

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA

Dian Safitri¹, Wahidah Sukriani², Itma Annah³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: wahidahsukriani@polkesraya.ac.id

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental seseorang. Mahasiswa, sebagai kelompok usia produktif, seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan psikologis yang dapat memengaruhi pola tidur mereka. Tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan gangguan konsentrasi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 79 responden yang berasal dari program studi Keperawatan, Kebidanan, dan Gizi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan Self Reporting Questionnaire (SRQ-20) untuk menilai kesehatan mental. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 51 responden (64,6%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 46 responden (58,2%) terindikasi mengalami masalah kesehatan mental. Hasil uji bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental ($p = 0,740$; $p > 0,05$). Kualitas tidur bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Faktor lain seperti dukungan sosial, kemampuan manajemen stres, dan mekanisme koping juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi kesehatan mental dan manajemen stres secara komprehensif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kesehatan Mental, Mahasiswa, PSQI, SRQ-20

ABSTRACT

Sleep quality is an essential aspect of maintaining physical and mental balance. Students, as a productive age group, often face academic, social, and psychological pressures that can affect their sleep patterns. Poor sleep quality can negatively impact mental health, such as stress, anxiety, and concentration difficulties. This study aims to analyze the relationship between sleep quality and mental health among final-year students at Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. This study used an observational analytical design with a cross-sectional approach involving 79 respondents from the Nursing, Midwifery, and Nutrition study programs. The instruments used in this study were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality and the Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) to assess mental health. Data analysis was conducted descriptively and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that 51 respondents (64.6%) had poor sleep quality, and 46 respondents (58.2%) were indicated to have mental health problems. The bivariate test results showed no significant relationship between sleep quality and mental health ($p = 0.740$; $p > 0.05$). Sleep quality is not the only factor affecting students' mental health. Other factors such as social support, stress management ability, and coping mechanisms also play important roles in

students' psychological well-being. Therefore, comprehensive mental health education and stress management programs are needed to improve student well-being.

Keywords: Sleep Quality, Mental Health, Students, PSQI, SRQ-20

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis seseorang. Menurut WHO (2022), kesehatan mental adalah keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mengatasi tekanan hidup normal, menyadari potensi diri, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental adalah kualitas tidur, yang berfungsi menjaga keseimbangan fisiologis, psikologis, dan sosial seseorang (Haryati et al., 2020).

Masalah kesehatan mental merupakan isu global yang semakin meningkat setelah tahun 2020. World Health Organization (WHO, 2022) melaporkan bahwa depresi dan gangguan kecemasan tetap menjadi gangguan mental paling umum di dunia dan mengalami peningkatan signifikan pascapandemi COVID-19, terutama pada kelompok remaja dan dewasa muda. Di Indonesia, data *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) 2022* menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja usia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan gangguan kecemasan dan depresi sebagai kondisi yang paling dominan.

Secara nasional, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) melaporkan bahwa 6,1% penduduk usia ≥ 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Pada tingkat regional, hasil I-NAMHS juga menunjukkan variasi prevalensi antarprovinsi, dengan beberapa provinsi seperti DKI Jakarta dan Jawa Barat melaporkan angka masalah kesehatan mental remaja yang relatif lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional, yang berkaitan dengan faktor urbanisasi, tekanan akademik, dan paparan gaya hidup modern. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan masalah kesehatan masyarakat yang mendesak, baik di tingkat global, nasional, maupun regional.

Berdasarkan data prevalensi dari hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018 mengenai gangguan mental emosional pada penduduk umur 15 tahun ke atas di Kalimantan Tengah sebesar 7,40% dari hasil keseluruhan kota atau kabupaten di

Kalimantan Tengah dengan total kasus sebanyak 15.165. Sedangkan pada tingkat Kabupaten Kotawaringin Timur sebesar 7,87% dengan kasus sebanyak 2.607. Kabupaten Kapuas sebesar 10,09% dengan kasus 2.049. Kabupaten Kotawaringin Barat sebesar 7,97% dengan kasus 1.760. Khususnya Kota Palangka Raya sebesar 5,47% dengan total kasus 1.661 (Nurjariah, 2022). Setiap tahun permasalahan kesehatan mental akan terus meningkat, menjadikan isu ini sebagai prioritas kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, terutama pada populasi mahasiswa yang rentan mengalami tekanan akademik.

Beberapa penelitian menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kondisi mental. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih banyak mengalami depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan mereka yang memiliki kualitas tidur baik (Ghrouz et al., 2019). Penelitian *University of Pennsylvania* juga menunjukkan bahwa kurang tidur selama seminggu menyebabkan peningkatan stres dan kelelahan mental, yang membaik setelah pola tidur normal kembali (Rahmadhani et al., 2023). Namun, sebagian besar penelitian tersebut belum banyak menyoroti populasi mahasiswa kesehatan di Indonesia, khususnya di wilayah Kalimantan Tengah.

