen (Y) yaitu Kualitas Tidur.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/i Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang sebanyak 4 angkatan dengan tahun yang berbeda dari angkatan 2021-2024 yang berjumlah 1315 orang. Dengan menggunakan teknik Probability sampling, peneliti menggunakan pengambilan sampel secara random sederhana (Simple Random Sampling).

Penetapan jumlah sampel peneliti menggunakan rumus Solvin, rumus ini biasanya digunakan untuk penelitian kuantitatif.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = Jumlah Sampel

N = Jumlah populasi

E = Persentase kelonggaran penelitian

Dari rumus Solvin tersebut maka didapatkan jumlah sampel 100 orang.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner melalui media internet menggunakan platform Google Forms kepada mahasiswa Psikologi UNP angkatan 2021 - 2024. Mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner PSQI untuk mengukur kualitas tidur dan kemudian mengisi kuesioner STAI untuk mengukur tingkat kecemasan. Data dikumpulkan secara anonim untuk menjaga kerahasiaan dan kenyamanan peserta.

Instrumen yang digunakan untuk menilai Kualitas Tidur adalah The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) adalah kuesioner laporan diri yang banyak digunakan untuk menilai kualitas tidur dalam rentang waktu satu bulan. Instrumen ini dikembangkan oleh Dr. Daniel Buysse, Dr. Charles Reynolds, Dr. Timothy Monk, Dr. Susan Berman, dan Dr. David Kupfer di Universitas Pittsburgh yang dipublikasikan pada tahun 1989. Kuesioner PSQI terdiri dari 11 pertanyaan, dengan setiap pertanyaan memiliki sistem skoring tersendiri. Skor tiap soal dijumlahkan untuk mendapatkan skor total PSQI. Setiap komponen memiliki skor 0–3, dengan 3 menunjukkan gangguan terbesar. Total skor berkisar antara 0–21. Kualitas tidur dikatakan baik jika skor PSQI kurang dari 5, dan buruk jika skornya lebih dari 5.

Untuk mengukur Kecemasan, menggunakan State-Trait Anxiety Inventory (STAI) disusun oleh Spielberger, Gorsuch, and Luschene pada tahun 1964, alat ukur ini umum digunakan untuk mengukur kecemasan state (situasional) dan trait (kecenderungan). Alat ini dapat digunakan di lingkungan klinis untuk mendiagnosis kecemasan dan membedakannya dari sindrom depresi. Hingga saat ini, STAI masih banyak digunakan dalam berbagai penelitian di

Indonesia. Misalnya, dalam studi oleh Asri dan Aulia (2023) yang dipublikasikan di Jurnal Prepotif, STAI digunakan untuk mengukur kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun artikel ilmiah. Alat ukur STAI yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas sebesar 0,912, menunjukkan konsistensi yang tinggi dalam pengukuran.

STAI, memiliki 20 item untuk menilai kecemasan trait dan 20 item untuk kecemasan state. Semua item dinilai menggunakan skala 4 poin. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Koefisien konsistensi internal alat ini berkisar antara 0,86 hingga 0,95, sedangkan koefisien reliabilitas tes-ulang berkisar antara 0,65 hingga 0,75 dalam interval 2 bulan. Dalam penelitian ini, koefisien tes-ulang untuk alat ukur ini berkisar antara 0,69 hingga 0,89.

Teknik analisis data pada penelitian ini dimulai dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner State-Trait Anxiety Inventory (STAI) untuk mengukur tingkat kecemasan (variabel bebas) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur (variabel terikat). Setelah data dikumpulkan, skor masing-masing variabel dihitung sesuai pedoman, di mana kecemasan dikategorikan ke dalam tingkatan rendah, sedang, dan tinggi, sedangkan kualitas tidur diklasifikasikan sebagai baik (skor PSQI < 5) atau buruk (skor PSQI ≥ 5). Langkah selanjutnya adalah melakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik sampel, seperti usia, jenis kelamin, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur, yang kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan grafik. Sebelum melakukan analisis pengaruh, uji asumsi dilakukan untuk memeriksa normalitas data menggunakan uji Kolmogorov- Smirnov atau Shapiro-Wilk dan homogenitas varians dengan uji Levene. Untuk analisis pengaruh, uji korelasi Pearson digunakan jika data berdistribusi normal, sedangkan jika data tidak normal, korelasi Spearman menjadi alternatif. Selanjutnya, analisis regresi linear sederhana dilakukan untuk menguji pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur dengan model regresi $Y = a + bX + \epsilon$, di mana Y adalah kualitas tidur, X adalah tingkat kecemasan, a adalah intersep, b adalah koefisien regresi, dan ϵ adalah galat. Hasil dari analisis ini diinterpretasikan untuk menentukan hubungan dan pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur, yang kemudian didiskusikan lebih lanjut untuk memahami implikasinya terhadap kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data dan Penilaian

