

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Ilahizah Cahyaningtyas¹, Fatma Kusuma Mahanani²
ilahizahtyas@students.unnes.ac.id¹, fatma.psi@mail.unnes.ac.id²
Universitas Negeri Semarang

ABSTRAK

Kecemasan merupakan respons emosional yang sering dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, serta perubahan pola hidup selama masa perkuliahan. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat berpengaruh kondisi fisik dan psikologis, termasuk kualitas tidur. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat kecemasan dan mutu tidur pada mahasiswa. Rancangan penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode cross-sectional. Sampel penelitian diperoleh melalui teknik purposive sampling dengan melibatkan mahasiswa aktif sebagai responden. Alat yang digunakan untuk menilai kecemasan adalah kuesioner skala kecemasan untuk menilai tingkat kecemasan yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya, sedangkan kualitas tidur diukur memakai kuesioner kualitas tidur yang terstandar. Pengolahan data dilakukan melalui uji korelasi untuk mengkaji keterkaitan antara dua variabel yang diteliti. Temuan penelitian mengindikasikan adanya hubungan yang mempunyai makna antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa. Peningkatan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa cenderung diikuti oleh penurunan kualitas tidur yang mereka rasakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya upaya pengelolaan kecemasan guna meningkatkan kualitas tidur dan mendukung kesehatan serta prestasi akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Stres Akademik.

ABSTRACT

Anxiety is a psychological response frequently encountered by students as a result of academic responsibilities, social demands, and lifestyle adjustments throughout college. Elevated anxiety levels may influence physical and mental conditions, including the quality of sleep. This research seeks to identify the association between anxiety and sleep quality among college students. The study employed a quantitative design utilizing a cross-sectional method. Participants were selected through a purposive sampling technique, consisting of actively enrolled students as respondents. The tool applied to assess anxiety levels was an anxiety scale questionnaire that had established validity and reliability, whereas sleep quality was evaluated using a standardized sleep quality questionnaire. Data were analyzed through a correlation test to assess the association between the two variables studied. The findings revealed a statistically significant relationship between anxiety levels and sleep quality in college students. Higher anxiety levels experienced by students were generally associated with poorer perceived sleep quality. This research highlights the significance of anxiety management strategies to enhance sleep quality and promote students' overall health and academic performance.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, College Students, Mental Health, Academic Stress.

PENDAHULUAN

Hurlock menyebutkan bahwa fase remaja akhir merupakan fase seseorang menuju awal dewasa yang terletak pada rentang usia 18-22 tahun (Hurlock, 2004). Erick H. Erikson menyebutkan bahwa fase remaja adalah fase yang berada dalam proses identity versus identity confusion (identitas dengan kebingungan identitas). Fase remaja akhir ditunjukkan dengan remaja sudah memiliki pandangan yang positif terhadap sistem tata nilai dalam masyarakat, memiliki rencana hidup yang jelas, dapat menentukan sikap hidup berdasar nilai yang diyakini, dan dapat menentukan keputusan berdasar pertimbangan matang dari berbagai aspek (Rusuli, 2022). Seseorang yang telah memasuki masa remaja akhir, kondisi fisik dan kemampuan berpikir yang dimiliki akan mengalami perubahan yang cukup

signifikan dibandingkan dengan fase remaja menengah. Seseorang juga akan memiliki cita-cita dan berusaha mewujudkan cita-cita yang telah direncanakan matang-matang serta membentuk tujuan hidup (Hidayati & Maloti, 2025). Cara yang bisa dilakukan agar mewujudkan cita-cita salah satunya dalam bidang pendidikan, yakni menjadi mahasiswa di perguruan tinggi.

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menjalani proses pendidikan pada jenjang perguruan tinggi (KBBI, 2025). Mahasiswa termasuk bagian dari sivitas akademika yang berperan sebagai pribadi aktif serta mandiri dalam meningkatkan pencapaian dalam potensi melalui kegiatan pembelajaran, upaya pencarian kebenaran ilmiah, dan penguasaan serta pengembangan ilmu pengetahuan maupun teknologi, dengan tujuan menjadi cendekiawan, akademisi, tenaga ahli, maupun profesional yang memiliki wawasan dan berkepribadian berbudaya (Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi, 2012). Di sisi lain, perguruan tinggi merupakan tingkat pendidikan setelah jenjang menengah yang meliputi program diploma, sarjana, dan magister, spesialis, hingga doktor dan diselenggarakan secara terbuka sesuai dengan peraturan yang berlaku (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang terdidik serta menguasai bermacam bidang keilmuan dan keterampilan yang dapat menjadi penerus bangsa, sehingga diharapkan mahasiswa mampu menghadapi berbagai perubahan dan permasalahan yang muncul dalam masyarakat (Amri, 2023). Mahasiswa mempunyai empat peran penting yang menjadi harapan dari masyarakat yaitu "agent of change, social control, iron stock, dan moral force". Mahasiswa diharapkan agar dapat menjadi panutan dalam masyarakat karena pengetahuan, ilmu yang telah dikuasai, tingkat pendidikan, norma yang berlaku di sekitar, dan pola berfikir (Supriantino, 2024). Mahasiswa dituntut agar dapat menempatkan diri secara profesional dan proporsional di tengah masyarakat karena stigma masyarakat yang menganggap bahwa mahasiswa dinilai sebagai orang yang berpendidikan, sehingga moral yang dimiliki turut lebih tinggi dibandingkan dengan masyarakat biasa (Triyani et al., 2023).

