

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita^{1*}, Anita Novianty², Johana E. Prawitasari³
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta

Abstrak

Kesehatan mental menjadi perhatian bagi berbagai pihak. Namun, gejala gangguan mental seperti depresi dan kecemasan rentan dialami oleh mahasiswa karena adanya stres yang tidak ditangani dengan tepat. Kualitas tidur memiliki efek terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang tidak berkualitas dapat meningkatkan kecenderungan mengalami gejala gangguan mental. Studi ini berfokus pada hubungan kualitas tidur dan gejala gangguan mental pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan analisis korelasional *pearson* dan *spearman*. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menyadarkan kembali mahasiswa bahwa kualitas tidur merupakan hal yang penting untuk mengurangi kecenderungan mengalami gejala gangguan mental.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Depresi, Kecemasan, Stres, Mahasiswa

Abstract

Mental health is a concern for many parties. However, symptoms of mental disorders such as depression and anxiety are prone to be experienced by students due to stress that is not handled properly. Sleep quality affects students' mental health, which can increase the tendency to experience symptoms of mental disorders. This study focuses on the relationship between sleep quality and symptoms of mental disorders in students. This study uses a quantitative approach with a correlational research design. This study uses Pearson and Spearman correlational analysis. The findings of this study indicate a significant relationship between sleep quality and depression, anxiety, and stress. This study is expected to be the basis for developing more effective interventions supporting students' mental health. This study is expected to re-awaken students to the fact that sleep quality is important to reduce the tendency to experience symptoms of mental disorders.

Keywords: Sleep Quality, Depression, Anxiety, Stress, University Students

*Corresponding Author:

Laura Airin Davita
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta
Email: lauraairindavita@gmail.com

Article History

Submitted: 16 Mei 2025
Accepted: 29 Januari 2026
Available online: 2 Februari 2026

PENDAHULUAN

Saat ini kesehatan mental menjadi perhatian bagi berbagai pihak, termasuk masyarakat, pemerintah, lembaga kesehatan, dan organisasi lainnya. Kesadaran yang semakin meningkat akan pentingnya kesehatan mental telah mendorong upaya untuk mengurangi stigma yang terkait dengan masalah kesehatan mental, meningkatkan ketersediaan dan kemudahan terhadap layanan kesehatan mental, serta mempromosikan kesehatan mental secara keseluruhan (Mental Health Foundation, 2023; World Health Organization [WHO], 2022).

Masalah kesehatan mental rentan dialami pada masa dewasa awal antara usia 18-25 tahun (Royal College Psychiatrist, 2021). Di Indonesia pada tahun 2018 tercatat prevalensi depresi pada penduduk usia lebih dari 15 tahun mencapai 6,1% setara dengan 12 juta jiwa. Masalah kesehatan mental emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan mencapai 9,8% atau lebih dari 19 juta jiwa (Riset Kesehatan Dasar [RISKESDAS], 2018). Faktor utama yang menyebabkan individu masa dewasa awal mengalami stres adalah adanya tekanan untuk mencapai kesuksesan dalam hidup (Edwards, *et al.*, 2016).

Tidur merupakan waktu yang diperlukan untuk memulihkan fisik, psikologis, dan otak (DeLaune & Ladner, 2011; Walker, 2017). Kualitas tidur berkaitan dengan kesejahteraan fisik dan mental individu. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan suasana hati seperti perasaan senang dan puas,

konsentrasi, daya ingat, serta berenergi. Tidur berkualitas juga dapat membantu individu dalam mengelola stres karena dengan tidur yang cukup serta berkualitas dapat mengurangi pemicu stres yang disebabkan oleh tidur tidak berkualitas, seperti kinerja yang buruk, kesulitan berpikir dan berkonsentrasi, serta kekurangan energi. Selain itu, tidur yang berkualitas juga dapat membantu dalam mengurangi kecenderungan mengalami masalah kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan masalah kesehatan mental lainnya yang berkaitan dengan stres (Cappuccio *et al.*, 2010; Oluka *et al.*, 2019; Summer & Singh, 2024).

