

Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Nafa Rabiatur Putri, Prastiwi Puji Rahayu, Mamnuah

PSK, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Email: nafaputri110602@gmail.com, prastiwi.puji@gmail.com, mamnuah@unisayogya.ac.id .

Abstrak

Latar belakang: Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman-teman baru, dan tanggung jawab baru. Masalah akademik seperti beban belajar berupa tugas maupun ketakutan akan kesehatan dapat menjadi faktor mahasiswa baru mengalami kecemasan. Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode: Studi *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang berjumlah 145 responden. Instrumen pengambilan data mengenai kecemasan menggunakan kuesioner Kecemasan Mahasiswa Baru, sedangkan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data yang dilakukan menggunakan uji *Kendall Tau*. Hasil: Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai signifikan sebesar ($p\text{-value } 0,000 < 0,005$). Nilai korelasi koefisien 0,757 memiliki hubungan yang kuat dan ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Simpulan dan Saran: Terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Oleh sebab itu disarankan bagi mahasiswa tahun pertama agar dapat mengatasi gangguan kecemasannya dan mengatur pola tidur yang baik agar tidak terjadi gangguan tidur sehingga akan menyebabkan menurunkan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: Kecemasan; Kualitas Tidur; Mahasiswa Tahun Pertama.

The Relationship Between Anxiety And Sleep Quality In First Years Students At Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Abstrack

Background: First-year students are a group of students who must adapt to a new environment, new friends, and new responsibilities. Academic problems such as study load in the form of assignments or fear of health can be factors that cause new students to experience anxiety. Excessive anxiety in a person will make it difficult for someone to start sleeping, so it can cause bad sleep habits.

Objective: The aim of this study is to determine the relationship between anxiety and sleep quality in first year students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Method: It is descriptive correlation study with Cross Sectional approach. The population in this study were first year students. The sampling technique was purposive sampling with a total of 145 respondents. The data collection instrument regarding anxiety used the Freshman Anxiety Questionnaire, while sleep quality used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis was conducted using the Kendall Tau test.

Results: The results of the study were that there was a relationship between anxiety and sleep quality of first-year students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta with a significant value of ($p\text{-value } 0.000 < 0.005$). The correlation coefficient value of 0.757 had a strong relationship and there was a significant relationship between anxiety and sleep quality.

Conclusion and Suggestion: There was a relationship between anxiety and sleep quality in first-year students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Therefore, it is recommended for first-year students to be able to overcome their anxiety disorders and regulate good sleep patterns so that sleep disorders do not occur which will cause a decrease in students' academic performance.

Keyword : Anxiety, Sleep Quality, First Year College Students

1. Pendahuluan

Mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru, teman-teman baru, dan tanggung jawab baru. Individu yang sedang mengikuti pendidikan lebih lanjut lebih rentan terhadap kecemasan yang dapat mengurangi produktivitas, salah satunya yaitu mahasiswa. Mahasiswa tingkat awal atau mahasiswa baru akan mengalami adaptasi dengan hal baru, lingkungan baru yang berbeda dengan pendidikan sebelumnya (Fatmaningrum ddk., 2021). Peneliti Arnett menyatakan bahwa suatu lingkungan yang menekankan pada tingginya pendidikan dan kemandirian, baik secara sosial maupun akademik, dapat meningkatkan kecemasan bahkan depresi (Oetomo ddk., 2020)

Kesehatan mental masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang menjadi pusat perhatian di dunia, terutama Indonesia. Beragam jenis kesehatan mental yang menjadi perhatian, salah satunya adalah kecemasan (Fahrianti ddk., 2021). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami kecemasan dan depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif (Pathfinder Kemenkes, 2022).

Menurut WHO, promosi Kesehatan mental adalah kegiatan menciptakan kondisi lingkungan yang mendukung individu dan memungkinkan mereka beradaptasi dengan gaya hidup sehat. Saat ini, banyak institusi seperti rumah sakit, lembaga pemerintah dan bahkan organisasi Internasional seperti WHO yang secara aktif meningkatkan kesadaran Masyarakat dan memberikan perawatan Kesehatan mental. Pada hari Kesehatan Mental Dunia, banyak topik terkait Kesehatan mental yang terus berubah setiap tahunnya untuk meningkatkan kesadaran Masyarakat akan pentingnya Kesehatan mental. Tema Hari Kesehatan Mental Dunia yang dicetus WHO tahun 2018 adalah Remaja dan Kesehatan Mental di Dunia berubah menjadi Membangun ketahanan remaja dan membantu mereka mengatasi tantangan Dunia saat ini. Semakin banyak psikiatri dibangun untuk mengatasi Kesehatan mental seperti yang mengalami gejala-gejala kecemasan.