Kecemasan merupakan pengalaman yang dialami individu saat merasa gelisah sebagai reaksi umum akibat keterbatasan menemui masalah atau ketika rasa aman yang dirasakan tidak ada (Sandjaja et al., 2020). Kecemasan adalah reaksi adaptif terhadap situasi yang dihadapi seseorang, yang kemudian memicu perasaan khawatir, tegang, serta takut, baik yang berasal dari faktor internal maupun eksternal individu. Tingkat kecemasan dapat muncul dengan derajat yang berbeda pada setiap tahapannya. Klasifikasi kecemasan meliputi tingkat ringan, sedang, berat, bahkan dapat berkembang menjadi kepanikan (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Kondisi kecemasan yang dirasakan individu dapat dikelola secara efektif apabila individu mampu melakukan pengendalian diri terhadap perasaan cemas tersebut. Sebaliknya, apabila kecemasan tidak terkendali, keadaan tersebut berpotensi menghambat aktivitas sehari-hari (Anissa et al., 2018).

Tahun 2020, World Health Organization (WHO) mengansumsikan bahwa gangguan psikologis berkontribusi sebesar 15% sebagai angka kesakitan global, termasuk gangguan kecemasan dan Amerika harus menggelontorkan dana sebesar 80 miliar dolar akibat terjadi ketidakproduktifan yang disebabkan oleh gangguan psikologis (Murwani & Tawalili, 2024). World Health Organization (WHO) menjabarkan bahwa gangguan kecemasan adalah gangguan paling umum terjadi di dunia, dengan total penderita sebesar 4,4% populasi dunia atau sebanyak 359 juta penderita pada tahun 2021 (Organization, 2025). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyatakan bahwa populasi gangguan kecemasan di Indonesia pada usia 15-24 tahun mencapai 10% dari total populasi dengan perincian 7,6% untuk laki-laki dan 12,1% pada perempuan serta pada mahasiswa gangguan kecemasan

mencapai presentase sebesar 5,1% (Badan Litbang Kesehatan, 2018). World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa 35% mahasiswa mengalami salah satu penyakit mental berupa kecemasan, gangguan mood, dan substance disorder dalam rentang waktu 12 bulan terakhir saat berkuliah (Suryanto & Nada, 2021).

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2024), kecemasan dapat memengaruhi mutu tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Sampel penelitian berjumlah 145 mahasiswa, di mana 85 mahasiswa mengalami kecemasan berat, sedangkan 96 mahasiswa mengalami kualitas tidur pada tahun pertama kuliah. Penelitian lain dilakukan oleh (Novianti & Suadnyana, 2022) yang mendapatkan hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa baru di tahun pertama kuliah memengaruhi kualitas tidur di prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. "Jumlah responden adalah 29 orang, dengan 4 sebagian responden berada pada tingkat kecemasan yang tinggi, 15 sebagian responden berada pada tingkat kecemasan sedang, dan 10 responden menghadapi kecemasan ringan, sedangkan 19 responden melaporkan kualitas tidur yang buruk saat mengalami kecemasan. Penelitian sejenis dilakukan oleh (Maharani & Imamah, 2024) yang menemukan adanya hubungan antara derajat kecemasan dan mutu tidur mahasiswa program kesehatan tingkat akhir di Universitas 'Aisyiyah Surakarta. Jumlah responden sebanyak 76 mahasiswa, dengan 74 mengalami kecemasan, 63 mengalami kualitas tidur sedang, dan 9 mengalami kualitas tidur yang buruk.

Kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat menimbulkan perubahan perilaku seperti menghindari lingkungan sekitar, sulit berkonsentrasi, menurunnya nafsu makan, mudah tersinggung, gampang terpancing amarah, berpikir irasional, serta mengalami gangguan tidur (Aninda Cahya Savitri & Luh Indah Desira Swandi, 2023). Gangguan tidur yang terjadi dapat memengaruhi pola tidur. Pola tidur merupakan pola istirahat seseorang yang menetap dalam periode tertentu dan meliputi kualitas serta kuantitas tidur (Maryono et al., 2020). Kualitas tidur meliputi aspek kualitatif maupun kuantitatif berupa lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan terpenuhi apabila individu tidak memperlihatkan tanda kurang tidur dan tidak mengalami gangguan dalam tidur (Novianti & Suadnyana, 2022). Durasi tidur yang disarankan setiap malam untuk mencapai kesehatan yang optimal antara 7 hingga 9 jam pada orang dewasa dan 8 hingga 10 jam tidur untuk remaja (Hirshkowitz et al., 2015).