Kurangnya durasi tidur menjadi salah satu faktor tidur yang tidak berkualitas (Buysse, 2013). Berdasarkan hasil survei Kurious Katadata Insight Center (KIC) pada tahun 2023, durasi tidur mayoritas warga Indonesia antara jam 4-6 jam dalam semalam. Padahal durasi tidur yang disarankan adalah 7-8 jam dalam semalam (Kementerian Kesehatan, 2014). Durasi tidur yang kurang dapat memberikan dampak seperti penurunan daya tahan tubuh, tekanan darah tinggi, masalah kesehatan mental, mudah lupa, dan sulit untuk fokus (Kementerian Kesehatan 2014; National Health Foundation, 2020).

Tidur merupakan bagian penting dari kesehatan dan memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental (National Sleep Foundation, 2023). Namun, mahasiswa pada umumnya memiliki tekanan akademik yang membuat mahasiswa tetap terjaga dikarenakan harus menyelesaikan tugas akademik. Selain itu,

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

mahasiswa juga memiliki aktivitas sosial di luar dari kegiatan akademik yang membuat mahasiswa mengalami kurang tidur (Sadia & Khan, 2022). Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami tidur yang tidak berkualitas sebab pola tidur yang tidak teratur sehingga dapat meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Berdasarkan dari berbagai acuan seperti Samele *et al.* (2018) dan WHO (2022), diketahui bahwa masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh mahasiswa adalah depresi dan kecemasan. Hal tersebut disebabkan adanya stres yang tidak ditangani dengan baik. Stres merupakan respons tubuh terhadap tekanan yang dialami (Mental Health Foundation, 2021). Mahasiswa mengalami stres karena adanya tekanan pada pikiran, seperti masalah keluarga, akademik, sosial, dan lingkungan (National Alliance on Mental Illness, 2012; Yikealo *et al.*, 2018; Sadia & Khan, 2022; Omnia *et al.*, 2023). Diperlukan pengelolaan stres yang baik agar tidak menimbulkan masalah pada kesehatan fisik dan mental, seperti depresi dan kecemasan (Mental Health Foundation, 2023).

Mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental berisiko mengalami kegagalan akademis dan keluar dari perguruan tinggi. Masa dewasa muda sebagai mahasiswa adalah tahap penting dalam proses transisi dari masa remaja ke dewasa yang ditandai dengan peningkatan mandiri. Kegagalan pada tahap ini dapat berdampak pada harga diri dan

perkembangan mahasiswa (Royal College Psychiatrist, 2021). Mahasiswa yang termasuk dalam generasi muda memegang peranan penting dalam membentuk masa depan negara. Oleh karena itu, mendukung mahasiswa dalam mencapai ambisi akademik sangatlah penting. Namun, mahasiswa tidak hanya memperhatikan keberhasilan akademis, tetapi juga harus memperhatikan kesehatan mental.

Penelitian yang dilakukan oleh Gorintha, *et al.* (2022) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Patient Health Questionnaire-9* (PHQ-9) untuk mengukur tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini mencatat adanya hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana Bali. Penelitian ini menunjukkan bahwa tidur yang tidak berkualitas pada mahasiswa kedokteran diakibatkan karena stress terhadap ujian dan kehidupan sosial.

Penelitian yang dilakukan oleh Hu, *et al.* (2020) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Geriatric Depression Scale-30 items* (GDS-30) untuk mengukur gejala depresi pada lansia di China. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dan gejala depresi. Tidur yang tidak berkualitas meningkatkan kecenderungan lansia mengalami gejala depresi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kusuma, *et al.* (2022) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

untuk mengukur kualitas tidur dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (SAS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara kualitas tidur dengan kecemasan pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan jenis kelamin, umur, dan semester yang ditempuh responden. Namun, tidak ada korelasi yang signifikan antara tempat tinggal, riwayat karantina, atau kontak dengan individu yang dicurigai COVID-19, baik dari keluarga maupun rekan responden, dengan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Kim et al. (2021) membahas mengenai hubungan kualitas tidur dengan kecemasan pada remaja di Korea dengan menggunakan kuesioner *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) untuk mengukur kecemasan. Untuk mengevaluasi kualitas tidur, responden diminta untuk menjawab pertanyaan mengenai kecukupan tidur dalam 7 hari terakhir untuk pulih dari kelelahan. Selain itu, responden juga diminta melaporkan waktu tidur dan waktu terbangun untuk menghitung durasi tidur. Responden untuk penelitian ini adalah siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan remaja sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin et al. (2021) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Perceived Stress*

Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stress. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan stress pada mahasiswa kedokteran. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan akademik dan kondisi pandemi COVID-19 yang merubah kondisi aktivitas dan pekerjaan. Selain itu, adanya peningkatan penggunaan *smartphone* pada malam hari mengganggu pola tidur mahasiswa.