Paparan cahaya yang tidak sesuai dengan waktu biologis, khususnya pada malam hari, dapat mengganggu fotofisiologi tubuh dan ritme sirkadian. Secara molekuler, gangguan ini terjadi melalui aktivasi sel ganglion retina fotosensitif yang memengaruhi *suprachiasmatic nucleus* (SCN) sebagai pusat pengatur jam biologis. Disrupsi ritme sirkadian menyebabkan penurunan sekresi melatonin, ketidakseimbangan neurotransmitter, serta peningkatan respons stres dan inflamasi. Kondisi tersebut berperan penting dalam terjadinya gangguan tidur dan berkontribusi terhadap munculnya berbagai gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan (Yurike et al., 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa tingkat akhir Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk dan gejala gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan penurunan energi. Menurut (Razali et al., 2021) mahasiswa di bidang kesehatan memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan mental. Hal ini dipengaruhi oleh kualitas

tidur yang kurang optimal, yang sering kali diperburuk oleh intensitas latihan medik. Selain itu, lingkungan pembelajaran mandiri dan pilihan gaya hidup tertentu dapat memperburuk kualitas tidur. Kondisi ini sering dikaitkan dengan munculnya masalah psikiatris, seperti stres dan depresi, yang dapat diperparah oleh gangguan tidur seperti insomnia.

Urgensi penelitian ini mengingat Poltekkes Kemenkes Palangka Raya belum memiliki program pencegahan kesehatan mental yang terstruktur dan komprehensif khusus untuk mahasiswa. Namun sudah terdapat layanan konseling umum melalui Unit Bimbingan Konseling (BK), program preventif yang fokus pada edukasi kesehatan mental, manajemen stres, dan pola tidur sehat belum dijalankan secara sistematis. Penelitian ini menjadi kajian awal untuk menambah literatur di kalangan mahasiswa kesehatan di Kalimantan Tengah. Gap riset ini penting untuk diisi mengingat karakteristik unik mahasiswa kesehatan yang memiliki beban akademik tinggi dengan pembelajaran teoretis dan praktik klinis yang intensif, berbeda dengan mahasiswa dari disiplin ilmu lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Metode penelitian kuantitatif berkaitan dengan angka atau nominal dan sering digunakan pada penelitian survei atau jajak pendapat (Charismana et al., 2022). Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dimana pengukuran variabel independen (kualitas tidur) dan variabel dependen (kesehatan mental) dilakukan pada satu waktu yang sama untuk mengidentifikasi hubungan antara kedua variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir kelas Reguler Program Studi D-III dan D-IV Jurusan Kebidanan, Keperawatan, dan Gizi di Poltekkes Kemenkes Palangka Raya sejumlah 254 mahasiswa. Besar sampel dalam

penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (error) 10% sehingga di dapat jumlah sampel sebanyak 79 responden. Teknik pengambilan sampel ini adalah *stratified random samplings*. Penelitian dilakukan selama bulan Mei-Juni 2025.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen utama yaitu: 1) *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan 2) *Self Reporting Questionnaire* (SRQ-20) untuk menilai kesehatan mental. Analisis dilakukan secara bivariat dengan uji *chi-square* untuk mengetahui hubungan antar variabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan nomor layak etik No.516/V/KE.PE/2025.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Variabel	n	%
Usia		
17-20 Tahun	22	27,8%
21-25 Tahun	57	72,2%
Jumlah	79	100%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	22	27,8%
Perempuan	57	72,8%
Jumlah	79	100%

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini terdiri dari 79 responden. Mayoritas responden Usia responden mayoritas antara 21-25 tahun sebanyak 57 responden (72,2%). Serta jenis kelamin perempuan menjadi mayoritas sebanyak 57 responden (72,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Variabel	n	%
Kesehatan Mental		
Terindikasi Masalah Kesehatan Mental	46	58,2
Tidak Terindikasi Masalah Kesehatan Mental	33	41,8
Jumlah	79	100

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini terdiri dari 79 responden. Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 51

responden (64,4%). Serta kesehatan mental, mayoritas responden terindikasi masalah kesehatan mental sebanyak 46 responden (58,2%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Gambaran Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Variabel	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur		
Buruk	51	64,6%
Baik	28	35,4%
Jumlah	79	100%

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini terdiri dari 79 responden. Mayoritas responden terindikasi masalah kesehatan mental sebanyak 46 responden (58,2%).