Data yang diperoleh dari Goodstats menyatakan bahwa hanya 48% orang Indonesia yang tidur dalam durasi selama tujuh jam atau lebih, bahkan 24% orang Indonesia memiliki durasi tidur yang berkisar lima jam atau kurang (Gusmiarti, 2024). Individu yang memiliki waktu tidur kurang dapat mengalami gangguan pada kesejahteraan fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang rendah berpotensi menimbulkan penurunan kondisi kesehatan, meningkatnya kelelahan, emosi tidak stabil, rasa percaya diri menurun, impulsivitas berlebihan, serta kecerobohan dalam aspek psikologis. (Simatupang et al., 2022). Kurangnya jam tidur akan membuat seseorang mengalami risiko berupa penyakit seperti diabetes melitus tipe dua, kardiovaskular, depresi, mudah tersulut emosi, dan nyeri yang berlebih pada kepala. Mahasiswa yang mengalami gangguan pola tidur akan mengalami dampak negatif pada kesehatan fisik dan kondisi stres yang dialami, apalagi di tengah tuntutan akademik (Aji et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Maharani & Imamah, 2024) mahasiswa yang mengalami kondisi kurang tidur akan menghambat proses studi dalam perkuliahan, karena tubuh mengalami kondisi tidak bertenaga, menurunnya kesehatan fisik, sulit berkonsentrasi, hingga depresi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, peneliti berminat untuk meneliti keterkaitan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa. Oleh sebab itu, penelitian ini diberi judul “Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa.”

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa. Subjek penelitian terdiri atas 406 mahasiswa aktif yang ditentukan melalui teknik purposive sampling. Proses pengumpulan data dilaksanakan secara daring maupun luring, dengan kuesioner berbasis Google Form sebagai sarana utama karena dinilai lebih praktis dibandingkan pengumpulan data secara langsung. Instrumen penelitian meliputi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) untuk mengukur kecemasan serta Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Skala HARS memuat 14 butir pernyataan yang merepresentasikan gejala kecemasan, sedangkan PSQI terdiri atas 18 butir yang mencerminkan tujuh komponen kualitas tidur. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis melalui uji asumsi dan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi Spearman's Rho dengan bantuan perangkat lunak statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Deskriptif

Pada bagian analisis deskriptif menjelaskan gambaran umum mengenai karakteristik demografis. Terdapat 406 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Melalui analisis deskriptif, data diuraikan secara sistematis berdasarkan profil responden yang meliputi usia, jenis kelamin, dan asal suku, serta latar belakang akademis yang mencakup asal universitas, fakultas, program studi, hingga semester saat ini yang sedang ditempuh. Penyajian data ini bertujuan untuk memberikan konteks yang jelas mengenai keragaman latar belakang partisipan. Berikut ini hasil dari analisis deskriptif.

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Kategori Usia		
Usia (Tahun)	Frekuensi	Persentase
18	12	2.96%
19	58	14.29%
20	103	25.37%
21	135	33.25%
22	68	16.75%
23	17	4.19%
24	3	0.74%
25	2	0.49%
Lainnya	8	1.97%
Total	406	100.00%

Berdasarkan karakteristik usia responden, menunjukkan bahwa mayoritas berada pada kelompok usia 21 tahun dengan jumlah 135 responden (33,25%), diikuti usia 20 tahun sebanyak 103 responden (25,37%). Dengan didominasi responden pada rentang 19 – 22 tahun menunjukkan bahwa penelitian secara umum merupakan mahasiswa aktif yang berada pada masa studi tahun kedua hingga keempat. Sementara itu, sebagian kecil responden lainnya tersebar pada kelompok usia 18 dan 23 tahun ke atas yang memberikan keberagaman usia pada demografi mahasiswa.

Tabel 4. 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin		
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	135	33.25%
Perempuan	271	66.75%
Total	406	100.00%

Jika dilihat melalui karakteristik berdasarkan jenis kelamin, partisipan dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 271 orang (66,75%), sementara responden laki-laki berjumlah 135 orang (33,25%). Perbedaan proporsi yang cukup signifikan ini menunjukkan bahwa mahasiswi memiliki tingkat partisipasi atau keterwakilan yang lebih tinggi dalam pengisian instrumen penelitian dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meskipun terdapat ketimpangan jumlah antara kedua kelompok, keterlibatan responden dari kedua gender tetap memberikan perspektif yang bervariasi dalam mendukung keakuratan data penelitian ini.

Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Universitas

Kategori Asal Universitas		
Asal Universitas	Frekuensi	Persentase
Universitas Airlangga	10	2.46%
Universitas An-Nuur Purwodadi	17	4.19%
Universitas Brawijaya	13	3.20%
Universitas Dian Nuswantoro	11	2.71%
Universitas Diponegoro	46	11.33%
Universitas Indonesia	8	1.97%
Universitas Islam Negeri Sunan Kudus	11	2.71%
Universitas Islam Sultan Agung	13	3.20%
Universitas Muhammadiyah Surakarta	12	2.96%
Universitas Negeri Jakarta	8	1.97%
Universitas Negeri Malang	10	2.46%
Universitas Negeri Semarang	125	30.79%
Universitas Negeri Yogyakarta	11	2.71%
Universitas Sebelas Maret	13	3.20%
Lainnya	98	24.14%
Total	406	100.00%

