

SKRIPSI

**FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN
MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM
INDONESIA TAHUN 2025**



Oleh

**FITRA NURISLAMIA
141 2021 0041**

**PEMINATAN KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA (K3)
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
MAKASSAR
2025**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Difakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Fitra Nurislamia

14120210041

**Telah diujikan pada tanggal 20 agustus 2025
dan dinyatakan telah memenuhi syarat**

Susunan Tim Penguji

Ketua : Septiyanti, S.Gz., M.Kes.

(.....)

Anggota : Andi Sani, SKM., M.Kes

(.....)

Anggota : Dr. Sumiaty, SKM.,M.Kes

(.....)

Anggota : Nurgahayu, SKM., MM.

(.....)

**Makassar, 16 September 2025
Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Dekan,



Prof. Dr. Suharni, S.Pd., M.Kes.

FKM UMI

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini akan dipertahankan dihadapan tim penguji ujian skripsi dan disetujui untuk diperbanyak sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Kesehatan Masyarakat pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Oleh
FITRA NURISLAMIA
141 2021 0041

disetujui untuk diseminarkan Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

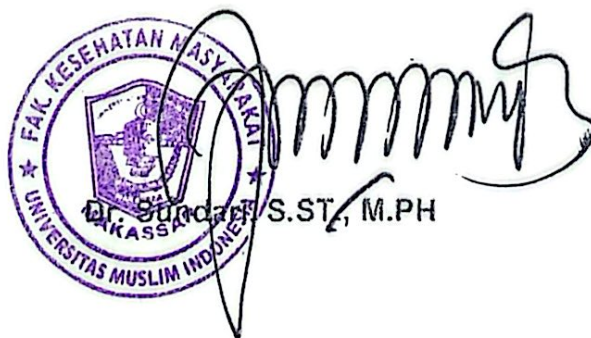


Septiyanti, S.Gz., M.Kes



Andi Sani, SKM., M.Kes

Makassar, 7 Juli 2025 Diketahui,
Wakil Dekan I



Dr. Sudarta, S.ST., M.PH

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga penyusunan skripsi ini dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Difakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Muslim Indonesia. Teriring salam dan shalawat semoga tercurahkan kepada teladan dan junjungan kita Rasulullah Nabi Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada orang tua yang saya cintai, sayangi dan banggakan ayahanda Sandy dan ibunda Fatmawati yang telah senantiasa memberikan dukungan emosional, materi, tenaga, cinta, kasih sayang yang tak terhingga, serta segala doa yang tiada henti-hentinya terpanjatkan untuk kesuksesan dan keberhasilan penulis selama ini. Penulis menyadari bahwa penyelesaian tugas akhir ini tidak sebanding dengan segala apa yang telah ayahanda dan ibunda berikan dan korbakan untuk penulis. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada saudara-saudariku tercinta yang telah

memberikan dukungan moril dan doa, serta memberikan semangat, menghibur dan mendengarkan keluhan penulis.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat adanya bantuan, dukungan, bimbingan, dan doa dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, motivasi, dan bantuan kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Masrurah Mukhtar, MA, selaku ketua Yayasan Wakaf Universitas Muslim Indonesia.
2. Bapak Prof. Dr. Hambali Thalib, SH., MH, selaku Rektor Universitas Muslim Indonesia.
3. Ibu Prof Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
4. Ibu Dr. Sundari, S.ST., MPH selaku Wakil Dekan I; Bapak Dr. Muhammad Ikhtiar, SKM., M.Kes selaku Wakil Dekan II; Bapak Dr. Andi Surahman Batara, SKM., M.Kes selaku Wakil Dekan III; dan Bapak Dr. H. Muh. Khidri Alwi, M.Kes, M.Ag selaku Wakil Dekan IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
5. Bapak Mansur Sididi, SKM., M.Kes, selaku Ketua Prodi Kesehatan Masyarakat dan Ibu Ayu Puspitasari, SKM., M.Kes, selaku Sekretaris Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

6. Ibu Septiyanti, S.Gz., M.Kes dan Bapak Andi Sani, SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing skripsi yang banyak meluangkan tenaga serta waktunya untuk membimbing penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
7. Ibu Dr. Sumiaty, SKM., M.Kes dan ibu Nurgahayu, SKM.,MM selaku Dosen Penguji skripsi yang telah meluangkan waktunya guna memberikan masukan dan petunjuk menuju kesempurnaan untuk penyusunan skripsi.
8. Seluruh dosen Universitas Muslim Indonesia yang telah bersedia mengajar dan membimbing penulis selama menjalani studi di kampus Universitas Muslim Indonesia dan seluruh Staf Akademik Kesehatan Masyarakat yang banyak membantu selama ini.
9. Kepada Orang Tua Saya Ucapan Terima kasih yang sedalam-dalamnya penulis **sampaikan** kepada kedua orang tua tercinta Ayahanda Sandy dan Ibunda Fatmawati, yang telah menjadi sumber kekuatan dan inspirasi terbesar dalam hidup penulis. Terima kasih atas kasih sayang yang tulus, doa yang tiada pernah terputus, dan pengorbanan yang tak terhitung nilainya sejak penulis dilahirkan hingga saat ini. Dari Setiap langkah kecil di masa kanak-kanak, hingga kini menginjak usia dewasa, penulis merasakan betapa besar perjuangan ayah dan ibu untuk memberikan kehidupan yang layak, pendidikan yang terbaik, dan nilai-nilai kehidupan yang membentuk karakter penulis. Tidak ada

kata yang cukup untuk membalas semua pengorbanan, rasa lelah yang disembunyikan, air mata yang tak terlihat, dan doa yang dipanjatkan di Setiap sujud malam. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan Kesehatan, umur yang panjang, keberkahan, dan kebahagiaan kepada ayah dan ibu. Penulis persembahkan skripsi ini sebagai wujud kecil dari rasa terima kasih dan cinta yang mendalam.

10. Saudara dan saudariku tercinta dan beserta keluarga terdekat yang selalu mendukung, memberikan kasih sayang, perhatian dan mendoakan di setiap langkah penulis, khususnya Resma Fatrisanti, Fitri nurislamia, Olivia sasmi permata yang selalu ada untuk penulis dan mendukung penulis menempuh pendidikan di perantauan. Terima kasih atas semangat, perhatian, serta segala bentuk bantuan yang telah diberikan sepanjang masa perkuliahan.
11. Kepada Sahabat seperjuangan dari maba yaitu Cello, Nunu, Pupu, yang telah menjadi saudari di perantauan dan menemani penulis dari awal perkuliahan sampai berada pada pada titik ini, pengalaman yang luar biasa bersama kalian akan menjadi momen yang tak terlupakan dan akan di rindukan. kalian bukan hanya rekan sekelas atau teman belajar, tetapi keluarga yang dipertemukan oleh takdir untuk saling menguatkan.
12. Kepada sahabat penulis yaitu Nanzulay, Hersa, Pikialubaidah,

Sulaiman, Kenanta, Reja, Riswan, Yasir, Wandu. terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada penulis.

13. Untuk teman-teman Affection 2021, teman-teman B2, khususnya teman-teman K3 terima kasih sudah banyak membantu penulis dan memberi semangat kepada penulis.
14. Terakhir kepada diri saya sendiri Fitra nurisalmia yang telah bertahan hingga saat ini, disaat tidak percaya terhadap diri sendiri namun mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, terima kasih sudah memilih berusaha sampai titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, terimakasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. mari berproses untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik. Ini baru awal dari permulaan berbahagialah selalu dimanapun berada.

Makassar, 12 Agustus 2025



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR SINGKATAN.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Umum tentang Kualitas Tidur	8
1. Pengertian Kualitas Tidur	8
2. Dampak dari Kualitas Tidur yang Buruk.....	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas tidur	11
B. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa	14
1. Pengertian Mahasiswa	14
2. Penggunaan Gadget	15
3. Manajemen Waktu Mahasiswa	17
C. Tinjauan Umum Tentang Pola Tidur	19
1. Pengertian Pola Tidur.....	19
2. Gangguan Pola Tidur	20

D. Tinjauan Umum Tentang Stres	21
1. Pengertian Stres	21
2. Dampak Stres	22
E. Tinjauan Umum Tentang Kecemasan Akademik	23
1. Pengertian Kecemasan Akademik	23
2. Gejala Kecemasan Akademik	24
F. Kerangka Teori	24
BAB III KERANGKA KONSEP	27
A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti	27
B. Kerangka Konsep	28
C. Hipotesis	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
D. Pengambilan Sampel	37
Pengumpulan Data	37
F. Sumber Data	37
G. Pengolahan dan Analisis Data	38
H. Penyajian Data	40
I. Langkah - Langkah Penelitian	40
J. Jadwal Penelitian	41
K. Organisasi Penelitian	41
DAFTAR PUSTAKA	42

DAFTAR GAMBAR

No. Tabel	Judul	Halaman Gambar
2.1 Kerangka Teori.....		30
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....		41

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul	Halaman
2.1	Tabel Sintesa	33

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: <i>World Health Organization</i>
ILO	: <i>International Labour Organization</i>
PSQI	: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>

**Universitas Muslim Indonesia
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3)
Hasil Penelitian**

Fitra Nurislamia

14120210041

"Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025"

Kualitas tidur merupakan aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Dari hasil wawancara singkat di beberapa mahasiswa angkatan 2021 terdapat 12 orang mahasiswa akhir angkatan 2021 yang di wawancarai secara singkat mengenai kualitas tidurnya mengeluh pola tidurnya yang tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar, tidak segar dan mengantuk di siang hari selain itu penggunaan gadget di malam hari juga berpengaruh negatif karena paparan cahaya radiasi dari layar sehingga mengganggu proses tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di FKM UMI Tahun 2025.