Peneliti melakukan pra-survei terkait topik penelitian ini pada 5 individu yang merupakan mahasiswa. Dari hasil pra-survei ditemukan bahwa tidur yang tidak berkualitas membuat mahasiswa sulit untuk berkonsentrasi, tidak bersemangat dalam menjalani aktivitas, mudah lelah, mengganggu pikiran, emosi tidak stabil, dan suasana hati menjadi buruk. Sebaliknya, tidur yang berkualitas membuat mahasiswa lebih fokus dalam belajar dan memiliki atensi yang baik. Dari hasil pra-survei hanya 1 dari 5 mahasiswa yang mengalami tidur berkualitas.

Berdasarkan hasil pra-survei, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur berefek terhadap gejala gangguan mental, yang mana tidur yang tidak berkualitas membuat emosi menjadi tidak stabil. Selain itu, gejala kesehatan mental membuat mahasiswa merasa gelisah, cemas, dan stres. Penelitian ini akan meneliti pada populasi mahasiswa umum karena hasil pra-survei menunjukkan bahwa mahasiswa pada umumnya juga memiliki masalah dengan kualitas tidur. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang membahas kualitas tidur pada

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

remaja, lansia, serta mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan.

Penelitian ini perlu dilakukan untuk membuktikan bahwa kualitas tidur memiliki keterkaitan dengan kesehatan mental pada mahasiswa secara umum. Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan pada pikiran karena adanya tuntutan akademik, sosial, maupun faktor lainnya. Jika tekanan tersebut tidak ditangani dengan baik, maka dapat menimbulkan masalah kesehatan mental yang menghambat mahasiswa dalam mencapai tujuan hidup dan berkembang secara optimal. Mengingat mahasiswa memiliki peran penting dalam masyarakat kelak nanti, menjaga kesehatan mental menjadi hal yang esensial.

Penelitian ini akan mengkaji hubungan kualitas tidur dan gejala gangguan mental pada mahasiswa secara umum. Tujuannya adalah mengetahui korelasi dari kualitas tidur terhadap gejala gangguan mental yang mencakup depresi, kecemasan, dan stress pada mahasiswa secara umum. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya berfokus pada populasi tertentu, seperti remaja di Korea, lansia di China, serta mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu Kesehatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengukur seberapa kuat hubungan antara dua variabel (Duli, 2019).

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa di Indonesia yang termasuk dalam kelompok usia 18-25 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis purposive sampling. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 171 partisipan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan kuesioner sebagai instrumen dalam mengumpulkan data. Kuesioner tersebut memuat alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21).

Gejala gangguan mental diukur dengan *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kinanthi, et al. (2020). Contoh *item* pada dimensi depresi: "Saya merasa tidak ada lagi yang bisa saya harapkan", dimensi kecemasan: "Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri", serta dimensi stres: "Saya cenderung menunjukkan reaksi berlebihan terhadap suatu situasi". Skor dari skala ini diamati setiap dimensi yang total skor setiap dimensi terbagi ke dalam beberapa kategori, seperti normal, *mild*, *moderate*, *severe*, dan *extremely severe*. Semakin tinggi total skor setiap dimensi, menunjukkan kecenderungan gejala gangguan mental semakin parah. Uji validitas yang dilakukan menunjukkan bahwa item pada *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS-21) item berada dalam rentang $r_{it} = .349 - .810$. Sementara itu, reliabilitas pada dimensi depresi

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

adalah $\alpha = .887$, dimensi kecemasan adalah $\alpha = .861$, serta dimensi stres adalah $\alpha = .914$. Artinya, alat ukur tersebut valid dan reliabel.