Dilihat dari sebaran asal universitas, responden dalam penelitian ini berdasarkan dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia, di mana Universitas Negeri Semarang memiliki jumlah responden terbanyak, yakni sebanyak 125 mahasiswa (30,79%), diikuti Universitas Diponegoro dengan 46 mahasiswa (11,33%). Selain kedua universitas tersebut, terdapat sejumlah institusi yang memberikan kontribusi cukup banyak dengan jumlah di rentang belasan responden, seperti Universitas An-Nuur Purwodadi, Universitas Brawijaya, Universitas Sebelas Maret, dan Universitas Islam Sultan Agung. Sementara itu, kategori Lainnya mencakup 98 mahasiswa (24,14%) yang berasal dari beragam universitas di Indonesia dengan frekuensi kehadiran masing-masing institusi yang lebih sedikit, yaitu kurang dari 8 responden. Keberagaman asal institusi ini menunjukkan bahwa data penelitian memiliki cakupan wilayah yang luas dan tidak hanya terpusat pada satu perguruan tinggi saja.

Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas

Kategori Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase
Fakultas Bahasa Dan Seni	14	3.45%
Fakultas Ekonomi Dan Bisnis	65	16.01%
Fakultas Hukum	38	9.36%
Fakultas Ilmu Kesehatan	41	10.10%
Fakultas Ilmu Pendidikan	70	17.24%
Fakultas Ilmu Sosial Dan Politik	35	8.62%
Fakultas Kedokteran	14	3.45%
Fakultas Matematika Dan Ilmu	22	5.42%
Pengetahuan Alam	20	4.93%
Fakultas Psikologi	20	4.93%
Fakultas Teknik	54	13.30%
Lainnya	33	8.13%
Total	406	100.00%

Sebaran responden berdasarkan kategori fakultas menunjukkan bahwa partisipan berasal dari berbagai disiplin ilmu. Responden terbanyak berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan sebanyak 70 orang (17,24%), diikuti Fakultas Ekonomi dan Bisnis sebanyak 65 orang (16,01%) serta Fakultas Teknik sebanyak 54 orang (13,30%). Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fakultas Hukum masing-masing diwakili oleh 41 responden (10,10%) dan 38 responden (9,36%), sedangkan Fakultas Ilmu Sosial dan Politik sebanyak 35 responden (8,62%). Fakultas lainnya seperti Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam sebanyak 22 responden (5,42%), Fakultas Psikologi sebanyak 20 responden (4,93%), Fakultas Bahasa dan Seni serta Fakultas Kedokteran masing-masing sebanyak 14 responden (3,45%). Kategori “lainnya” mencakup 33 responden (8,13%) yang berasal dari berbagai fakultas dengan jumlah responden kurang dari 10 orang per fakultas, sehingga menunjukkan keberagaman latar belakang akademik responden.

Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Program Studi

Kategori Program Studi		
Program Studi	Frekuensi	Persentase
Akuntansi	23	5.67%
Farmasi	14	3.45%
Hukum	11	2.71%
Ilmu Hukum	24	5.91%
Ilmu Komunikasi	9	2.22%
Kebidanan	9	2.22%
Keperawatan	10	2.46%
Manajemen	30	7.39%
Matematika	7	1.72%
Psikologi	45	11.08%
Teknik Mesin	8	1.97%
Teknik Sipil	17	4.19%
Lainnya	199	49.01%
Total	406	100.00%

Sebaran responden berdasarkan program studi menunjukkan bahwa responden paling banyak berasal dari Program Studi Psikologi sebanyak 45 orang (11,08%), diikuti oleh Manajemen sebanyak 30 orang (7,39%), Ilmu Hukum sebanyak 24 orang (5,91%), dan Akuntansi sebanyak 23 orang (5,67%). Selain program studi tersebut, beberapa program studi lain yang tercantum dalam tabel memiliki jumlah responden pada kisaran belasan orang. Sementara itu, kategori “Lainnya” mencakup 199 responden (49,01%) yang berasal dari berbagai program studi dengan jumlah responden relatif sedikit, sehingga menunjukkan

bahwa responden dalam penelitian ini berasal dari beragam jurusan dan tidak hanya didominasi oleh beberapa program studi tertentu.

Tabel 4. 6 Distribusi Responden Berdasarkan Semester yang Ditempuh Saat Ini

Kategori Semester		
Semester	Frekuensi	Persentase
1	19	4.68%
2	6	1.48%
3	83	20.44%
4	19	4.68%
5	97	23.89%
6	26	6.40%
7	133	32.76%
8	14	3.45%
Lainnya	9	2.22%
Total	406	100.00%

Ditinjau dari tingkat masa studi, responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa tingkat atas, di mana Semester 7 menjadi kelompok terbesar dengan jumlah 133 orang (32,76%), diikuti oleh Semester 5 sebanyak 97 orang (23,89%) dan Semester 3 sebanyak 83 orang (20,44%). Dominasi mahasiswa pada semester ganjil (3, 5, dan 7) yang mencapai lebih dari 75% dari total populasi ini menunjukkan bahwa responden secara umum telah memiliki pengalaman akademik yang cukup lama dan stabil di lingkungan kampus. Sementara itu, responden dari semester awal (1 dan 2) serta semester akhir (8 dan lainnya) memiliki proporsi yang lebih kecil, di mana kategori “Lainnya” yang terdiri dari mahasiswa di atas semester 8 hanya berjumlah 9 orang (2,22%). Hal ini mengindikasikan bahwa hasil penelitian ini lebih banyak menggambarkan sudut pandang mahasiswa yang sudah memiliki pengalaman cukup banyak di dunia perkuliahan.