Tabel 4. Hubungan Kualitas Tidur dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Status Kualitas Tidur	Status Kesehatan Mental		Total	Asymp. Sig (2-sided)
	Terindikasi Masalah Kesehatan Mental	Tidak Terindikasi Masalah Kesehatan Mental		
Baik	29	22	51	
Buruk	17	11	28	0.740
Total	49	33	79	

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini terdiri dari 79 responden. Responden yang jumlah terbanyak dengan kualitas tidur yang buruk dan terindikasi masalah kesehatan mental sebanyak 29 responden (56,9%). Total responden yang terindikasi masalah kesehatan mental berjumlah 46 responden (58,2%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami masalah kualitas tidur buruk yang berdampak pada kesehatan mental.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai p-value sebesar 0,740 ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi kualitas tidur (baik atau buruk) tidak selalu berhubungan langsung dengan kondisi kesehatan mental responden. Meskipun beberapa mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk, hal tersebut belum tentu diikuti dengan gangguan kesehatan mental yang terindikasi melalui kuesioner SRQ-20.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya ($p = 0,740$; $p > 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi kualitas tidur, baik maupun buruk, tidak selalu berhubungan langsung dengan status kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa dengan kualitas tidur buruk belum tentu mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Pranata (2024) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Namun, berbeda dengan temuan Ghrouz et al. (2019) dan Dewi et al. (2022) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami gangguan psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh faktor karakteristik responden, perbedaan tekanan akademik, lingkungan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola stres dan waktu tidur.

Faktor lain seperti dukungan sosial, manajemen stres, dan kemampuan koping berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Lestari et al., 2020; Oktaviani & Hartati, 2021). Mahasiswa kesehatan umumnya memiliki pengetahuan dan kesadaran yang baik tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat. Hal ini memungkinkan mereka beradaptasi terhadap kurang tidur tanpa mengalami gangguan mental yang signifikan. Selain itu, hasil analisis tambahan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa usia dan jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur. Kondisi ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang relatif seragam membuat pola tidur antar kelompok tidak berbeda jauh (Sari & Nugroho, 2021).

Beberapa studi juga menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor gaya hidup dan kebiasaan belajar mahasiswa, seperti penggunaan gawai sebelum tidur, konsumsi kafein, serta durasi aktivitas akademik di malam hari (Yuliani et al., 2023; Pratama et al., 2022). Selain itu, aspek psikososial seperti dukungan keluarga, hubungan sosial, dan aktivitas keagamaan juga dapat menurunkan tingkat stres dan memperbaiki kualitas tidur (Rahman & Rahayu, 2020).

Meskipun hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental tidak signifikan, temuan ini tetap memiliki makna penting. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental tidak cukup hanya dengan memperbaiki pola tidur, tetapi juga harus memperhatikan faktor lain yang berpengaruh secara psikologis maupun lingkungan. Institusi pendidikan diharapkan menyediakan program promotif dan preventif seperti edukasi manajemen stres, konseling mahasiswa, serta kegiatan relaksasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Nuraini et al., 2023). Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran awal tentang kondisi kesehatan mental mahasiswa kesehatan di Kalimantan Tengah. Penelitian lanjutan dengan desain analitik atau longitudinal disarankan untuk menelusuri faktor penyebab yang lebih kompleks, seperti tingkat stres akademik, gaya hidup, dan dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa dari 79 responden mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, sebanyak 38 responden (48,1%) terindikasi mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan 41 responden (51,9%) tidak terindikasi masalah kesehatan mental. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir separuh mahasiswa mengalami gejala yang mengarah pada gangguan kesehatan mental berdasarkan hasil kuesioner SRQ-20. Kondisi ini menggambarkan bahwa meskipun mahasiswa kesehatan memiliki pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental, tekanan akademik, tuntutan praktik, dan adaptasi terhadap lingkungan pendidikan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Rahmadhani et al., (2023). yang menyebutkan bahwa mahasiswa kesehatan rentan mengalami gangguan kecemasan dan stres akademik akibat beban belajar yang tinggi. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian dari institusi pendidikan dalam bentuk program pendampingan psikologis dan edukasi mengenai manajemen stres untuk menjaga keseimbangan mental mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,740 ($p > 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa, baik tergolong baik maupun buruk, tidak secara langsung memengaruhi status kesehatan mentalnya.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ghrouz et al., (2019), yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi dan kecemasan pada mahasiswa. Namun, hasil ini sejalan dengan penelitian Wulandari & Pranata, (2024) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres pada mahasiswa keperawatan. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh karakteristik responden yang berbeda, beban akademik, serta kemampuan adaptasi individu terhadap tekanan perkuliahan.