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Emosi Cemas	115	20.00	67.00	39.7217	10.68820
Kualitas Tidur	115	3.00	29.00	14.6696	7.98433
Valid N (listwise)	115				

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai emosi cemas berkisar antara 20 hingga 67 dengan rata-rata 39,72 dan standar deviasi 10,68. Sementara itu, nilai kualitas tidur memiliki rentang 3 hingga 29 dengan rata-rata 14,66 dan standar deviasi 7,98. Hasil ini menunjukkan adanya variasi tingkat kecemasan dan kualitas tidur di antara partisipan penelitian.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data pada variabel Emosi Cemas dan Kualitas Tidur berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan dua metode, yaitu, *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Emosi Cemas	.165	115	.000	.935	115	.000
Kualitas Tidur	.122	115	.000	.937	115	.000

Pada Emosi Cemas, nilai signifikansi pada Kolmogorov-Smirnov adalah 0,000 dan pada Shapiro-Wilk adalah 0,000. Dan pada Kualitas Tidur, nilai signifikansi pada Kolmogorov-Smirnov adalah 0,000 dan pada Shapiro-Wilk adalah 0,000. Karna data tidak berdistribusi dengan normal penulis menggunakan uji non paramterik untuk uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan linear antara variabel Emosi Cemas dan Kualitas Tidur.

ANOVA Tabel

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combine d)	4629.778	35	132.279	3.962	.000
Kualitas Tidur * Emosi Cemas	1048.045	1	1048.045	31.390	.000
Between Groups Deviation from Linearity	3581.734	34	105.345	3.155	.000
Within Groups	2637.665	79	33.388		
Total	7267.443	114			

Hasil pengujian pada tabel ANOVA menunjukkan, nilai signifikansi untuk linearitas adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh antara Emosi Cemas dan Kualitas Tidur bersifat linear. Nilai Deviation from Linearity juga signifikan (0,000), namun fokus utama uji linearitas tetap pada komponen linearitas. Dengan demikian, terdapat pengaruh linear yang signifikan antara Emosi Cemas dan Kualitas Tidur.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan analisis regresi linear untuk mengetahui pengaruh antara Emosi Cemas dan Kualitas Tidur.

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	3.401	2.673		1.272	.206
	Emosi Cemas	.284	.065	.380	4.364	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa variabel independen Emosi Cemas memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen Kualitas Tidur. Berdasarkan tabel *Coefficients*, nilai konstanta (intercept) sebesar 3.401 menunjukkan bahwa ketika Emosi Cemas bernilai 0, rata-rata Kualitas Tidur berada pada angka 3.401. Koefisien regresi untuk Emosi Cemas sebesar 0.284 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit pada Emosi Cemas akan meningkatkan Kualitas Tidur sebesar 0.284 unit. Nilai t untuk Emosi Cemas adalah 4.364 dengan p-value sebesar 0.000, yang berarti pengaruh Emosi Cemas terhadap Kualitas Tidur signifikan karena p-value < 0.05.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1048.045	1	1048.045	19.042	.000 ^b
	Residual	6219.399	113	55.039		
	Total	7267.443	114			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

b. Predictors: (Constant), Emosi Cemas

Dari tabel ANOVA, nilai *Sum of Squares* pada regresi sebesar 1048.045 menunjukkan variasi dalam Kualitas Tidur yang dapat dijelaskan oleh variabel independen Emosi Cemas. Sebaliknya, nilai *Residual Sum of Squares* sebesar 6219.399 menggambarkan variasi dalam Kualitas Tidur yang tidak dapat dijelaskan oleh model. Nilai F sebesar 19.042 dengan p-value 0.000 menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan dalam menjelaskan pengaruh antara Emosi Cemas dan Kualitas Tidur.

Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis penelitian dapat disimpulkan HA diterima dan H0 ditolak.

B. Pengaruh antara kecemasan dan kualitas tidur

Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan koefisien korelasi Spearman sebesar $r=0,319$ $r = 0,319$ $r=0,319$ dan $p=0,001$ $p = 0,001$ $p=0,001$. Pengaruh ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang, semakin buruk kualitas tidurnya. Hasil ini mendukung temuan sebelumnya oleh Zhang et al. (2018), yang menyatakan bahwa stres adalah faktor utama



yang memengaruhi kualitas tidur. Ketika seseorang mengalami kecemasan, tubuh cenderung meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang dapat mengganggu siklus tidur.

Dalam kalangan mahasiswa, tekanan akademik seperti tugas besar, ujian, dan penyusunan skripsi menjadi stresor utama yang dapat memperburuk kualitas tidur. Selain itu, faktor-faktor seperti kurangnya manajemen waktu dan perubahan rutinitas sehari-hari juga dapat memperburuk kondisi ini.