Tabel 4. 7 Distribusi Responden Berdasarkan Asal Suku

Kategori Asal Suku		
Kategori	Frekuensi	Persentase
Batak	5	1.23%
Betawi	9	2.22%
Bugis	8	1.97%
Jawa	301	74.14%
Sunda	46	11.33%
Lainnya	37	9.11%
Total	406	100.00%

Terakhir, jika ditinjau dari latar belakang budaya, mayoritas responden berasal dari Suku Jawa dengan jumlah mencapai 301 orang (74,14%). Selain itu, terdapat partisipasi dari Suku Sunda sebanyak 46 orang (11,33%), serta beberapa suku lain seperti Betawi (2,22%), Bugis (1,97%), dan Batak (1,23%). Sementara itu, kategori Lainnya yang mencakup 37 responden (9,11%) terdiri dari berbagai suku bangsa lain di Indonesia yang masing-masing jumlahnya tidak terlalu besar. Meskipun dominasi berasal dari Suku Jawa, adanya keterwakilan dari berbagai suku lain menunjukkan bahwa data penelitian ini tetap mencakup keberagaman identitas budaya mahasiswa yang ada di Indonesia.

2. Asumsi Klasik

Pada analisis korelasi, guna memastikan bahwa model hubungan antar variabel yang diuji sesuai kriteria statistik yang valid, maka diperlukan Uji Asumsi Klasik. Dalam studi ini, pengujian asumsi klasik yang dilaksanakan meliputi uji normalitas serta ujilinearitas. Uji normalitas dilakukan guna menilai apakah data yang diperoleh berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas dilakukan guna memastikan terdapat hubungan linier yang ada di antara variabel independen dan variabel dependen. Pemenuhan kedua asumsi ini sangat penting agar hasil analisis korelasi nantinya dapat dipertanggungjawabkan dan tidak menimbulkan bias dalam interpretasinya.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model penelitian, variabel yang digunakan memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Hal ini penting karena distribusi data yang normal menjadi syarat utama agar analisis statistik yang digunakan nanti memberikan hasil yang akurat. Dalam pengujian ini, peneliti menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov karena jumlah sampel yang cukup besar, yaitu 406 responden ($n > 50$). Sejalan dengan pendapat Sugiyono (2018), uji normalitas merupakan prasyarat dalam statistik parametrik untuk memastikan bahwa sampel yang diambil benar-benar mewakili populasi.

Merujuk pada hasil uji Kolmogorov-Smirnov, apabila nilai signifikansi yang diperoleh melebihi 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal sehingga analisis korelasi menggunakan teknik Pearson Product Moment. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka asumsi normalitas tidak terpenuhi dan analisis dialihkan ke teknik Spearman's Rho.

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov

Uji Normalitas			
Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistik	df	Sig.
Kualitas Tidur	0.076	406	0.000
Kecemasan	0.185	406	0.000

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Nilai tersebut berada di bawah 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, analisis korelasi yang sebelumnya direncanakan menggunakan statistik parametrik (Pearson) kemudian diganti dengan pendekatan nonparametrik, yaitu korelasi Spearman's Rho. Langkah ini dilakukan agar analisis yang dihasilkan tetap sahih dan selaras dengan karakteristik distribusi data yang ditemukan di lapangan.

2) Uji Linearitas

Setelah uji normalitas selesai dilakukan, langkah berikutnya adalah uji linearitas. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan apakah hubungan antara variabel independen dan dependen membentuk pola garis lurus (linear) atau tidak. Menurut Sugiyono (2018), uji linearitas dipakai untuk menilai apakah kedua variabel memiliki hubungan linear yang signifikan, karena hubungan yang ideal seharusnya sesuai dengan model linear.

Pada pengujian ini, penentuan kriteria dilakukan dengan mengacu pada tabel ANOVA. Hubungan antarvariabel dinyatakan memenuhi asumsi linearitas apabila nilai signifikansi pada Deviation from Linearity melebihi 0,05. Apabila ketentuan tersebut terpenuhi, maka model hubungan dalam penelitian ini dinyatakan linear dan dapat dianalisis lebih lanjut dengan menggunakan uji korelasi parametrik

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas

Uji Linearitas			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas Tidur * Kecemasan	Between Groups	(Combined)	5897.729	41	143.847	9.938	0.000
		Linearity	5119.014	1	5119.014	353.665	0.000
		Deviation from Linearity	778.715	40	19.468	1.345	0.085
	Within Groups		5268.606	364	14.474		
	Total		11166.335	405			

Mengacu pada hasil pengujian linearitas yang tersaji pada tabel tersebut, diperoleh nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,085. Mengacu pada kriteria pengujian di mana nilai signifikansi nilainya melebihi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat linear secara signifikan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini. Dengan kata lain, model hubungan antar variabel telah memenuhi syarat asumsi linearitas.