Alat ukur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dikembangkan oleh Buysse et al. (1989), telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Setyowati & Chung (2020). PSQI berjumlah 18 item yang mencakup 7 aspek, yaitu durasi tidur, efisiensi tidur, waktu tidur, kewaspadaan, kepuasan, penggunaan obat, dan disfungsi di siang hari. Contoh *item* pada aspek durasi tidur: "Berapa jam Anda benar-benar tertidur pada malam hari?", aspek efisiensi tidur: "Berapa lama (dalam menit) Anda bisa mengantuk lalu tertidur tiap malam?", aspek waktu tidur: "Jam berapa biasanya Anda tidur?", aspek kewaspadaan: "Dalam sebulan yang lalu, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur dikarenakan terbangun tengah malam?", aspek kepuasan: "Selama sebulan terakhir, bagaimanakah penilaian Anda terhadap kualitas tidur Anda?", aspek penggunaan obat: "Selama sebulan terakhir, berapa lama Anda mengonsumsi obat (dengan atau tanpa resep) untuk memudahkan Anda tidur?", dan aspek disfungsi di siang hari: "Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami masalah untuk tetap terjaga atau mengantuk ketika menyetir kendaraan, saat makan, atau aktivitas sosial?". Interpretasi skor merupakan semakin tinggi total skor mengindikasikan tidur yang tidak berkualitas, sebaliknya semakin rendah total skor mengindikasikan tidur yang berkualitas. Hasil dari total skor diklasifikasikan menjadi dua

kategori. Jika skor total <5 dikategorikan sebagai tidur yang berkualitas. Sedangkan skor total >5 dikategorikan sebagai tidur yang tidak berkualitas. Validitas alat ukur alat ukur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) berada dalam rentang $r_{it} = .358 - .750$. Lalu, nilai reliabilitas PSQI adalah $\alpha = .892$. Hal tersebut menunjukkan bahwa alat ukur *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) valid dan reliabel.

Penelitian ini melakukan uji analisis statistik yang terdiri dari uji asumsi yang mencakup uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis dengan uji korelasi *pearson* dan *spearman*. Uji korelasi *pearson* dilakukan pada data yang tidak berdistribusi normal, sedangkan *spearman* dilakukan pada data yang berdistribusi normal. Uji korelasi *pearson* dan *spearman* dilakukan untuk dapat mengetahui hubungan kualitas tidur dan gejala gangguan mental yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres.

HASIL

Dari 171 partisipan, mayoritas partisipan yang mengisi kuesioner berusia 21 tahun yaitu sebanyak 51 partisipan (29.8%). Sebagian besar partisipan yang mengisi kuesioner berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 133 partisipan (77.8%). Berdasarkan semester yang ditempuh oleh partisipan, mayoritas partisipan berada pada semester 7 sebanyak 64 partisipan (37.4%). Mayoritas partisipan hanya menjalani perkuliahan saja dengan jumlah 55 partisipan (32.6%).

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Berdasarkan 171 partisipan, peneliti melakukan kategorisasi gejala depresi, kecemasan, dan stres dari *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) dan kualitas tidur dari *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Pada dimensi depresi mayoritas mahasiswa berada dalam kategori normal yaitu sebanyak 77 partisipan (45%). Pada dimensi kecemasan sebagian besar mahasiswa terdapat dalam kategori *extremely severe* dengan jumlah 55 partisipan (32.2%). Pada dimensi stres sebagian besar mahasiswa berada dalam kategori normal dengan jumlah 56 partisipan

(32.7%). Mayoritas mahasiswa mengalami tidur yang tidak berkualitas dengan jumlah 150 partisipan (87.7%).

Hasil dari uji normalitas menunjukkan data PSQI dan DASS-21 pada dimensi stres berdistribusi normal ($p > .05$). Namun, pada dimensi depresi dan kecemasan data tidak berdistribusi normal sebab ($p < .05$). Sementara itu, pada uji linearitas menunjukkan *deviation from linearity* ($p > .05$), sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan yang linear secara signifikan.

Tabel 1

Uji Korelasi Kualitas Tidur Dengan Dimensi Depresi Dan Kecemasan

Variabel	N	Depresi	Kecemasan
Kualitas tidur	171	$r = .480^{**}$	$r = .393^{**}$

** $p < .01$

Uji korelasi *spearman* dilakukan pada dimensi depresi dan kecemasan sebab data yang tidak berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa

terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan depresi ($r_s = .480, p < .05$) dan kecemasan ($r_s = .393, p < .05$).