Jenis Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Sampel terdiri dari 105 mahasiswa tingkat akhir, yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data diambil menggunakan kuesioner dan dianalisis dengan uji univariat dan bivariat dengan tingkat kepercayaan $\alpha=0,05$.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur ($p=0,115$), terdapat hubungan signifikan antara pola tidur dan kualitas tidur ($p=0,050$), terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p=0,017$), terdapat hubungan signifikan antara kecemasan akademik dan kualitas tidur ($p=0,034$).

Disarankan agar mahasiswa mulai menerapkan pola tidur teratur, membatasi penggunaan gadget sebelum tidur, dan mengelola stres dengan baik. Pihak fakultas juga diharapkan menyediakan layanan konseling dan edukasi terkait pentingnya kualitas tidur dan kesehatan mental bagi mahasiswa tingkat akhir.

Daftar Pustaka: 35 (2020-2025)

**Kata Kunci: Kualitas Tidur, Gadget, Pola Tidur, Stres,
Kecemasan Akademik**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk yang membutuhkan waktu untuk beristirahat salah satu istirahat yang dilakukan adalah tidur. Tidur merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental seseorang. Menurut *World Health Organization* (WHO), tidur yang tidak cukup atau tidak berkualitas dapat berdampak pada peningkatan risiko penyakit tidak menular, gangguan mental, serta penurunan produktivitas kerja dan belajar. World Health Organization (WHO) mencatat bahwa gangguan tidur telah menjadi salah satu masalah kesehatan global yang meningkat akibat gaya hidup modern, termasuk peningkatan penggunaan perangkat elektronik dan stres pekerjaan (WHO, 2021).

Menurut *International Labour Organization* (ILO) menetapkan bahwa pekerja berhak mendapatkan istirahat malam minimal 11 jam berturut-turut dalam setiap periode 24 jam, termasuk selang waktu antara pukul 22.00-07.00 ini dimaksud untuk menjamin durasi tidur yang memadai sebagai fondasi kualitas tidur yang sehat. Dalam perspektif ketenagakerjaan dan pendidikan, *International Labour Organization* (ILO) menekankan bahwa faktor-faktor lingkungan kerja dan studi yang tidak kondusif dapat mempengaruhi jam tidur dan tingkat kelelahan seseorang, termasuk mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan akademik

padat. *nternational Labour Organization* (ILO) juga meningkatkan bahwa kesehatan mental dan fisik yang terganggu akibat kurang tidur dapat menurunkan perform dan keselamatan individu di lingkungan kerja maupun pendidikan (ILO, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang paling rentan mengalami gangguan tidur. Hal ini disebabkan oleh tekanan akademik yang tinggi, seperti pengerjaan skripsi, tuntutan untuk segera lulus dan kekhawatiran mengenai dunia kerja (Halim & Wati, 2021).

Penelitian yang dilakukan Lee et al di korea selatan, sebanyak 62,3% mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur buruk yang berkaitan dengan tingkat stres akademik dan kebiasaan begadang. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan penyelesaian tugas akhir menjadi penyebab utama gangguan tidur (Amelia, 2022).

Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir cukup tinggi. Di salah satu Universitas yang ada di Indonesia tepatnya di Universitas Sumatera Utara melaporkan bahwa 64,5% mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan kualitas tidur, dengan penyebab utama adalah stres akademik dan tekanan dalam menyelesaikan skripsi (Nuraini, 2021).

Di provinsi Sulawesi Selatan penggunaan teknologi cukup tinggi dibandingkan dengan sejumlah provinsi lainnya di Indonesia yaitu sebesar 66,9%. Penggunaan media sosial secara berlebihan menyebabkan kecanduan sehingga hal tersebut yang membuat

pengguna tidak bisa lepas dari media sosial bahkan sampai larut malam. Jika hal ini terus menerus akan berkelanjutan pada insomnia

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang ditandai dengan tidak adanya rasa lelah, gelisah, lesu, gangguan di area mata, sakit kepala, atau sering menguap setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya ingat dan konsentrasi, sehingga menghambat kemampuan belajar maupun mengingat informasi (Raihanah et al., 2024).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Dengan kata lain, memiliki kualitas tidur baik sangat penting dan vital untuk hidup sehat semua orang (habir, 2023).

Tidur dapat dikatakan sebagai kegiatan atau aktivitas yang dilakukan seseorang dimana badan atau tubuh dalam keadaan tidak sadar tetapi masih bisa sadar kembali dan melakukan aktivitas seperti biasanya dengan memberikan dorongan sensorik atau dorongan lainnya. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, kebutuhan tidur seseorang. Kualitas tidur sendiri diartikan sebagai kemampuan individu dalam mencakupi kebutuhan tidurnya untuk memenuhi jumlah tidur yang

maksimal (Sulana, 2020).

Tidur adalah kebutuhan dasar yang diperlukan oleh manusia, tidur merupakan keadaan tidak sadarkan diri dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang terjadi perubahan proses fisiologis dan terjadi penurunan respon terhadap stimulus eksternal dan dapat bangun kembali dengan rangsangan yang cukup pada seseorang (Asiah et al., 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan penelitian yang dilakukan oleh Stefanie 2019 terdapat 144 mahasiswa atau sebesar 3,1% yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 78 mahasiswa atau sebesar 39,6% memiliki hasil prestasi belajar yang buruk dilihat dari nilai blok mahasiswa tersebut. Tidur dapat menjaga kondisi stabil pada bagian dalam tubuh (Made Fernanda Arya, 2024).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia peneliti mendapatkan data jumlah mahasiswa angkatan 2021 yang aktif.

sebanyak 143 orang, maka peneliti mengambil sampel dari mahasiswa aktif untuk diteliti apakah mahasiswa tersebut mengalami kualitas tidur yang baik atau buruk, dari jumlah populasi sebanyak 143 orang kemudian dihasilkan sampel sebanyak 105 orang dengan menggunakan rumus slovin.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti, yaitu dengan wawancara singkat di beberapa mahasiswa angkatan 2021 terdapat 12 orang

mahasiswa akhir angkatan 2021 yang di wawancarai secara singkat mengenai kualitas tidurnya, hanya ada 3 orang yang memiliki jam tidur yang cukup mereka tidur di atas jam 12 malam yaitu jam 22.00 dan bangun di jam 07.00 pagi sehingga mereka bangun dengan keadaan segar dan bugar kemudian terdapat 7 orang yang pada malam hari durasi tidurnya hanya tertidur 2-4 jam saja yaitu pada pukul 03.00 dan bahkan ada yang tidur di jam 05.00 sehingga pada pagi hari mereka bangun dengan keadaan yang tidak segar, badan tidak bugar dan lemas.

Terdapat 2 orang lainnya yang tidur di jam 23.00 yang pada malam hari sering terbangun dan tidak bisa melanjutkan tidurnya dengan baik lagi sehingga membuat kualitas tidur mahasiswa tersebut buruk. Dari hasil wawancara mahasiswa mengeluh pola tidurnya yang tidak teratur, terbangun dengan keadaan tidak bugar, tidak segar dan mengantuk di siang hari selain itu penggunaan gadget di malam hari juga berpengaruh negatif karena paparan cahaya radiasi dari layar sehingga mengganggu proses tidur. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara pola tidur, penggunaan gadget, stress, terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir untuk mendukung kesehatan dan prestasi mereka.