Namun, meskipun asumsi linearitas terpenuhi, hasil uji normalitas sebelumnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Hal ini dilakukan karena korelasi Spearman tidak mewajibkan asumsi normalitas, sehingga tetap valid digunakan untuk data yang memiliki hubungan linear namun tidak berdistribusi normal.

3) Analisis Korelasi

antara variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, analisis tersebut bertujuan untuk memahami keterkaitan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa. Karena data penelitian tidak terdistribusi normal, teknik yang digunakan adalah korelasi non-parametrik Spearman's Rho.

Tabel 4. 10 Hasil Analisis Korelasi

Correlations				
Metode	Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (2-tailed)	N
Spearman's rho	Kualitas Tidur * Kecemasan	0.576	0.000	406

Hasil analisis korelasi pada tabel di atas menunjukkan nilai koefisien korelasi (Correlation Coefficient) sebesar 0,576. Berdasarkan tingkat kekuatannya, angka ini termasuk kategori cukup kuat. Nilai tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif antara variabel kecemasan dan kualitas tidur. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami, skor kualitas tidur responden juga cenderung meningkat. Temuan ini didukung oleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan secara statistik antara kedua variabel.

4) Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis untuk menilai dugaan awal penelitian ini, keputusan ditentukan dengan membandingkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang diperoleh dengan taraf signifikansi yang telah ditetapkan, yaitu 0,05. Berdasarkan hasil analisis, nilai signifikansi yang didapat adalah 0,000, yang berarti jauh lebih kecil dari 0,05.

Berpedoman pada ketentuan dalam penentuan keputusan statistik, kondisi ini mengindikasikan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur responden. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa berpengaruh nyata terhadap kondisi kualitas tidur mereka di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur mereka. Mahasiswa yang mengalami kecemasan tinggi cenderung menunjukkan kualitas tidur buruk, sedangkan mahasiswa dengan kecemasan rendah biasanya memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi psikologis, khususnya kecemasan, memainkan peran penting dalam memengaruhi pola serta kualitas tidur mahasiswa.

Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa awal memiliki kerentanan terhadap munculnya kecemasan yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tekanan sosial, serta proses adaptasi terhadap lingkungan perkuliahan. Kondisi ini memengaruhi pola tidur, termasuk kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun di malam hari, serta timbulnya rasa lelah di siang hari. Oleh karena itu, kecemasan dapat dianggap sebagai salah satu faktor yang berperan dalam menurunnya kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan kecemasan menjadi aspek penting dalam upaya meningkatkan kualitas tidur mahasiswa. Intervensi yang berfokus pada pengurangan kecemasan diharapkan mampu memberikan dampak positif terhadap pola tidur sehingga mahasiswa dapat menjalani aktivitas akademik secara optimal. Penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kondisi emosional dan psikologis berhubungan erat dengan kualitas tidur individu, khususnya pada populasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyenti, L. U. (2021). Intervensi Cognitive Behavioral Therapy pada Pasien dengan Gangguan Kepribadian Menghindar (Avoidant). *Jurnal Health Sains*, 2(2), 208–215.
- Ainsyah, R. W., Farid, M., Lusno, D., Korespondensi, A., Biostatistika, D., Fakultas, K., & Masyarakat, K. (2018). FAKTOR PROTEKTIF KEJADIAN DIARE PADA BALITA DI SURABAYA The Protective Factor of Diarrhea Incidence in Toddler in Surabaya. 6(July 2017), 51–59. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i1.2018>
- Aji, A. S., Kuston, S., Jajat, Adang, S., Yati, R., & Widy, D. N. (2024). Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Mahasiswa: Analisis Cross Sectional Study. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(3), 698–705.
- Alitani, M. B. (2023). Hubungan self-compassion dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(3), 193–198. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i3.31>
- Amri, A. S. (2023). Peran Mahasiswa Sebagai Agen Perubahan di Masyarakat. *Journal of Instructional and Development Researches*, 3(1), 29–34. http://afi.iainsurakarta.ac.id/2021/08/27/peran-mahasiswa-melawan-pandemi/%0Ahttps://indonesia.go.id/narasi/indonesia-dalam-angka/ekonomi/kasus-%0Acovid-19-pertama-masyarakat-jangan-panik%0Ahttp://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/306/5/118600220_
- Anggraeni, N. (2015). GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT TIGA PRODI D3 KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJI KOMPETENSI DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA Novi Anggraeni Profil kesehatan Indonesia