Tidak signifikannya hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental dalam penelitian ini dimungkinkan karena mahasiswa memiliki kemampuan coping dan dukungan sosial yang baik. Mahasiswa kesehatan cenderung memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan istirahat, sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap kualitas tidur yang tidak optimal tanpa mengalami gangguan kesehatan mental yang signifikan. Selain itu, usia responden yang tergolong dewasa muda menjadikan mereka memiliki daya tahan mental yang baik dalam menghadapi stres akademik.

Meskipun hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental tidak signifikan, temuan ini tetap memiliki makna penting. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa upaya peningkatan kesehatan mental tidak cukup hanya dengan memperbaiki pola tidur, tetapi juga harus memperhatikan faktor lain yang berpengaruh secara psikologis maupun lingkungan. Institusi pendidikan diharapkan menyediakan program promotif dan preventif seperti edukasi manajemen stres, konseling mahasiswa, serta kegiatan relaksasi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Gustaman, 2023). Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental di lingkungan kampus.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu terdapat faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini namun mungkin berpengaruh terhadap

kesehatan mental, seperti status ekonomi, riwayat keluarga dengan gangguan mental, tingkat stres akademik spesifik, dan kebiasaan gaya hidup lainnya dan peneliti merupakan bagian dari sivitas akademika Poltekkes Kemenkes Palangka Raya (mahasiswa dari institusi yang sama), yang mungkin mempengaruhi respons responden meskipun prinsip anonimitas telah diterapkan. Responden mungkin merasa kurang bebas dalam mengungkapkan kondisi sebenarnya kepada sesama mahasiswa dibandingkan dengan peneliti eksternal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Poltekkes Kemenkes Palangka Raya, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental. Hasil ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak selalu berkaitan langsung dengan gangguan kesehatan mental, karena kondisi psikologis mahasiswa dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti stres akademik, kemampuan coping, dukungan sosial, dan manajemen waktu. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan gambaran penting mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa yang perlu mendapatkan perhatian khusus, mengingat sebanyak 58,2% mahasiswa terindikasi mengalami masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, disarankan kepada pihak kampus untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui: Pengembangan program edukasi pola tidur sehat dan manajemen stres yang terstruktur dan berkelanjutan, penyelenggaraan kegiatan relaksasi dan mindfulness untuk mengurangi tekanan akademik, serta pembentukan peer support group antar mahasiswa untuk meningkatkan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Charismana, D. S., Retnawati, H., & Dhewantoro, H. N. S. (2022). Motivasi Belajar Dan Prestasi Belajar Pada Mata Pelajaran Ppkn Di Indonesia: Kajian Analisis Meta. *Bhineka Tunggal Ika: Kajian Teori Dan Praktik Pendidikan PKn*, 9(2), 99–113. <https://doi.org/10.36706/jbti.v9i2.18333>
- Dewi, R. P., Sari, D. A., & Wulandari, N. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Global*, 5(2), 80–89.
- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHamam, A. S., &

- Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 627–634. <https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- Gustaman, SKM, A. G. (2023). *Kesehatan Jiwa*. Kemenkes RS Radjiman Wediodiningrat. <https://rsjrw.id/artikel/kesehatan-jiwa>
- Haryati, Siti, Y. P., & Junuda, R. (2020). *FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HALU OLEO*. 32(2), 58–65.
- Lestari, N., Sulastri, R., & Handayani, D. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa di Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 9(1), 45–53.
- Nuraini, E., Fitriyani, R., & Saputra, R. (2023). Program Promosi Kesehatan Mental di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 102–110.
- Nurjariah, M. (2022). *Gambaran Dan Karakteristik Gangguan Somatik Kecemasan Pada Mahasiswa D-iii Keperawatan*.
- Oktaviani, T., & Hartati, E. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi*, 8(1), 1–8.
- Pratama, Y., Lumbantoruan, R., & Adi, R. (2022). Kebiasaan Penggunaan Gawai dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 11(3), 155–162.
- Rahmadhani, N. K., Ibrahim, I., & Adhayanti, I. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Farmasi. *Journal of Holistics and Health Science*, 5(1), 8–15. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v5i1.158>
- Razali, R. A. N., Suparto, S., & Perangin - Angin, C. R. (2021). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Umum. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 55–61. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v27i1.1901>
- Sari, R., & Nugroho, A. (2021). Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 12(2), 112–119.
- Wulandari, S., & Pranata, R. (2024). Deskripsi Kualitas Tidur dan Pengaruhnya terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 101–108. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>
- World Health Organization(Who). (2022a). *Mental Disorders*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Yurike, V., Harjanto, B. R., Widjaja, N. T., & Sidharta, V. M. (2024). Association between Lamp Light During Sleep and Sleep Quality in Medical Students. *Althea Medical Journal*, 45–49.