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi, bimbingan yang intensif, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi tepat waktu. Tekanan ini sering kali mengganggu pola istirahat, terutama kualitas tidur. Kualitas

tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap konsentrasi, daya ingat, kestabilan emosi, hingga performa akademik.mahasiswa mengalami gangguan tidur selama proses penyelesaian tugas akhir. Jika kondisi ini terus dibiarkan, maka tidak hanya berdampak pada keterlambatan studi, tetapi juga dapat memicu gangguan psikologis seperti stres dan depresi.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
2. Apakah terdapat hubungan antaran pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan masyarakat Universitas Muslim Indonesia?
3. Apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
4. Apakah terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan

kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian, sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- b. Untuk menganalisis hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- c. Untuk menganalisis hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- d. Untuk menganalisis hubungan antara kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai penerapan ilmu K3 yang telah diperoleh dari bangku perkuliahan serta dapat dijadikan sebagai bahan

masukannya berupa ilmu yang bermanfaat bagi mahasiswa sehingga dapat diterapkan saat memasuki dunia kerja.

2. Manfaat Teoritis

Dari hasil penelitian ini dapat menambah literatur bacaan tentang Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

3. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kesadaran tentang pentingnya kualitas tidur serta faktor-faktor yang memengaruhi seperti penggunaan gadget, pola tidur dan usia. Dengan demikian, mahasiswa dapat mulai mengatur kebiasaan hidup yang lebih sehat agar produktivitas akademik tetap optimal.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum tentang Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang mendapatkan tidur yang cukup, nyenyak dan segar saat bangun tidur sehingga mampu menjalankan aktivitas secara optimal di keesokan harinya. Tidur yang berkualitas tidak hanya diukur dari lama waktu tidur, tetapi juga dari kedalaman tidur seseorang dan seberapa sering terbangun pada malam hari (Dewi, 2021).

Kualitas tidur adalah suatu kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam memperoleh tidur yang nyenyak dan cukup dalam durasi, efisiensi dan rasa segar saat bangun. Tidur yang berkualitas berkontribusi terhadap kestabilan emosi dan peningkatan kemampuan kognitif (Maharani, 2021).

Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh bagaimana seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur (Hasby et al., 2023).

Kualitas tidur mencakup kemampuan individu dalam mencapai tidur yang nyenyak tanpa gangguan, serta mengalami pemulihan baik secara fisik maupun mental. Gadget yang digunakan sebelum tidur dapat mempengaruhi dan mengganggu fase tidur dan menurunkan kualitas tidur (Rachmawati, 2023).

Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang dapat tidur dengan durasi, kedalaman dan ketenangan yang optimal, serta dapat bangun dalam kondisi segar dan bugar keesokan harinya. Kualitas tidur yang baik merupakan komponen yang penting dalam pemeliharaan daya tahan tubuh dan performa akademik (Putri, 2021).

Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidurnya yang ditandai dengan tidak adanya rasa lelah, gelisah, lesu, gangguan di area mata, sakit kepala, atau sering menguap setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan daya ingat dan konsentrasi, sehingga menghambat kemampuan belajar maupun mengingat informasi (Raihanah et al., 2024).

Kualitas tidur seseorang yang terganggu mempunyai risiko perubahan pada jumlah dan kualitas pola istirahatnya yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan atau mengganggu gaya hidup yang diinginkan. Kualitas tidur yang terganggu juga dapat mempengaruhi kebugaran remaja dalam melaksanakan aktifitas, dapat juga berefek pada tingkat konsentrasi serta kemampuan dalam memahami

perjalanan (Fidyowati, 2021).

2. Dampak dari Kualitas Tidur yang Buruk

a. Dampak Terhadap Kesehatan Mental

Rasa takut serta cemas dapat menetap bahkan meningkatkan meskipun situasi yang benar-benar mengancam tidak ada dan ketika emosi-emosi ini tumbuh berlebihan dibandingkan dengan bahaya yang sesungguhnya. Emosi ini menjadi tidak adaptif, kecemasan yang berlebihan bisa memiliki dampak yang kurang menguntungkan pada pikiran dan tubuh bahkan dapat mengakibatkan penyakit-penyakit fisik (Dewi, 2023).

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak psikologis yang negatif pada manusia seperti stres, depresi, cemas, sukar berkonsentrasi dan koping yang tidak efektif. Ketika kualitas tidur buruk maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada sekresi hormon, salah satunya adalah hormon stres, yaitu ACTH, kortisol dan Catecholamines. Sekresi hormon stres yang meningkat akan menyebabkan terjadinya peningkatan respon stres tubuh terhadap stressor. Aktivasi dari sistem symphatoadrenal secara simultan sebagai efek dari adanya gangguan tidur akan menghasilkan hemodinamik yang transien, vasokonstriksi dan proses protrombik yang berkaitan dengan respon stres (Muttaqin, 2021).

Kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres, sementara kualitas tidur yang baik mendukung kesejahteraan psikologis yang optimal. Faktor-faktor seperti gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, lingkungan dan dukungan sosial juga berperan dalam hubungan ini (Iqbal, 2025).

Pola tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan dan stres, sementara pola tidur yang baik mendukung kesejahteraan psikologis yang optimal. Faktor-faktor seperti gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, lingkungan dan dukungan sosial juga berperan dalam hubungan ini (Daulay, 2024).

b. Dampak Terhadap Kesehatan Fisik

Kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan penurunan imunitas tubuh sehingga meningkatkan risiko penyakit, seperti diabetes melitus, obesitas dan hipertensi. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak terhadap kemampuan seseorang dalam berfungsi atau beraktivitas di siang hari. Hal tersebut dapat menyebabkan penurunan berkonsentrasi dan terjadi peningkatan risiko kecelakaan seseorang (Salsabila, 2024).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak fisik seseorang yang menyebabkan gangguan metabolisme dan endokrin yang dapat

mengakibatkan gangguan kardiovaskular. Tidur dengan durasi yang pendek secara berkelanjutan dapat menyebabkan hipertensi karena terdapat peningkatan frekuensi jantung dan tekanan darah 24 jam, aktivasi sistem saraf simpatik yang meningkat dan retensi natrium meningkat (Wulansi, 2024).

3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yaitu kurangnya aktivitas fisik akan mempengaruhi kualitas tidur, contohnya mahasiswa dianjurkan untuk menjaga aktivitas fisik maupun kualitas tidur. Selain mendapatkan efek positif bagi kesehatan tubuh, aktivitas dan tidur yang terjaga akan mendukung seseorang mahasiswa dalam menuntut ilmu. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan prestasi akademik, motivasi dan mengurangi rasa bosan yang akhirnya dapat meningkatkan rentang perhatian dan konsentrasi (Naryati, 2021).

Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah stres psikologis. Mahasiswa yang terlalu keras dalam berpikir akan menimbulkan stres, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur. Faktor lainnya yaitu jenis kelamin, menunjukkan bahwa pria tidur lebih malam dan menyebabkan kualitas tidur buruk lebih besar dari pada wanita pada usia dewasa muda (Naryati & Ramdhaniyah, 2021).

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seperti asupan vitamin B6, asupan kalium, faktor stres, faktor gangguan kesehatan, serta faktor aktivitas fisik. Asupan energi memiliki hubungan yang positif dengan kualitas tidur. Seseorang yang memiliki hubungan asupan energi dengan kategori cukup akan memiliki efisiensi tidur yang lebih baik, dikarenakan dapat mengatasi gangguan tidur seperti merasa lapar saat malam hari (Kamila, 2023).

Menurut Nurinda Fitriana (2021), faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu :

a. Gaya hidup

Gaya hidup yang cenderung melelahkan dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk. Penggunaan gadget pun menjadi salah satu gaya hidup orang-orang di era modern menyebabkan aktivitas gelombang otak meningkat sehingga siklus REM lebih pendek. Stres psikologis

Stres psikologis seperti cemas dan depresi biasanya akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini dikarenakan kondisi cemas akan meningkatkan *norepineprin* darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM).

b. Diet

Makanan juga banyak menjadi faktor penyebab seseorang mengalami kesulitan tidur. Makanan yang banyak mengandung *triptofan* seperti keju, susu, daging dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur.

c. Status kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak.

d. Lingkungan

Lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang) dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya.

e. Obat-obatan

Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, adapula yang sebaliknya mengganggu tidur. Tidur merupakan salah satu nikmat dan kebutuhan asasi manusia. Dalam Islam, tidur tidak sekadar istirahat jasmani, tetapi juga momen spiritual yang penting. Oleh karena itu, Rasulullah SAW

mengajarkan doa khusus sebelum tidur agar tidur seorang Muslim menjadi ibadah dan dilindungi dari sebelum tidur agar tidur seorang Muslim menjadi ibadah dan dilindungi dari gangguan.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ بِكَرَمِكَ وَكَرَمِ نَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ تَجْعَلَ لِي لَيْلَةً مَبْرُورَةً وَأَنْ تَجْعَلَ لِي نَوْمًا مَبْرُورًا

اللَّهُمَّ

Terjemahan:

Dari al-Barra' bin 'Azib RA, dia berkata: "Adalah Nabi SAW apabila berbaring di tempat tidurnya, beliau bersabda: 'Ya Allah, dengan nama-Mu aku mati dan hidup.'"HR. Al-Bukhari, no. 6314

B. Tinjauan Umum Tentang Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu yang menjalani pendidikannya di perguruan tinggi, baik itu universitas, sekolah tinggi, institut ataupun politeknik. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus sebuah tantangan, karena tanggung jawab yang dimiliki pastinya lebih besar dibanding saat masih menjadi siswa di sekolah. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, berpikir kritis serta bertindak dengan cepat dan tepat (Riska, 2023).