- tahun 2010 mencatat jumlah lulusan perawat selama lima tahun terakhir. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(2).
- Aninda Cahya Savitri, P., & Luh Indah Desira Swandi, N. (2023). Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(1), 43.
- Anissa, L. M., Suryani, & Ristina, M. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Ujian Akhir. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 16(2), 67.
- Ardianto, P. (2018). Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X>
- Badan Litbang Kesehatan. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In Lembaga Penerbit Balitbangkes (p. hal 156). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)
- Butler, G. (2016). *Overcoming Social Anxiety and Shyness* (2nd ed.). Robinson and Imprint of Little, Brown Book Group. https://id.scribd.com/document/566563056/Overcoming-Social-Anxiety-and-S-Gillian-Butler?language_settings_changed=Bahasa+Indonesia
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Chand, S. P. A.-C. (2019). Social Anxiety: Beware the Silken Trap of Safety Behavior. National Social Anxiety Center. <https://nationalsocialanxietycenter.com/2019/11/23/social-anxiety-beware-the-silken-trap-of-safety-behaviors/>
- Dinah, D., & Rahman, S. (2020). Gambaran Tingkat Kecemasan Perawat Saat Pandemi Covid 19 Di Negara Berkembang Dan Negara Maju: *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 11(1). <https://doi.org/10.33859/dksm.v11i1.555>
- Fadilah, R., Rakipah, R., Sinaga, R. N. A., & Matondang, R. H. (2023). Analisis Kasus Gangguan Kepribadian Avoidant Personality pada Siswa di MTs Nurul Aman. *Yasiin Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 3(5). <https://pdfs.semanticscholar.org/6c82/a8d70bdcef40ea654916529fd9161cdf57ff.pdf>
- Fitria Chaerany, A., Fitria, Y., Fadhillah, S., & Al Audhah, N. (2023). Analisis Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Kajian pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Program Profesi pada Stase Mayor di RSUD Ulin Banjarmasin Periode Oktober Tahun 2022. *Homeostatis*, 6(3), 603–614.
- Gusmiarti, I. (2024). Hanya 48% Orang Indonesia yang Memiliki Durasi Tidur Ideal. *Goodstats*. <https://data.goodstats.id/statistic/hanya-48-orang-indonesia-yang-memiliki-durasi-tidur-ideal-HvFq9>
- Habibullah, M., Hastiana, Y., & Hidayat, S. (n.d.). SEMINAR HASIL SKRIPSI DI LINGKUNGAN FKIP UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG. 36–44.
- Hayat, A. (2015). Kecemasan dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah Jurnal Sudi Islam Dan Humaniora*, 12(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301>
- Hidayat, R., Pratiwi, R., & Wahyuni, S. (2021). Uji validitas dan reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(1), 45–52.
- Hidayati, N., & Maloti, M. (2025). Bimbingan Karir dalam Perencanaan Karir Remaja Akhir. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 3(1), 169–179.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hurlock, E. B. (2004). *Perkembangan Anak* (A. Dharma (ed.); 6th ed.). Penerbit Erlangga.
- Hutagalung Adeline, N., Marni, E., & Erianti, S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), 77–89.

- Idris, I., & Idris, I. (2019). Emotional Freedom Technique Dalam Mengatasi Kecemasan Siswa Menghadapi Ujian. *Tadbir: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(2), 106–115. <https://doi.org/10.30603/tjmpi.v7i2.1115>
- Imania, H., Latifah, M., Yulianti, L. N., & Self-efficacy, A. (2022). KELAMIN PADA MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19 Anxiety , Academic Self-Efficacy , Learning Motivation : Gender Analysis in College Students during the Covid-19 Pandemic Abstract. 15(3), 251–263.
- Kamila, F., & Dainy, C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(September), 168–174. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.168-174>
- KBBI. (2025). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Kamus Versi Online/Daring (Dalam Jaringan). <https://www.kbbi.web.id/mahasiswa>
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2019). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35. <https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Kurniawan, A., Lestari, D., & Putra, R. (2023). Kualitas tidur pada mahasiswa ditinjau dari faktor psikologis. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 120–128.
- Larega, T. S. P. (2015). Hubungan Perilaku Makan Pgi (Sarapan) dan Status Gizi dengan Tingkat Konsentrasi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung [Universitas Lampung]. <https://digilib.unila.ac.id/6698/>
- Madelu, R., Adam, M. W. S., Pakaya, A., Lapasatu, M., & Arsyandi, N. (2025). Dampak Kurang tidur akibat Begadang terhadap Fungsi Kognitif dan Konsentrasi pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Sastra Inggris*, 5(2). https://doi.org/https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.55606%2Fjupensi.v5i2.5160?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Maharani, E. F., & Imamah, I. N. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan Tingkat Akhir Universitas 'Aisyiyah Suarakarta. *Ovum: Journal of Midwifery and Health Sciences*, 4(2), 51–56.
- Maryono, N. A., Sutrisno, & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur terhadap Peningkatan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon - Grobogan. *TSCD3Kep*, 5(1), 34–41.
- Milne, R., & Munro, M. (2020). Symptoms and causes of anxiety, and its diagnosis and management. *Nursing Times*, 116(10), 18–22.
- Moss, D. (2002). Psychological perspectives anxiety disorders. *Performance Anxiety: Origins and Management*. 1st Ed. Thompson Learning, January 2002, 1–49.
- Muntomimah, S., & Mubarak, S. (2025). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja berskala Biner Analysis of Factors Influencing Sleep Quality in Adolescents Using a Binary Scale. *Efektor*, 12(1), 63–74. https://doi.org/https://www.researchgate.net/deref/https%3A%2F%2Fdoi.org%2F10.29407%2Ffe.v12i1.24850?_tp=eyJjb250ZXh0Ijp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIiwicGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uIn19
- Murwani, A., & Tawalili, H. S. U. A. G. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dengan Kualitas Tidur Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279. <https://doi.org/10.35842/mr.v18i4.753>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Abnormal Psychology in a Changing World* (E. Mitchell (ed.); 9th ed.). Pearson Educations.
- Novianti, I. G. A. S. W., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 495–501. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.3226>
- Nurmadana, A. T., Riastiti, Y., & Wiibowo, H. J. C. (2024). Hubungan Intervensi Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Gejala Depresi pada Pasien Gangguan Depresif di Poli Psikiatri RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 11(3), 108–114. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKM/article/view/8146>