Mahasiswa baru yang pertama kali ke daerah baru berpotensi mengalami tekanan dan kecemasan karena kondisi sosial dan budaya yang baru. Kecemasan dapat menimbulkan respon kognitif, psikomotor dan fisiologis misalnya, kesulitan untuk berpikir logis, peningkatan aktivitas motorik dan peningkatan tanda-tanda vital serta adanya kesulitan saat tidur. Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Hotijah ddk., 2021)

Menurut National Sleep Foundation, kejadian gangguan tidur di seluruh dunia mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Kejadian gangguan tidur di Amerika lebih dari sepertiga (36%) dewasa muda usia 18 – 29 tahun dilaporkan mengalami kesulitan untuk bangun pagi. (National Sleep Foundation, 2023). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Crampex (produsen pil tidur) bahwa 86% orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. Di Indonesia prevalensi insomnia diperkirakan mencapai 10% yang artinya 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita gangguan kualitas tidur (Ristian ddk., 2022.)

Kualitas Tidur yang buruk dapat berdampak pada fisiologis pada seseorang, dan tidak terkecuali pada mahasiswa baru yang sedang menempuh perkuliahan tahun pertama. Menurut Faoziyah & Suharjana, (2020) menyatakan bahwa dampak kualitas tidur yang buruk dapat berpengaruh terhadap tanda vital yang tidak stabil, gangguan pada neuromuscular dan adanya penurunan daya tahan tubuh seseorang. Jika seorang mahasiswa atau seorang pelajar mengalami penurunan daya tahan tubuh mereka, kemungkinan besar akan berpengaruh pada penurunan konsentrasi belajar pada saat menerima materi pada saat perkuliahan. Khususnya pada mahasiswa baru tahun pertama yang sedang mengalami masa peralihan yang dituntut bisa mengimbangi segala hal pada lingkungan barunya.

Hasil penelitian (Silvia ddk., 2020) pada mahasiswa kedokteran Mahalayati sebanyak 75,8% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan dari

pelajar menjadi mahasiswa yang dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika cemas konsentrasi mahasiswa biasanya berkurang dan di malam hari akan sulit tidur. Oleh karena itu tubuh menjadi lelah dan kurang tidur (Permata & Widiyasafitri, 2019)

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah dilakukan peneliti di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, terdapat 13 mahasiswa baru keperawatan yang rata-rata berumur 17 tahun sampai 19 tahun dan didapatkan bahwa 9 dari 13 mahasiswa baru mengatakan mengalami cemas pada saat masa peralihan dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi, hal ini muncul dari berbagai alasan seperti takutnya akan ketidampunan dalam mencerna pelajaran-pelajaran baru, sulit beradaptasi dengan lingkungan baru, teman baru, sedih karena harus berjarauhan dengan sanak keluarga dan lain sebagainya. Dari hal ini, dapat menyebabkan berbagai macam dampak baik secara fisik maupun psikologisnya seperti mudah gelisah, menjadi mudah emosi, tegang, sulit konsentrasi, bahkan tak jarang yang sampai mengalami penurunan pada kualitas tidurnya seperti susah tidur pada saat malam hari, dan waktu tidur menjadi berkurang karena mengalami kecemasan tersebut. Peneliti juga mendapatkan 4 dari 13 mahasiswa baru yang mengatakan dirinya tidak pernah mengalami kecemasan selama masa peralihan tersebut. Maka dari itu, berdasarkan fenomena diatas maka peneliti berminat untuk meneliti lebih lanjut tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa baru di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama jurusan S1 Keperawatan Reguler 2023 Kelas A, B, dan C sebanyak 228 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling* yang berjumlah 145 responden. Instrumen pengambilan data mengenai kecemasan menggunakan kuesioner Kecemasan Mahasiswa Baru, sedangkan kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Analisa data yang dilakukan menggunakan uji *Kendall Tau*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Analisa Univariat

a. Usia dan Jenis Kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, dan Tempat Tinggal Mahasiswa Keperawatan tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
16 tahun	0	0
17 tahun	1	0,7
18 tahun	34	23,4
19 tahun	79	54,5
20 tahun	31	21,4
Jenis Kelamin		
Perempuan	122	84,1
Laki-Laki	23	15,9
Total	145	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 1 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta paling tinggi dengan jenis kelamin Perempuan sebanyak 122 mahasiswa (84,1%) dengan umur 19 tahun sebanyak 79 mahasiswa (54,5%) dari 145 mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang menjadi responden.