Tabel 2

Uji Korelasi Kualitas Tidur Dengan Dimensi Stres

Uji korelasi	N	Stres
Kualitas tidur - Stres	171	$r = .506^{**}$

** $p < .01$

Uji korelasi *pearson* dilakukan pada dimensi stres karena data yang berdistribusi normal. Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dengan stres ($r =$

$.506, p < .05$). Pada pengujian korelasi kualitas tidur dan stres didapatkan $r = .506$, yang mana termasuk dalam kategori moderat. Artinya, kualitas tidur dan stres memiliki tingkat hubungan yang moderat.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Selain mengumpulkan data secara kuantitatif, peneliti juga mengumpulkan data mengenai kegiatan yang dilakukan oleh partisipan akhir-akhir ini untuk dianalisis dengan kualitas tidur secara deskriptif. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan tidak memiliki kontribusi terhadap kualitas tidur. Walaupun partisipan hanya memiliki satu kegiatan yaitu hanya berkuliah, partisipan tetap mengalami tidur yang tidak berkualitas. Berdasarkan data demografi semester, dapat diketahui bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami tidur tidak berkualitas merupakan mahasiswa semester 7.

DISKUSI

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dan depresi. Hasil analisis dengan korelasi spearman memperlihatkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan depresi. Selain itu, ditemukan juga kualitas tidur dan depresi memiliki tingkat hubungan yang moderat. Maka dari itu, perlu untuk memperbaiki kualitas tidur yang dapat berkaitan dengan gejala depresi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhai et al., (2018). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tidur berkualitas dengan penurunan gejala gangguan mental seperti depresi. Artinya, dengan tidur yang berkualitas dapat mengurangi gejala depresi pada individu. Hal ini dikarenakan tidur merupakan hal esensial bagi kesehatan individu (Ramar et al., 2021). Dengan tidur yang

berkualitas dapat membuat individu memiliki kepuasan hidup, kesejahteraan yang lebih baik, merasa bugar, dan lebih bahagia (Kudrnáčová & Kudrnáč, 2023).

Penelitian ini juga menemukan bahwa ada hubungan positif antara kualitas tidur dan kecemasan. Analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur memberikan sumbangan yang signifikan terhadap gejala kecemasan. Maka dari itu, diperlukan tidur yang berkualitas untuk dapat mengurangi risiko mengalami kecemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adnan & Citrawati (2022). Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan. Semakin baik kualitas tidur, maka semakin rendah risiko mengalami kecemasan. Tidur yang tidak berkualitas memberikan efek negatif terhadap kemampuan akademik, kesehatan fisik serta mental, dan kualitas kehidupan mahasiswa.

Kemudian, penelitian ini menemukan adanya hubungan positif antara kualitas tidur dan stres. Hasil dari analisis korelasi pearson menunjukkan bahwa kualitas tidur secara signifikan berhubungan positif dengan stres. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki peran yang signifikan dalam memberikan sumbangan terhadap stres. Dengan memperbaiki kualitas tidur dapat mengurangi stres.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Temuan bahwa kualitas tidur memiliki kontribusi terhadap gejala stres sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryadi et al. (2018). Pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi tingkat gejala depresi, kecemasan, atau stres yang dialami. Tidur yang berkualitas dapat membantu individu mengelola stres sebab dapat mengurangi pemicu stres yang disebabkan oleh tidur yang tidak berkualitas, seperti sulit untuk berkonsentrasi dan kekurangan energi (Cappuccio et al., 2010; Oluka et al., 2019). Selain itu, tidur yang tidak berkualitas dapat memperburuk kondisi kesehatan fisik, ketidakstabilan emosi, mudah lupa dan lelah, serta meningkatkan risiko mengalami masalah kesehatan mental (Mental Health Foundation, 2023; Aryadi et al., 2018; DeLaune & Ladner, 2011).

Pada penelitian ini juga dilakukan analisis deskriptif untuk dapat mengetahui keterkaitan semester yang dengan gejala gangguan mental yang mencakup depresi, kecemasan, dan stres. Mayoritas semester partisipan merupakan semester 7 dan mengalami tidur yang tidak berkualitas. Hal tersebut disebabkan terjadinya peningkatan kewajiban akademik. Mahasiswa semester akhir berada dalam tahap pengerjaan skripsi untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses pengerjaan skripsi seringkali mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakannya. Selain itu, mahasiswa juga masih menjalani mata kuliah yang belum selesai ditempuh (Ulfah, 2014). Mahasiswa tingkat akhir

mengalami tidur yang tidak berkualitas sebab perlu mengerjakan tugas dan juga skripsi, sehingga untuk menyelesaikannya mahasiswa tidur larut malam yang dapat merubah pola tidur (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Dalam penelitian ini 87.7% mahasiswa mengalami tidur yang tidak berkualitas, namun hanya 51% yang menyadari bahwa tidurnya tidak berkualitas.