- Oktamarina, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktarian, S. W., Sukmawati, S., & Apriyani, T. (2022). USIA DINI DISORDER) PADA ANAK. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 2(1).
- Organization, W. H. (2025). Anxiety Disorders. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Prastyo, Sugiyanto, & Doewes. (2022). European Journal of Physical Education and Sport Science THE DEVELOPMENT MODEL OF THE BASIC TECHNIQUES OF EXERCISE AND PHYSICAL EXERCISE ON FUTSAL PLAYERS LEVEL INTERMEDIATE. *Journal of Physical Education*, 50–59. <https://doi.org/10.5281/zenodo.376857>
- Putri, D. A., Rahmawati, N., & Sari, M. (2023). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 8(1), 33–41.
- Putri, N. R., Rahayu, P. P., & Mamnuah. (2024). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di The Relationship Between Anxiety And Sleep Quality In First Years Students At Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta . *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(September), 1199–1205.
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2). <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/40/39>
- Rohmah, W. K., Dyah, Y., & Santik, P. (2020). Determnan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 4(Special 3), 649–659.
- Rusuli, I. (2022). Psikososial Remaja: Sebuah Sintesa Teori Erick Erikson Dengan Konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 75–89. <https://doi.org/10.37249/assalam.v6i1.384>
- Sandjaja, A., Widodo, S. A., & Jusup, I. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Masturbasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 3(1), 235–243.
- Saragih, I. S., Simorangkir, L., Siallagan, A., & Saragih, I. D. (2022). Tingkat Kecemasan dan Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Pasien COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(2), 363–374.
- Sari, D. P., Nugroho, H., & Iskandar, A. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman Sebelum Menghadapi OSCE An. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 482–488.
- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Jurnal Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175.
- Setyawan, A., & Sari, P. (2022). Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(3), 210–218.
- Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., & Sari, S. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kedokteran STM (Sains Dan Teknologi Medik)*, 5(2), 72–79. <https://doi.org/10.30743/stm.v5i2.262>
- Sukardi, N. A., & Juwina, M. (2025). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa UMPAR Analysis of Factors Affecting Sleep Quality of UMPAR Students. *Jurnal Kesehatan Nusantara (JKN)*, 1(2), 66–70.
- Sulistiyan C. (2022). Several Factors Related To Quality of Sleep on the Students of the Faculty of Public Health University of Diponegoro in Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Supriantino, T. (2024). Reaktualisasi Peran Mahasiswa sebagai Agen Perubahan dan Pemberdayaan dalam Masyarakat. *TheJournalish: Social and Government*, 5(4), 53–542. <https://doi.org/10.55314/tsg.v5i4.913>

- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Evaluation of Mental Health Analysis of College Students at the early Covid-19 Outbreak in Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2021(2), 83–97.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Triyani, B., Salmalina, F. H., & Nurhadi. (2023). Peran Mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) untuk Meningkatkan Kualitas Pendidikan sebagai Wujud Pengabdian di Kampung Nirbitas Tipes. *Seminar Nasional Sendimas UNS Membangun Desa*, 12–21.
- Undang-Undang No. 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, 97 (2012). <https://peraturan.bpk.go.id/Details/39063>
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 33 (2003). <https://static.buku.kemdikbud.go.id/content/undang-undang/UU No 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.pdf>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi. 13(28), 132–143.
- Wardhana, N. R. S., Hudaniah, & Sakinah Nur Rokhmah. (2024). Hubungan kepercayaan diri dengan kecemasan sosial pada remaja. *Cognicia*, 12(1), 25–30. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.30456>
- Widiastuti, M., Yudhistira, L., & Rozali, Y. A. (2025). Pengaruh Frustrasi Terhadap Perilaku Agresivitas Remaja Di Jakarta Utara. 22(1).
- Wulandari, D., Sabila, A. Z., & Muhopilah, P. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Pada. *Caruban Proceeding*, 215–222.
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Wikrama, A., & Biyang, A. (2024). Tinjauan Literatur : Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif Literature Review : The Impact of Poor Sleep Duration and Quality on Health in Productive Age. 12(1), 71–82.
- Yuliana, E., Fitriani, R., & Hapsari, D. (2022). Validitas PSQI versi Indonesia pada populasi dewasa muda. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(1), 55–63.
- Zidna Muthiah, R., Dwi Saputri, V., Fatimatuazzahro, C., Zahra Utami, A., Sarwani Sri Rejeki, D., Pramata Mars Wijayanti, S., Studi Kesehatan Masyarakat, P., Ilmu-Ilmu Kesehatan, F., Jenderal Soedirman, U., Program Studi Kesehatan Masyarakat, D., & Jenderal Soedirman Corresponding Author, U. (2024). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Medika Hutama*, 05(04). <http://jurnalmedikahutama.com>