Mahasiswa adalah setiap individu yang secara resmi terdaftar

mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia 18-30 tahun dan bisa disebut sebagai suatu kelompok di dalam masyarakat yang mendapatkan statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi maka menyatu dengan masyarakat, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual (Alfian, 2023).

Mahasiswa merupakan tingkat akhir merupakan individu yang berada pada rentang usia 22-25 tahun dimana mereka berada pada fase peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini individu memiliki banyak tanggung jawab baru dan

tuntutan yang harus mereka penuhi, individu pada fase tersebut diharapkan dapat mengeksplorasi hal-hal terkait dengan karir, relasi, pendidikan dan lain-lain (Anita Anggraeni, 2023).

2. Penggunaan Gadget

Gadget adalah sebuah perangkat elektronik kecil yang memiliki fungsi khusus. Gadget istilah dalam bahasa inggris yang mengartikan sebuah alat elektronik kecil dengan berbagai macam fungsi khusus. Gadget adalah suatu istilah yang berasal dari bahasa inggris untuk merujuk pada suatu peranti atau instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis spesifik yang berguna yang umumnya diberikan terhadap sesuatu yang baru. Gadget dalam pengertian umum dianggap sebagai suatu perangkat elektronik yang memiliki fungsi khusus pada setiap perangkatnya (Yumarni, 2022).

Gadget memiliki radiasi yang berpotensi mengganggu fungsi syaraf dari berbagai aspek kesehatan. Kehadiran teknologi memberikan banyak manfaat dalam berbagai hal, baik dari dalam segi komunikasi, pembelajaran dan hiburan. Penggunaan gadget yang berlebihan juga sering kali mengurangi waktu yang seharusnya dihabiskan untuk aktivitas yang lebih bermanfaat. Penggunaan gadget di malam hari dengan adanya paparan cahaya biru dari gadget dapat mengganggu kualitas tidur (Khairunnisa, 2024).

Penggunaan gadget sebelum tidur berhubungan dengan gangguan kualitas tidur, kecemasan, insomnia, depresi, dan stres psikologis. Penggunaan yang berlebihan dapat mengganggu jam tidur, mengurangi konsentrasi, serta menurunkan kesehatan fisik dan mental (Raihanah et al., 2024).

Menurut Diana Afriani (2022), gadget memiliki fungsi dan manfaat yang relatif sesuai dengan penggunaannya. Fungsi dan manfaat gadget secara umum diantaranya untuk mempermudah dalam berkomunikasi, interaksi sosial, dan sarana pendidikan, beberapa alasan individu dalam menggunakan gadget diantaranya:

- a. *Cognition* (pemikiran) yaitu gadget difungsikan sebagai alat pemenuhan kebutuhan individu terhadap wawasan dan pengetahuan;

- b. *Diversion* yaitu gadget difungsikan sebagai sarana untuk bersantai dan kebutuhan secara emosional
- c. *Social utility* yaitu gadget digunakan sebagai alat untuk mempererat tali silaturahmi dengan keluarga, teman, dan masyarakat;
- d. *Withdraw* yaitu gadget digunakan sebagai alasan untuk tidak melakukan aktifitas lain dan menjaga privacy;
- e. *Linkage* yaitu gadget digunakan untuk menyatukan beberapa individu sehingga membentuk suatu pertalian yang memiliki tujuan dan kepentingan yang sama.

3. Manajemen Waktu Mahasiswa

Manajemen waktu adalah suatu keputusan yang dibuat oleh setiap individu dalam mengelola waktu untuk mencapai target yang sudah direncanakan. Manajemen waktu juga yaitu serangkaian keputusan yang mempengaruhi kehidupan secara bertahap, oleh karena itu peranan manajemen waktu sangat penting bagi setiap mahasiswa untuk mencapai kualitas belajar yang maksimal, sehingga kualitas akan meningkat lebih baik (Kurniawan, 2023).

Manajemen waktu adalah serangkaian keputusan yang akan mempengaruhi kehidupan secara bertahap. Jika dalam pengambilan keputusan salah atau tidak membuat keputusan yang sama sekali,

maka kegiatan sehari-hari menjadi kacau balau, sehingga bisa menyebabkan frustrasi, stres, daya tahan tubuh berkurang dan akan berdampak pada prestasi belajarnya. Untuk itu apabila mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik maka dia akan dapat mengelola apapun (Zega, 2022).

Menurut Wahyuni (2021), merumuskan manajemen waktu memiliki empat aspek, yaitu :

- a. Menetapkan tujuan dan prioritas (*setting goals and priorities*) Menetapkan tujuan dan prioritas ini lebih ke arah tujuan seseorang dan keinginannya untuk segera diselesaikan dengan memprioritaskan tugas yang menurutnya penting dan dapat mencapai tujuannya.
- b. Perencanaan dan penjadwalan (*planning and scheduling*) Pada aspek kedua ini berupa jadwal atau daftar perencanaan yang akan dilakukan, seperti membuat jadwal pengerjaan skripsi, atau jadwal mingguan dengan menggunakan buku agenda atau dikenal dengan buku to do list. Jadwal ini tentu berisi tentang aktivitas serta waktu dalam melakukan aktivitas tersebut dan tentunya juga memperhatikan dan melihat kegiatan dari rutinitas sehari-hari.
- c. Preferensi untuk terorganisasi (*preference for organization*) Pada aspek ketiga ini untuk mengetahui kebiasaan yang terjadi

dari penggunaan waktu, seperti melakukan pencatatan dan pemeriksaan dari aktivitas yang dilakukan yang mengarah pada tujuan dan prioritas individu. Individu sebaiknya melakukan pemeriksaan kembali untuk mengevaluasi kegiatan yang dihabiskannya, Aspek ini dilakukan dengan evaluasi mingguan yaitu satu pekan, serta lebih menekankan untuk lebih terorganisasi dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan individu.

d. Kemampuan mengendalikan waktu (*perceived control of time*)

Dalam aspek ini sikap akan kemampuan dalam mengendalikan waktu itu ada dua yaitu yang pertama saat individu mempunyai kepercayaan yang tinggi, bahwa dia dapat mengendalikan segala hal yang terjadi dalam kehidupannya, dan yang kedua yaitu pada saat dia merasa tidak dapat mengendalikan segala hal yang terjadi pada dirinya. Aspek ini merupakan aspek yang penting didalam manajemen waktu atau masalah stress.

C. Tinjauan Umum Tentang Pola Tidur

1. Pengertian Pola Tidur

Pola tidur adalah pola kebiasaan mengistirahatkan tubuh dengan tertidur. Hal ini mencakup jam tidur dan berapa lama kita tertidur. Inilah alasan mengapa kita dalam keadaan normal, cenderung aktif pada siang hari dan tertidur di malam hari hingga pagi. Tidur merupakan suatu kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensori yang sesuai. Dengan kata lain,

tidur merupakan suatu keadaan tidak sadarkan diri yang relatif (Idris Handriana, 2021).

Pola tidur adalah model, bentuk, atau corak tidur yang konsisten yang mencakup jadwal tidur dan bangun, irama dan frekuensi tidur setiap hari, mempertahankan kondisi tidur, dan kepuasan dengan tidur. Pola tidur mengacu pada perubahan pola tidur ke arah yang lebih buruk atau lebih baik dari sebelumnya. Perubahan pola tidur ke arah yang lebih buruk ditemukan sebagai salah satu faktor yang berperan sebagai sinyal awal gejala postpartum blues (Putri, 2024).

a. Gangguan Pola Tidur

Gangguan pola tidur merupakan keadaan yang kerap dikeluhkan dengan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun diawal. Insomnia yang kita alami bisa berlangsung beberapa hari saja sampai dua atau tiga minggu. tetapi pada kasus yang kronis insomnia bisa bertahan lebih lama lagi. kesulitan tidur/insomnia ringan biasanya dipicu oleh stress, suasana ramai atau berisik, perbedaan suhu udara, perubahan lingkungan sekitar, masalah jadwal tidur dan bangun yang tidak teratur serta efek samping pengobatan (Destina, 2022).

Gangguan pola tidur merupakan kesukaran dalam memulai dan mempertahankan tidur sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur

yang akurat, biasanya seseorang sedang mengalami gangguan tidur akan lebih sulit untuk tidur kembali. Tidur yang baik dapat ditandai dengan bangun tidur di pagi hari dan merasa bersemangat untuk melakukan aktivitas. Seseorang dengan tidur yang buruk dapat mengalami gejala seperti mudah lelah, apatis, lesu, gelisah, sakit kepala, kehitaman di sekitar mata, mudah mengantuk dan sering menguap (Rifa'atul mahmudah, 2024).