b. Kecemasan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	23	15,9
Kecemasan Ringan	23	15,9
Kecemasan Sedang	13	9,0
Kecemasan Berat	85	58,6
Panik	1	0,7
Total	145	100,0

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan hasil penelitian bahwa mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tersebut Sebagian besar mengalami Kecemasan berat yaitu sebanyak 85 mahasiswa (58,6%) dari jumlah responden 145 mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

c. Kualitas Tidur

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kualitas Tidur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	49	33,8
Buruk	96	66,2
Total	145	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar mahasiswa tahun pertama Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami Kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 96 mahasiswa (66,2%) dari jumlah responden 145 mahasiswa tahun pertama di Universitas aisyiyah Yogyakarta.

3.1.2. Analisa Bivariat

Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 4. Distribusi Silang Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Kecemasan	Kualitas Tidur				Jumlah		P Value	r
	Baik f	%	Buruk F	%	f	%		
Normal	21	14,5	2	1,4	23	15,9	0,000	0,757
Kecemasan ringan	23	15,9	0	0	23	15,9		
Kecemasan sedang	1	0,7	12	8,3	13	9,0		
Kecemasan berat	4	2,8	81	55,9	85	58,6		
Panik	0	0	1	0,7	1	0,7		
Total	49	33,8	96	66,2				

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui mahasiswa tahun pertama memiliki Tingkat kecemasan normal sebagian besar memiliki kualitas tidur baik sebanyak 21 mahasiswa (14,5%), mahasiswa yang memiliki kecemasan normal dengan kualitas tidur buruk sebanyak 2 mahasiswa (1,4%), mahasiswa yang memiliki kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 23 mahasiswa (15,9%), mahasiswa

yang memiliki kecemasan sedang dengan kualitas tidur baik sebanyak 1 mahasiswa (0,7%), mahasiswa yang memiliki kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 12 mahasiswa (8,3%), mahasiswa yang memiliki kecemasan berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 4 mahasiswa (2,8%), mahasiswa yang memiliki kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 81 mahasiswa (55,9%), mahasiswa yang memiliki kategori panik dengan kualitas tidur buruk sebanyak 1 mahasiswa (0,7%).

Hasil diatas dengan menggunakan uji Kendall tau diperoleh nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama, nilai koefisien diperoleh 0,757 dinyatakan korelasi hubungan antara variabel kecemasan dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang sedang karena nilainya interpretasi berada diantara 0,51 s/d 0,75 mengidentifikasi bahwa hubungan yang terjadi bersifat kuat. Angka korelasi menunjukkan hubungan antara kedua variabel yang memiliki hubungan searah, sehingga dapat disimpulkan hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

3.2. Pembahasan

3.2.1. Kecemasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mengalami kecemasan berat yaitu sejumlah 85 mahasiswa (58,6%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Khoirunnisa & Dian., (2020) mengenai kecemasan pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan berat yaitu sejumlah 34 mahasiswa (61,8%).

Mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan berat karena faktor lingkungan dan budaya yang berbeda dengan asalnya. Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk bisa menyesuaikan diri terhadap teman baru, system pembelajaran yang baru. Dan kebanyakan mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan karena sering merasa tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hotijah ddk., (2021) Mahasiswa baru akan mengalami perubahan pada lingkungan belajarnya sehingga mereka harus melakukan proses adaptasi terhadap lingkungan barunya tersebut. Penyesuaian atau proses adaptasi terhadap lingkungan baru terkadang berbenturan dengan kebiasaan, budaya, dan sistem pembelajaran yang berbeda di saat mereka masih sekolah tingkat atas. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa baru rentan terhadap kecemasan.

Hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa mengalami kecemasan berat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu merasa tidak percaya diri saat berada di kerumunan orang banyak, merasa tertekan ketika susah membagi waktu, dan merasa tidak fokus belajar ketika banyak tekanan maupun tuntutan dari luar.