C. Variasi Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

Nilai kecemasan partisipan bervariasi dari 20 hingga 67, dengan rata-rata 39,72, yang mengindikasikan tingkat kecemasan berada pada kategori sedang secara keseluruhan. Variasi ini menunjukkan adanya perbedaan individu dalam respon terhadap stresor. Beberapa mahasiswa mungkin lebih resilien dan mampu mengelola stres, sedangkan yang lain lebih rentan terhadap dampak negatif dari kecemasan.

Sementara itu, kualitas tidur partisipan memiliki nilai rata-rata 14,67, yang juga mengindikasikan kualitas tidur sedang secara keseluruhan. Sebagian besar mahasiswa mengalami gangguan tidur moderat. Gangguan tidur ini dapat memengaruhi produktivitas sehari-hari, kesehatan fisik, serta kemampuan untuk menghadapi tekanan

D. Ketidaksesuaian Distribusi Normal dan Penggunaan Uji Non-Parametrik

Uji normalitas menunjukkan bahwa data pada kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis menggunakan metode non-parametrik Spearman. Hasil uji linearitas lebih lanjut menunjukkan bahwa pengaruh antara kecemasan dan kualitas tidur bersifat linear ($p < 0,05$). Temuan ini memberikan landasan statistik yang kuat bahwa pengaruh antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan dengan pola linear, di mana peningkatan kecemasan cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur.

E. Implikasi Teoretis dan Praktis

Hasil penelitian ini konsisten dengan literatur sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk sering dikaitkan dengan kecemasan (Chattu et al., 2018; Kusuma et al., 2022). Penurunan kualitas tidur yang disebabkan oleh kecemasan dapat menciptakan siklus yang sulit dihentikan, di mana kurang tidur meningkatkan kecemasan, yang pada gilirannya semakin memperburuk kualitas tidur.

Secara praktis, hasil ini menunjukkan perlunya intervensi untuk mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa, seperti pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, dan edukasi tentang pentingnya kualitas tidur. Teknologi seperti aplikasi mindfulness atau pelatihan manajemen waktu juga dapat menjadi solusi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan emosional mereka.

F. Perbedaan Berdasarkan Karakteristik Partisipan

Mayoritas partisipan berusia 20 tahun (35,7%) dan didominasi oleh perempuan (62,6%). Usia ini merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa awal, di mana individu cenderung menghadapi banyak tekanan emosional, sosial, dan akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dibandingkan laki-laki, yang dapat disebabkan oleh perbedaan hormonal dan pola emosional yang lebih terbuka (Kartini & Sutrisno, 2021).

KESIMPULAN



Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Emosi Cemas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap Kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang (UNP). Semakin tinggi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur mereka. Temuan ini menegaskan bahwa kecemasan, terutama yang dipicu oleh tekanan akademik, seperti tugas, ujian, dan penyusunan skripsi, berdampak negatif pada pola tidur mahasiswa.

Hasil analisis regresi linear menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur, dengan model regresi yang signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak hanya memengaruhi kondisi mental tetapi juga berdampak langsung pada aspek fisik, termasuk pola tidur. Mayoritas partisipan dalam penelitian ini mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi dan memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk.

Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa kecemasan merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas tidur. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi hal yang krusial untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Strategi seperti pelatihan manajemen stres, konseling psikologis, dan edukasi tentang pentingnya menjaga pola tidur yang sehat sangat direkomendasikan untuk diterapkan di lingkungan akademik. Langkah-langkah ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik mahasiswa secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Asri, A. R., & Aulia, B. D. (2023). PENGARUH BENTUK SOCIAL SUPPORT ORANGTUA TERHADAP STATE ANXIETY MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN ARTIKEL. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(1), 894-908.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148
- Baso, M dkk,. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas : Vol 7, No 5, 2018*.
- Buyse,D.J., Reynolds,C.F., Monk,T.H., Berman,S.R., & Kupfer,D.J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): A new instrument for psychiatric research and practice. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213.
- Diana dkk. (2016). Hubungan Antara Perokok Aktif Dengan Gangguan Kualitas Tidur (Insomnia) Pada Dewasa (Usia 25 - 45 Tahun) di Rw 04 Desa Kalisongo Kecamatan Dau Kabupaten Malang. *Nursing News : Vol. 1, No. 1, 2016*. dkk.. (2017) 'National Sleep Foundation, sleep quality recommendations : first
- Faridah, Umi dkk,. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak 2018. *University Research Colloquium : 2021*
- Fauziah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan kecemasan, depresi dan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran selama pandemi COVID-19. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2), 42-50.
- Firstika dkk,. (2020). Hubungan Stres Akademik Dengan Sistem Perkuliahan Jarak Jauh Berbasis Online Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahun Pertama. *JOM Fkp : Vol 7, No, 2, Desember 2020*