Stres merupakan salah satu penyebab terganggunya pola tidur seseorang dikarenakan ketika stres terjadi peningkatan hormon epinefrin, nonepinefrin, serta kortisol yang mempengaruhi susunan syaraf pusat. Gangguan tidur pada mahasiswa merupakan keadaan saat mahasiswa merasakan kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, sering terbangun di pertengahan malam dan sering terbangun di awal (Oktaviani et al., 2021).

D. Tinjauan Umum Tentang Stres

1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada. Mahasiswi dapat mengalami stres dalam pengerjaan tugas akhir sehingga dapat menimbulkan berbagai perubahan metabolisme salah satunya adalah siklus menstruasi yang tidak teratur (Anggraeni, 2022).

Stres merupakan suatu respon fisik dan psikis individu terhadap harapan serta tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan individu dalam kesehariannya. Keadaan stres yang terjadi pada mahasiswa biasanya disebut dengan stres akademik, stres akademik yaitu suatu bentuk negatif dari stres yang membuat mahasiswa mengalami kemalasan baik dalam berfikir dan bertindak untuk melakukan suatu kegiatan. Hal ini muncul ketika seseorang mendapatkan terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakannya dalam waktu yang bersamaan. Jadi, dapat disimpulkan bahwa stressering dialami oleh mahasiswa karena banyaknya tuntutan di bidang akademik, salah satunya dalam penyusunan tugas akhir yang mana akan menimbulkan berbagai dampak bagi mahasiswa itu sendiri (Mutakamilah, 2021)

Stres adalah suatu keadaan tertekan yang dialami seseorang akibat dari ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai berpotensi untuk membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali (Abdurrahman, 2021).

Stres merupakan respon tubuh terhadap berbagai tuntutan yang

menimbulkan tekanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk tidur (Gamayanti, 2018). Gangguan tidur sering kali menjadi salah satu gejala yang muncul pada individu yang mengalami stres, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2019 terdapat sekitar 264 juta penduduk dunia menderita stres atau depresi (Putri, 2020), dan diprediksi menjadi beban kesehatan global terbesar kedua setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020 (Munawara, 2022). Di Indonesia, prevalensi stres diperkirakan lebih dari 1,33 juta orang dengan 13% di antaranya mengalami stres akut (Asshiddiqie & Triastuti, 2019). Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi depresi pada penduduk usia >15 tahun adalah 6,1%, sedangkan di Sulawesi Selatan sebesar 0,78% (Alfina, 2020; Clariska, Yuliana, & Kamariyah, 2020).

Selain stres, faktor lain yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur adalah konsumsi kafein. Kafein merupakan alkaloid alami yang banyak dikonsumsi dalam bentuk minuman seperti kopi (Ekawati, 2021). Sebanyak 35,1% penduduk Indonesia mengonsumsi minuman berkafein lebih dari sekali per hari, dan tren konsumsi kopi terus meningkat setiap tahunnya (Nursita, 2022; Ishak, Haniarti, & Usman, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kopi dapat memengaruhi waktu dan kualitas tidur, terutama jika dikonsumsi pada malam hari (Ekawati, 2021; Ishak, Haniarti, & Usman, 2019).

Faktor gaya hidup modern, seperti penggunaan gadget, juga

berperan terhadap penurunan kualitas tidur. Gadget kini menjadi bagian dari aktivitas harian remaja dan dewasa muda, namun penggunaannya dalam durasi yang lama, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu siklus tidur (Rahmawaty, 2018; Andira, Usman, & Wowor, 2022). Di Indonesia, jumlah pengguna gadget pada remaja dan anak mencapai sekitar 30 juta, dengan proporsi pengguna internet yang cukup tinggi (Rahmawaty, 2022).

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak pada gangguan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, penurunan produktivitas, hingga peningkatan risiko kecelakaan (Fitri & Amalia, 2021; Fenny & Supriatmo, 2016). Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi dapat meningkatkan risiko stres dan perilaku yang memengaruhi pola tidur, misalnya begadang karena penggunaan gadget atau konsumsi kopi berlebihan (Rizal 2022).

2. Dampak Stres

Stres yang tinggi dapat mempengaruhi produktivitas, kesehatan fisik dan emosional pekerja untuk jangka waktu yang lama. Pekerja yang dibiarkan stres berkepanjangan akan berkontribusi negatif bagi keberhasilan organisasi. Stres kerja yang parah berkontribusi terhadap kecemasan, kinerja yang buruk, penyakit, dan ketidakhadiran dalam masalah (Darmawan, 2023).

Gambaran yang menunjukkan stres pada mahasiswa adalah

jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi di pandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Individu ketika mengalami tekanan maka secara tidak langsung tubuh akan merespon hal tersebut. Apabila semakin banyak tekanan yang didapatkan maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu itu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi menjadikan mahasiswa tersebut akan mengalami stres (Yuda, 2023).

E. Tinjauan Umum Tentang Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan kekhawatiran yang samar disertai dengan respon otonom dan seringkali bersumber dari hal yang tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu. Kecemasan akademik merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa di berbagai program studi, kecemasan ini muncul karena tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, tuntutan kurikulum yang ketat dan ekspektasi diri untuk berhasil dalam ujian (Sari, 2023).

Tugas akhir merupakan salah satu syarat utama bagi seorang mahasiswa untuk memperoleh gelar kelulusan, dimana tidak semua

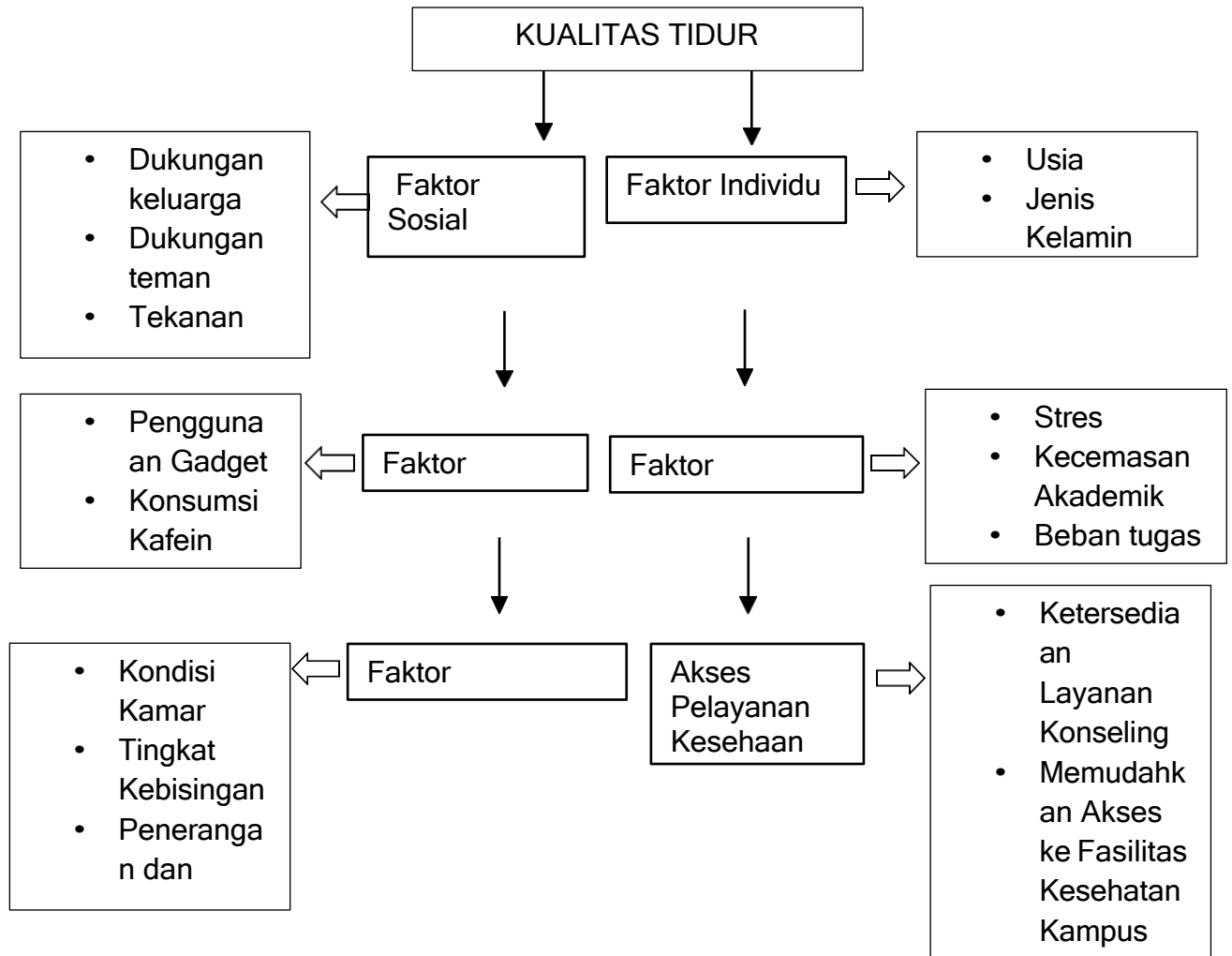
mahasiswa punya kesiapan saat menghadapi tugas akhir tersebut. Kesulitan mahasiswa menyelesaikan tugas akhir sering menjadi beban bagi mahasiswa itu sendiri dan menjadikan beban tersebut sebagai pikiran negatif yang nantinya akan menimbulkan kecemasan (Malfasari, 2019)

2. Gejala Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik menunjukkan gejala seperti adanya perasaan tertekan, takut, stress, khawatir dan tidak tenang. Kecemasan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah jenis kelamin. Jenis kelamin juga dapat menunjukkan perbedaan tingkat akademik yang dialami oleh mahasiswa (Novitria, 2022).