3.2.2. Kualitas tidur

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebagian besar mengalami kualitas tidur sedang yaitu sejumlah 67 mahasiswa (46,2%). Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Ratnaningtyas & Fitriani, (2020) mengenai kualitas tidur pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk yaitu sejumlah 93 mahasiswa (94,9%).

Kecemasan yang terus dialami oleh mahasiswa akan mengganggu pola tidur mereka. Pola tidur merupakan bentuk atau model tidur dari individu dalam kurun waktu yang konsisten, dimana pola tidur ini mencakup kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur sendiri meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika individu tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Maryono ddk., 2020) Sejalan dengan penelitian oleh Corrêa et al., (2017) yang mengatakan dimana mahasiswa tingkat awal memiliki pola tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa tingkat atas hal ini disebabkan pada mahasiswa tingkat awal masih mengalami penyesuaian terhadap kehidupan kampus dengan perubahan waktu tidur dan juga kebiasaan tidur.

3.2.3. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan hasil dari uji tabulasi silang dengan menggunakan uji kendall tau dan didapatkan nilai p value = $0,000 < 0,05$ yang artinya ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Dan nilai koefisien di peroleh nilai 0,757 dinyatakan korelasi hubungan antara dua variabel yang memiliki hubungan yang sedang. Angka korelasi yang diperoleh memiliki nilai positif yang menunjukkan hubungan antara kedua variabel yang memiliki hubungan searah, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Tingkat kecemasan maka semakin buruk juga kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama.

Dari hasil penelitian tersebut bahwa ada hubungan yang bermakna antara Tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini didukung oleh penelitian (Silvia ddk., 2020) pada mahasiswa kedokteran Mahalayati sebanyak 75,8% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal ini terjadi dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan dari pelajar menjadi mahasiswa yang dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika cemas konsentrasi mahasiswa biasanya berkurang dan di malam hari akan sulit tidur. Oleh karena itu tubuh menjadi lelah dan kurang tidur (Permata & Widiasafitri, 2019) Hasil ini juga diperkuat dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kualitas tidur juga dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan (Yang et al., 2020).

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dapat di simpulkan sebagai berikut : Mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami Kecemasan berat. Mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki Kualitas tidur buruk. Dan Adanya Hubungan yang signifikan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur mahasiswa Tahun Pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada responden yang telah bersedia untuk menjadi sample dalam penelitian ini. Ucapan terimakasih juga kami sampaikan kepada instansi Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan pengambilan data, serta saya ucapkan terimakasih juga kepada semua pihak terutama orang tua berkat doa dan dukungannya penelitian ini jadi dan yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Daftar Pustaka

- Corrêa, C. de C., de Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Qualidade de sono em estudantes de medicina: Comparação das diferentes fases do curso. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285–289. <https://doi.org/10.1590/s1806-37562016000000178>
- Fahrianti, F., & Universitas Negeri Padang, P. (2021). *Perbedaan Kecemasan Mahasiswa Baru Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Pandemi Covid-19*.
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama srata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i2.14545
- Fatmaningrum, Prawiradilaga, R. S., & Garna, H. (2021). Korelasi Aktivitas Fisik dan Screen Time Selama Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2020–2021. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(1), 19–25. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i1.109>
- Hotijah, S., Ikhtiarini Dewi, E., Hadi Kurniyawan & Tegal Boto, K. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. In. *E-Journal Pustaka Kesehatan* (Vol. 9, Issue 2).

- Maryono, N. A., Sutrisno, & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon-Grobogan. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*. Thw Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan, 5(1), 34–41
- National Sleep Foundation. (2023). How Much Sleep Do We Really Need? <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor Penentu Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Emerging Adulthood Tahun Pertama dan Tahun Kedua. *Jurnal Psikologi*, 67-77.
- Pathfinder, Kemeskes. (2022). Kesehatan Mental. *Perpustakaan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalahpermasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Permata, K. A., & Widiasafitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10.
- Ristiani, L., Situngkir, D., Marti Ayu, I., Handayani, F, (2021). Health Publica Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Di Universitas Esa Unggul. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*
- Silvia, E., Febriyani, A., Resati, N., & Riza, A. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(1), 33–38.
- WHO. (2018). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice: Summary Report. Geneva, World Health Organization. Retrieved.
- Yang, lili, Yu, zhenghe, Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, and H. (2020). Mental status of patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *Internasional Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 821–826