Keterbatasan pada penelitian ini, yaitu hasil dari penelitian tidak dapat digeneralisasi sebab menggunakan teknik *non-probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Selain itu, terdapat perbandingan jumlah responden pada data demografi jenis kelamin, semester, dan fakultas yang cukup besar. Jika data demografi tersebut dianalisis dapat mempengaruhi interpretasi dari penelitian karena ketimpangan jumlah. Maka dari itu, penelitian ini belum mampu untuk menganalisis hubungan gejala gangguan mental dengan jenis kelamin, semester, dan fakultas secara statistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesehatan mental menjadi hal yang diperhatikan oleh berbagai pihak. Tidur merupakan hal esensial dalam kehidupan individu sebab merupakan waktu yang diperlukan untuk memulihkan fisik, psikologis, dan otak. Dengan tidur yang berkualitas, individu dapat menjalani harinya dengan optimal. Sebaliknya, tidur yang tidak berkualitas membuat individu cenderung mengalami gejala gangguan mental dan menurunkan kinerja individu.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui hubungan kualitas tidur dan gejala gangguan mental yang mencakup depresi, kecemasan, serta stres pada mahasiswa yang termasuk dalam usia dewasa muda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan gejala gangguan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur memiliki keterkaitan yang erat dengan gejala gangguan mental.

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai penambahan pengetahuan dalam bidang biopsikologi terkait kualitas tidur dan gejala gangguan mental. Maka dari itu, dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa. Peneliti selanjutnya dapat mencari sampel yang lebih representatif dengan menggunakan metode pengambilan sampel, seperti stratified random sampling berdasarkan tingkat semester. Hal tersebut bertujuan untuk mendapatkan sampel penelitian pada semester awal, menengah, dan akhir yang representatif secara proporsional sehingga mendapatkan gambaran mengenai hubungan gejala gangguan mental dengan semester.

Hasil penelitian ini dapat menyadarkan kembali mahasiswa bahwa kualitas tidur merupakan hal penting yang perlu diperbaiki karena berkaitan dengan kesehatan mental. Maka dari itu, perlu diingat kembali oleh mahasiswa bahwa kualitas tidur dapat berdampak terhadap kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryadi, H. P. I., Yusari, A. A. A. G. I., Dhyani, D. A. I., Kusmadana, E. P. I., & Sudira, G. P. (2018). Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, dan Stress Mahasiswa Kedokteran Universitas UDAYANA. *Callosum Neurology*, *1*(1), 10–15. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Buyse, J. D., Reynolds III, F. C., Monk, H. T., Berman, R. S., & Kupfer, J. D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, *28*, 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cappuccio, P. F., Miller, A. M., & Lockley, W. S. (2010). Sleep, Health, and Society: The Contribution of Epidemiology. *Sleep, Health and Society: From Aetiology to Public Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199566594.003.0001>
- DeLaune, C. S., & Ladner, K. P. (2011). *Fundamentals of Nursing: Standards & Practice (4th ed.)*. Delmar Cengage Learning.
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*. Deepublish.
- Edwards, J., Goldie, I., Elliott, I., Breedvelt, J., Chakkalackal, L., Foye, U., Kirk-Smith, A., Smith, J., Yanakieva, S., Bashir, Z., & Amos, J. (2016). Fundamental Facts About Mental Health. In Mental Health Foundation.
- Gorintha, W. A., Muliani, Yuliana, & Karmaya, M. N. I. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Angkatan 2018 Universitas Udayana. *Jurnal Medika Udayana*, *11*(11), 10–15. <https://doi.org/10.24843/mu.2022.v11.i11.p03>