C. Kerangka Teori

Kerangka teori pada penelitian ini adalah Faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. (Kerangka Teori Model Determinan Kesehatan WHO, 2021)



Tabel 2.1 Tabel Sintesa

No.	Peneliti/ Tahun	Judul Penelitian	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	(Ramadhan & Andini, 2021)	Pengaruh penggunaan gadget terhadap kualitas tidur mahasiswa	Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur.	Kuantitatif	Penggunaan gedit sebelum tidur secara signifikan menurunkan kualitas tidur
2.	(Putri, R., 2022)	Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa	Kuantitatif	Semakin tinggi stres akademik, semakin rendah kualitas tidur mahasiswa.
3.	(Maulida & Rizki, 2023)	Pola tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir.	Kuantitatif	Pola tidur tidak teratur berhubungan dengan kelelahan dan kecemasan.
4.	(Sari et.al, 2021)	Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan	Bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa keperawatan	Kuantitatif	Faktor yang signifikan: stres, durasi tidur <6 jam dan penggunaan smartphone.
5.	(Fitriani, D., 2023)	Hubungan beban akademik dengan kualitas tidur mahasiswa	Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban akademik dengan kualitas tidur mahasiswa	Kuantitatif	Beban akademik tinggi menurunkan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir.

BAB III

KERANGKA KONSEP

A. Dasar Pemikiran Variabel yang Diteliti

Kualitas tidur adalah aspek penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Pada mahasiswa tingkat akhir, kualitas tidur sering terganggu akibat stres akademik, beban tugas akhir, serta tekanan masa depan. Tidur yang tidak berkualitas dapat menyebabkan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan emosi dan penurunan performa akademik.

Berdasarkan tinjauan yang telah ditemukan pada bab sebelumnya, yang merupakan landasan teoritik dalam penyusunan kerangka konsep penelitian “Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025”, maka telah diidentifikasi beberapa variabel independen dan variabel dependen yang dianggap faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan uraian pada tinjauan pustaka tersebut telah ditetapkan variabel independen adalah sebagai berikut :

1. Variabel Dependen Variabel Independen

Variabel independen yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah meliputi :

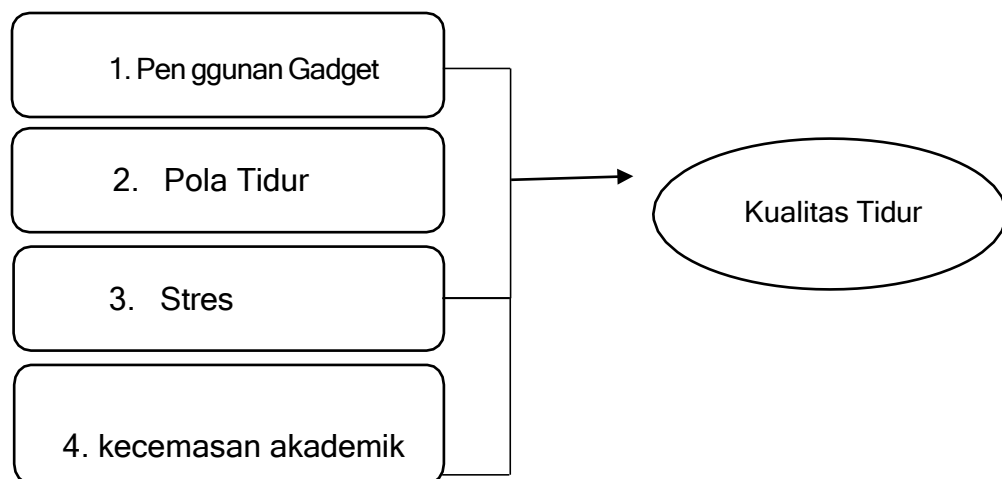
1. Penggunaan Gadget
2. Pola tidur

3. Stres
4. Kecemasan akademik

2. Variabel Dependen

Variabel dependen yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

B. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Kerangka Konsep adalah kerangka yang menghubungkan antara satu konsep dengan lainnya yang akan diukur atau di amati melalui penelitian yang akan dilakukan. Kerangka konsep menyatakan secara jelas hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

Keterangan :

1. Variabel Independen : 
2. Variabel Dependen : 
3. Penghubung : 

C. Hipotesis

1. Hipotesis Nol

- a) Tidak ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- b) Tidak ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- c) Tidak ada hubungan antara stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

2. Hipotesis Alternatif

- a) Ada hubungan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.
- b) Ada hubungan antara pola tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

- c) Ada hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kualitas Tidur

a. Definisi Operasional

Kualitas tidur adalah kondisi subjektif dan objektif yang mencerminkan kemampuan individu mahasiswa untuk tidur dengan durasi, kedalaman dan efisiensi yang memadai serta bangun dalam keadaan segar dan dapat beraktivitas secara optimal.

b. Kriteria Objektif

Kriteria objektif kualitas tidur dengan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). PSQI adalah instrumen standar untuk mengukur kualitas tidur selama 1 bulan terakhir, terdiri dari 6 komponen diantaranya yaitu :

1. Kualitas tidur subjektif
2. Latensi tidur (waktu tidur yang dibutuhkan)
3. Durasi tidur
4. Efisiensi tidur
5. Gangguan tidur
6. Disfungsi di siang hari

2. Penggunaan Gadget

a. Definisi Operasional

Penggunaan gadget adalah aktivitas malam mahasiswa sebelum mereka tidur dengan membuka perangkat seperti gadget dan melakukan aktivitas di gadget tersebut sebelum mereka tidur.

b. Kriteria Objektif

- ≤ 2 jam/hari kategori ringan
- 3-5 jam/hari kategori sedang
- 5 jam/hari kategori berat

Skala Likert (skala ordinal)	
Sangat Jarang	< 1 Jam/hari
Jarang	1-3 jam/hari
Sering	5-7 jam/hari
Sangat Sering	> 7 jam/hari

3. Pola Tidur

a. Definisi Operasional

Pola tidur adalah kebiasaan individu terkait waktu tidur, durasi tidur dan keteraturan tidur dalam satu hari, termasuk frekuensi tidur malam dan tidur siang.

b. Kriteria Objektif

Teratur : tidur dan bangun di waktu yang konsisten setiap hari
misalnya, tidur jam 22.00-23.00 dan bangun jam 06.00.

Tidak teratur : waktu tidur berubah-ubah, sering tidur larut malam
atau begadang.

Skala Likert (skala ordinal) keterangan skor PSQI :

Skor 0-5 : Kualitas tidur baik

Skor >5 : Kualitas tidur buruk

4. Stres

1. Definisi Operasional

Stres adalah suatu keadaan yang menekan diri individu yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara kemampuan yang dimiliki dengan tuntutan yang ada. Stres adalah respons fisik, kognitif, emosional, dan perilaku yang muncul ketika tuntutan akademik atau kehidupan dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimiliki individu.