- Hasibuan dan Hasna. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan FaktorFaktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* : Vol. 17, No. 2, Juli 2021.
- Hermawan, F. T. (2020). Pengaruh Bauran Pemasaran Terhadap Keputusan Pembelian Motor Honda (Studi Kasus Pada Konsumen Motor Honda Di 40 Komplek Graha Indah Bekasi) (Doctoral dissertation, Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Indonesia Jakarta). *HIGEA* : 4(3)
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., dkk. (2015). National Sleep Foundation’s updated sleep duration recommendation. *Sleep Health*, 1, 233–243. Doi:10.1016/j.sleh.2015.10.004 Jakarta: Kencana.
- Jepisa, Tomi. (2020). Karakteristik, Tingkat Depresi, dan Faktor Lingkungan Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Yang Tinggal Di PSTW Prov Sumbar. *Jurnal Ilmu Kesehatan* : Vol. 4, No. 2, 2020
- Kadita dan Wijayanti. 2017. Hubungan Konsumsi Kopi Dan Screen-Time Dengan Lama Tidur Dan Status Gizi Pada Dewasa. *Journal of Nutrition College* : Vol, 6, No. 4, 2017.
- Kementerian Kesehatan. (2016). Memetik Manfaat Tidur. [Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur](http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur). Diakses Pada Tanggal 19 Juli 2022.
- Kemntrian Kesehatan. (2018). Aktivitas Fisik. P2PTM Kemenkes RI : 2018. Ohayon, M., Wickwire E.M., Hirshkowitz, M., Albert, S.M., Avidan, A., Daly, F.J., Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, Lippincott Williams & Wilkins. *LITERATUR. Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 1(5), 163-168.
- Maisa, E. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), Februari 2021
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 227-234.
- Muzdalifah, M., Aiyub, A., & Marthoenis, M. (2023). HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KESEHATAN
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1-22.
- Nursalam. (2016). Metodologi penelitian keperawatan: Pendekatan praktis dalam penelitian keperawatan. Salemba Medika 41 P. G. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan gangguan cemas pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562-570.
- Pertahanan, B. M. Teori Kecemasan Berdasarkan Psikoanalisis Klasik dan Berbagai Mekanisme Pertahanan terhadap Kecemasan.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2003). *Nursing research: Principles and methods*.
- Potter, P. A. & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Edisi 4 Volume 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, Y. A. F. (2023). Pengaruh Terapi Thought Stopping Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Panti Waluya Malang (Doctoral dissertation, STIKES Panti Waluya Malang).
- Pratiwi, C. J., & Ningsih, A. D. (2022). Instrumen State-Trait Anxiety Inventory– Trait (STAI-T) Mengukur Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(4), 827-837.



- Pratiwi, C. J., & Ningsih, A. D. (2022). Instrumen State-Trait Anxiety Inventory–Trait (STAI-T) Mengukur Kecemasan Pada Pasien Kemoterapi. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 2(4), 827-837.
- Rajagukguk, H. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *report', Sleep Health*, 3(1), 6-19
- Rohmah, dkk. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(1).
- Rompas dkk (2013). Dampak Merokok Pada Pola Tidur. *Jurnal e-Biomedik (eBM) : Vol. 1, No. 1, Maret 2013*
- Sably, R. I., & Gasril, P. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas MIPA Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Riau. *As-Shiha: Jurnal Kesehatan*, 2(2), 103-109.
- Septian, N. (2024). HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR: TINJAUAN
- Shim, J. and Kang, S.W. (2017). Behavioral Factors Related to Sleep Quality and Duration in Adults“, *Journal of Lifestyle Medicine*, 7(1), 18-26
- Sutrisno, R., Faisal and Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur, [Skripsi]. Padjadjaran :Universitas 42 Padjadjaran
- Swarjana, I. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif dalam Ilmu Sosial dan Pendidikan. *YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(4).135
- Yolanda, dkk. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik, Screen Based Activity dan Sleep Hygien Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Usia 15-18 Tahun (Studi Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat : Vol. 7, No. 1, 2019*
- Chattu, V., Manzar, D., Kumary, S., Burman, D., Spence, D., & Seithikurippu, R. (2018, December 20). The Global Problem of Insufficient Sleep and its Serious Public Health Implications. *US National Library of Medicine National Institutes Health*, VII, 1. Dapat diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6473877/>
- Sugiono, Potro, W., & Sari, S. (2018). *Ergonomi untuk Pemula: Prinsip Dasar dan Aplikasinya*. Malang: Ub Press.