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The Correlation between Sleep Quality and Levels of Stress among Students in Universitas Indonesia. *Enfermeria Clinica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hu, Z., Zhu, X., Kaminga, C. A., Zhu, T., Nie, Y., & Xu, H. (2020). Association between Poor Sleep Quality and Depression Symptoms among the Elderly in Nursing Homes in Hunan Province, China: A Cross-sectional Study. *BMJ Open*, 10(7). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-036401>
- Kim, H., Kim, H. S., Jang, S., & Park, E. (2022). Association Between Sleep Quality and Anxiety in Korean Adolescents. *Journal of Preventive Medicine and Public Health*, 55(2), 173–181. <https://doi.org/10.3961/jpmph.21.498>
- Kinanthi, R. M., Listiyandini, A. R., Amaliah, S. U., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2021, February). Adaptasi DASS 21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa di Jakarta. Seminar Nasional Psikologi Dan Call for Paper UMB.
- Kudrnáčová, M., & Kudrnáč, A. (2023). Better Sleep, Better Life? Testing the Role of Sleep on Quality of Life. *PLoS ONE*, 18(3). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0282085>
- Lestari, P. M. S., Marhayuni, E., Setiawati, R. O., & Kamil, N. N. M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian CBT Pada Mahasiswa Baru di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Tahun 2019. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(3), 506–513. <https://doi.org/10.33024/jikk.v7i3.2931>
- Lovibond, F. P., & Lovibond, H. S. (1995). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Mental Health Foundation. (2023a). About Mental Health Problem. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/about-mental-health-problems>
- Mental Health Foundation. (2023b). Anxiety: Statistics. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/anxiety-statistics>
- Mental Health Foundation. (2023c). Depression: Statistics. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/depression-statistics>
- Mental Health Foundation. (2023d). How to Manage and Reduce Stress. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-manage-and-reduce-stress>
- Mental Health Foundation. (2023e). Stress: Statistics. <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/stress-statistics>
- Muttaqin, R. M., Rotinsulu, J. F., & Sulistiawati. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>
- National Alliance on Mental Illness. (2012). College Students Speak: A Survey Report on Mental Health. https://www.nami.org/getattachment/About-NAMI/Publications-Reports/Survey-Reports/College-Students-Speak_A-Survey-Report-on-Mental-Health-NAMI-2012.pdf
- National Sleep Foundation. (2020). How Much Sleep Do You Really Need?.

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN GEJALA GANGGUAN MENTAL

Laura Airin Davita, Anita Novianty, Johana E. Prawitasari

- <https://www.thensf.org/how-is-your-sleep-health-linked-to-your-mental-health/>
- Oluka, R., Orach-Meza, F., & Sessanga, B. J. (2019). Sleep Quality and Psychological Wellbeing of Boarding Secondary School Students in Uganda. *Researchjournali's Journal of Education*, 7(7). www.researchjournali.com
- Omnia, M. M., Niman, S., Sihombing, F., Widiatoro, X. F., & Parulian, S. T. (2023). Depresi dan Ide Bunuh Diri Pada Dewasa Muda. *Jurnal Keperawatan Jiwa: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(1), 103–110. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.1.2023.103-110>
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is Essential to Health: An American Academy of Sleep Medicine Position Statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Ratnaningtyas, O. T., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. <https://doi.org/dx.doi.org/10.52118/eduma.sda.v4i1.49>
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Hasil Utama RISKESDAS. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Sadia, M., & Khan, K. (2022). A Study to Analyse Sleep Problems in College Students and Its Impact on Mental Health. *Indian Journal of Applied Research*, 12(10), 1–2. <https://doi.org/10.36106/ijar>
- Samele, C., Lees-Manning, H., Zamperoni, V., Goldie, I., Thorpe, L., Wooster, E., Giugliano, T., O'sullivan, C., Kousoulis, A., Breedvelt, J., Rowland, M., & Grange, R. (2018). Stress: Are we coping? In Mental Health Foundation.
- Saphira, B., & Mardiana. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Remaja Selama Masa Pandemi COVID-19. *Borneo Student Research*, 3(3), 2956–2963.
- Setyowati, A., & Chung, M. (2020). Validity and Reliability of The Indonesian Version of The Pittsburgh Sleep Quality Index in Adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Summer, J., & Singh, A. (2024, February 29). 8 Health Benefits of Sleep. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/benefits-of-sleep>
- Ulfah, H. F. (2014). Hubungan Insomnia dengan Tingkat Stress pada Mahasiswi Tingkat Akhir Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Universitas Muhammadiyah.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.
- World Health Organization. (2022a). Mental Health.
- World Health Organization. (2022b). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>