2. Kriteria Objektif

- Skor 0-13 = Rendah
- Skor 14-26 = Sedang
- Skor 27-40 = Tinggi

Skala Likert (skala ordinal)

- 0 = tidak pernah
- 1 = hampir tidak pernah

- 2 = kadang-kadang
- 3 = cukup sering
- 4 = sangat sering

5. Kecemasan Akademik

a. Definisi Operasional

Kecemasan akademik pada mahasiswa adalah suatu keadaan emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut atau tegang yang dialami mahasiswa menjelang atau selama proses penyelesaian tugas akhir, ujian akhir, sidang, maupun proses kelulusan yang dapat memengaruhi konsentrasi, motivasi belajar dan kinerja akademik.

b. Kriteria Objektif

- 0 = tidak pernah
- 1 = hampir tidak pernah
- 2 = kadang-kadang
- 3 = cukup sering
- 4 = sangat sering

Mahasiswa dikatakan mengalami kecemasan akademik jika memenuhi skor tertentu pada instrumen skala kecemasan, misalnya:

Rentang Skala	Kategori Kecemasan Akademik
0-20	Tidak ada kecemasan
21-40	Kecemasan ringan
41-60	Kecemasan sedang
61-80	Kecemasan berat

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian adalah seluruh perencanaan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengantisipasi beberapa kesulitan yang mungkin timbul pada proses penelitian. Berdasarkan tujuan penelitian desain penelitian yang digunakan “*Cross Sectional*” dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel sesaat artinya subjek di observasi satu kali saja dan pengukuran variabel independen dan dependen dilakukan pada saat pemeriksaan atau pengkajian sebuah data (Mutiah, 2024).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi yang digunakan oleh peneliti ialah seluruh mahasiswa angkatan 2021 di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dengan jumlah mahasiswa aktif sebanyak 143 mahasiswa.

a. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini sampel yang

digunakan berdasarkan dari hasil menggunakan rumus slovin diperoleh sampel yaitu sebanyak 105 responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Sampel adalah bagian dari populasi, sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin (Latifah et.al, 2020)

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

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

$$n = \frac{143}{1 + (143 \times 0.5^2)}$$

$$n = \frac{143}{1 + (143 \times 0.0025)}$$

$$n = \frac{143}{1 + 0.3575}$$

$$n = \frac{143}{1.3575}$$

$$n = 105 \text{ Responden}$$

Keterangan:

n : Jumlah sampel N : Jumlah populasi e² : 0,5 (5%)

D. Pengambilan Sampel

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel penelitian dengan teknik *Random Sampling* memilih responden secara sengaja.

Adapun tahap pelaksanaan pengumpulandata dapat dilakukan melalui tahap-tahap berikut ini :

- a. Peneliti menerangkan tujuan dan maksud penelitian yang akan dilakukan.
- b. Peneliti mengumpulkan sampel penelitian.
- c. Peneliti membagikan link google form kuesioner
- d. Sampel penelitian mengisi kuesioner penelitian.

E. Sumber Data

1. Data Primer

Data primer dari penelitian ini di dapatkan dari wawancara secara langsung kepada responden dengan menggunakan metode kuesioner.

2. Data Sekunder

Data sekunder dalam penelitian ini berupa buku, jurnal dan referensi lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data merupakan proses mengatur dan menyusun data agar siap untuk dianalisis dan dikumpulkan kemudian diolah melalui beberapa tahap, diantaranya yaitu:

a. *Editing* (pemeriksaan data)

Editing data adalah langkah pertama dalam pengolahan data setelah melakukan pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan dilakukan ditempat pengumpulan data sehingga kekurangan data dapat segera dilengkapi. Dalam proses editing, pertama-tama dihitung jumlah semua instrument atau kuesioner yang sudah terkumpul yang seharusnya sama dengan jumlah sampel.

b. *Coding* (pemberian code)

Langkah selanjutnya setelah melakukan editing data adalah *coding*. *Coding* adalah pemberian kode (sandi) pada setiap variabel dan data yang telah terkumpul melalui lembar instrument, seperti kuesioner. Kode yang diberikan biasanya dalam bentuk huruf untuk setiap variabel dan angka diberi kode dengan angka.

c. *Entry* (pemasukan data)

Entry data adalah langkah memasukkan data-data kedalam program komputerisasi, yaitu program SPSS untuk memudahkan pengolahan data.

d. *Cleaning Data*

Cleaning data adalah proses pengecekan data untuk konsistensi, yang meliputi pemeriksaan data yang *out of range*, tidak

konsisten secara logika, ada nilai-nilai ektrim data dengan nilai tidak terdefinisi sehingga tidak menjadi missing pada data.

2. Analisis Data

Proses mengeksplorasi dan menginterpretasi data dengan menggunakan teknik-teknik tertentu sesuai dengan jenis dan tujuan penelitian, analisis data meliputi:

a. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah analisis yang dilakukan tiap variabel dari hasil penelitian. Dilakukan dengan cara mendeskripsikan tiap variabel penelitian untuk mendapatkan gambaran umum dan melihat distribusi frekuensi dari variabel penelitian dalam bentuk narasi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya faktor yang hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen dengan melakukan *chi-square* dengan kemaknaan dan tingkat kepercayaan atau *confidence interval*.

3. Penyajian Data

Data yang telah diolah dan dianalisis lebih lanjut kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan disertai dengan penjelasan.

4. Langkah – Langkah Penelitian

Adapun alur penelitian Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025.

- a. Penyusunan dan Pengajuan Judul.
- b. Pengajuan Proposal.
- c. Pengumpulan Data dan Pengolahan Data.
- d. Penyajian Data
- e. Interpretasi Hasil dan Pembahasan
- f. Penyajian

5. Organisasi Penelitian

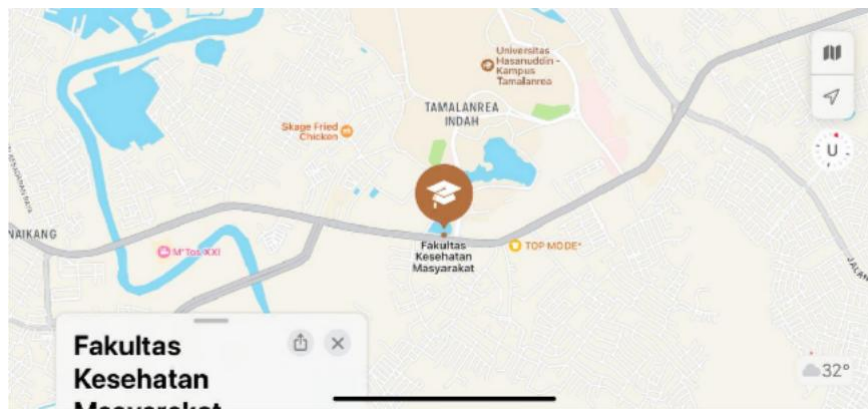
Nama Mahasiswa	: Fitra Nurislamia
Stambuk	14120210041
Pembimbing I	: Septiyanti, S.Gz., M.Kes
Pembimbing II	: Andi Sani, SKM., M.kes

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Geografi Fakultas Kesehatan Masyarakat



Gambar 5.1
Letak Geografis Fakultas Kesehatan Masyarakat

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin (FKM Unhas), yang berlokasi di Kampus Universitas Hasanuddin, Jalan Perintis Kemerdekaan Km.10, Tamalanrea, Kota Makassar, Sulawesi Selatan, Kode Pos 90245.

Fakultas Kesehatan Masyarakat merupakan salah satu fakultas di bawah naungan Universitas Muslim Indonesia memiliki fokus utama dalam pendidikan dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat. Fakultas ini memiliki berbagai program studi, antara lain: Program Studi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat, S1 Gizi Kesehatan, serta

program Magister dan Doktor di bidang yang relevan.

FKM Universitas Muslim Indonesia memiliki visi menjadi pusat pendidikan dan pengembangan ilmu kesehatan masyarakat yang unggul dan berdaya saing di tingkat nasional maupun internasional. Dalam mendukung proses akademik, fakultas ini dilengkapi dengan berbagai fasilitas penunjang seperti ruang kelas, laboratorium, perpustakaan, ruang dosen, fasilitas komputer, dan jaringan internet yang memadai.

Lokasi fakultas yang strategis dan suasana akademik yang kondusif menjadikan FKM Universitas Muslim Indonesia sebagai tempat yang tepat untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan isu-isu kesehatan masyarakat, baik yang bersifat kuantitatif maupun kualitatif.

Pemilihan lokasi ini didasarkan atas kemudahan akses data, kesesuaian objek penelitian dengan bidang kesehatan masyarakat, serta dukungan dari pihak fakultas untuk pelaksanaan kegiatan penelitian.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
22 Tahun	93	87,7
23 Tahun	12	11,3
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.1, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Muslim Indonesia (UMI) yang berada pada rentang usia muda, yaitu 22 hingga 23 tahun. Dari total 105 responden, sebanyak 93 orang (87,7%) berusia 22 tahun, sementara sisanya, yaitu 12 orang (11,3%), berusia 23 tahun.

Temuan ini menunjukkan bahwa responden yang dilibatkan dalam penelitian sebagian besar merupakan mahasiswa tingkat akhir atau yang sedang berada pada tahap penyelesaian studi. Usia 22 hingga 23 tahun adalah rentang usia umum bagi mahasiswa semester akhir di program sarjana, terutama di jurusan kesehatan masyarakat.

Dominasi responden usia 22 tahun juga dapat diartikan bahwa sebagian besar mahasiswa FKM UMI cenderung menyelesaikan studinya secara tepat waktu, mengikuti jalur pendidikan reguler selama

4 tahun. Usia ini juga berada pada tahap perkembangan awal dewasa, di mana individu mulai memiliki tanggung jawab lebih besar dalam hal pengambilan keputusan, pengelolaan waktu, serta penyesuaian terhadap tekanan akademik dan sosial.

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Umur	n	%
Perempuan	83	78,3
Laki-laki	22	21,3
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan data pada Tabel 5.2, diketahui bahwa dari total 105 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI), mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (78,3%), sementara 22 orang (21,3%) lainnya berjenis kelamin laki-laki.

Distribusi ini menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan mendominasi jumlah responden dalam penelitian ini. Kondisi ini sejalan dengan tren umum di berbagai perguruan tinggi, khususnya pada program studi di bidang kesehatan masyarakat, di mana jumlah mahasiswa perempuan cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat disebabkan oleh minat yang lebih besar dari perempuan dalam bidang studi yang berkaitan dengan pelayanan,

perawatan, dan kesejahteraan masyarakat, yang merupakan fokus utama dari ilmu kesehatan masyarakat.

2. Analisis Univariat

a. Kualitas Tidur

Tabel 5. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Kelelahan Pekerja

Kualitas Tidur	n	%
Baik	54	51,4
Cukup	47	44,8
Buruk	4	3,8
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.3, diketahui bahwa dari total 105 responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia (FKM UMI), mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 54 orang (51,4%). Sementara itu, sebanyak 47 orang (44,8%) memiliki kualitas tidur dalam kategori cukup, dan hanya 4 orang (3,8%) yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berada dalam kondisi tidur yang relatif baik, meskipun terdapat proporsi yang cukup besar (hampir separuh responden) dengan kualitas tidur yang hanya cukup. Sementara itu, proporsi responden dengan kualitas tidur yang buruk tergolong sangat kecil.

b. Penggunaan Gadget

Tabel 5. 4
Distribusi Responden Berdasarkan Penggunaan Gadget

Penggunaan Gadget	n	%
Sedang	58	55,2
Berat	47	44,8
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.4, diketahui bahwa dari total 105 responden, tidak terdapat satupun responden yang termasuk dalam kategori penggunaan gadget ringan, yaitu sebesar 0 responden (0%). Hal ini menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini memiliki intensitas penggunaan gadget yang tergolong sedang hingga berat.

Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 58 orang (55,2%), tergolong dalam kategori penggunaan gadget sedang. Sementara itu, 47 responden (44,8%) termasuk dalam kategori penggunaan gadget berat. Perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun mayoritas responden menggunakan gadget dalam tingkat sedang, persentase pengguna gadget berat juga cukup tinggi dan hampir sebanding.

c. Pola Tidur

Tabel 5. 5
Distribusi Responden Berdasarkan Pola Tidur

Pola Tidur	n	%
Baik	60	57,1
Buruk	45	42,9
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.5 menunjukkan distribusi responden berdasarkan pola tidur mereka. Dari total 105 responden, mayoritas memiliki pola tidur yang dikategorikan baik, yaitu sebanyak 60 orang (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden dalam penelitian ini memiliki kebiasaan tidur yang dinilai cukup sehat atau teratur.

Namun demikian, masih terdapat 45 responden (42,9%) yang memiliki pola tidur buruk. Persentase ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami masalah atau gangguan dalam pola tidur mereka, seperti jam tidur yang tidak teratur, tidur terlalu larut, atau durasi tidur yang tidak mencukupi.

d. Tingkat Stres

Tabel 5. 6
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	n	%
Baik	60	57,1
Buruk	45	42,9

Total	105	100
--------------	------------	------------

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.6, dari total 105 responden, mayoritas menunjukkan Tingkat Stres yang baik, yaitu sebanyak 60 responden (57,1%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kebiasaan tidur yang dinilai sehat dan teratur.

Namun demikian, masih terdapat 45 responden (42,9%) yang memiliki pola tidur buruk. Persentase ini cukup signifikan dan mengindikasikan bahwa hampir separuh dari responden mengalami gangguan pola tidur, seperti tidur larut malam, jam tidur yang tidak konsisten, atau durasi tidur yang tidak mencukupi.

e. Kecemasan Akademik

Tabel 5. 7
Distribusi Responden Berdasarkan Kecemasan Akademik

Kecemasan Akademik	n	%
Ringan	51	48,6
Sedang	54	51,4
Total	105	100

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.7 menggambarkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh 105 responden. Berdasarkan data tersebut, sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan akademik sedang, yaitu sebanyak 54 orang (51,4%). Sementara itu, 51 responden (48,6%) mengalami kecemasan

akademik pada tingkat ringan.

Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini mengalami kecemasan akademik dalam berbagai tingkat, meskipun tidak ada yang tergolong dalam kategori berat. Tingginya jumlah responden dengan tingkat kecemasan sedang mengindikasikan bahwa tekanan akademik menjadi isu yang cukup serius dan perlu mendapatkan perhatian, terutama dalam konteks beban tugas, ujian, atau tekanan pencapaian akademik.

3. Analisis Bivariat

- a. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5.8
Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Penggunaan Gadget	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Berat	32	54,2	23	39,0	4	6,8	59	100	0,115
Sedang	22	47,8	24	52,2	0	0	46	100	
Total	54	51,4	47	44,8	4	3,8	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.8 Pada kelompok mahasiswa dengan

penggunaan gadget yang berat, mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 32 orang (54,2%), diikuti oleh kualitas tidur cukup sebanyak 23 orang (39,0%), dan kualitas tidur buruk sebanyak 4 orang (6,8%). Sementara itu, pada kelompok dengan penggunaan gadget sedang, sebanyak 22 orang (47,8%) memiliki kualitas tidur baik, dan 24 orang (52,2%) memiliki kualitas tidur cukup, serta tidak ada yang mengalami kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,115$, yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa akhir (karena $p > 0,05$). Artinya, tingkat penggunaan gadget tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa yang menggunakan gadget secara berat cenderung memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara sedang.

- b. Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tabel 5.9
Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Pola Tidur	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	N	%	n	%	n	%	N	%	
Buruk	21	46,7	20	55,0	4	8,9	45	100	0,050
Baik	33	44,4	27	45,0	0	0	60	100	

Total	54	100	47	91,2	4	6,8	105	100	
--------------	-----------	------------	-----------	-------------	----------	------------	------------	------------	--

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.9 menunjukkan distribusi kualitas tidur berdasarkan pola tidur dari total 105 responden, dengan pola tidur buruk sebanyak 21 orang (46,7%) memiliki kualitas tidur baik, 20 orang (55,0%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) mengalami kualitas tidur buruk. Sedangkan pada kelompok dengan pola tidur baik, mayoritas memiliki kualitas tidur baik sebanyak 33 orang (44,4%), dan 27 orang (45,0%) memiliki kualitas tidur cukup, serta tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,050$, yang berada tepat pada batas signifikansi ($\alpha = 0,05$). Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan kualitas tidur secara statistik. Artinya, terdapat kecenderungan bahwa pola tidur memengaruhi kualitas tidur mahasiswa, meskipun hubungan ini masih tergolong marginal atau lemah secara statistik.

- c. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Tabel 5.10
Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tingkat Stres	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	n	%	n	%	n	%	N	%	
Rendah	46	47,4	47	48,5	4	8,9	97	100	0,017
Sedang	8	48,5	0	0	0	0	8	100	
Total	54	91,9	47	48,5	4	8,9	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan Tabel 5.10 menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dari total 105 responden, mayoritas berada pada kategori stres rendah sebanyak 97 orang (92,4%), dan hanya 8 orang (7,6%) yang mengalami stres sedang. Pada kelompok mahasiswa dengan tingkat stres rendah, sebanyak 46 orang (47,4%) memiliki kualitas tidur baik, 47 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada mahasiswa dengan tingkat stres sedang, sebanyak 8 orang (100%) memiliki kualitas tidur baik, dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur cukup maupun buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,017$ yang berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur (karena $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Secara umum, mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih rendah cenderung memiliki distribusi kualitas tidur yang lebih bervariasi (baik, cukup, hingga buruk), sedangkan mereka yang mengalami stres sedang justru seluruhnya tercatat memiliki kualitas tidur baik.

d. Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa

Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tabel 5.11
Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa
Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim
Indonesia

Kecemasan Akademik	Kualitas Tidur						Total		Uji Statistik
	Baik		Cukup		Buruk				
	N	%	n	%	n	%	N	%	
Ringan	29	56,9	18	35,3	4	7,8	51	100	0,034
Sedang	25	46,3	29	53,7	0	0	54	100	
Total	54	51,4	48	44,8	4	7,8	105	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 5.11 menunjukkan distribusi kualitas tidur berdasarkan tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dari total 105 responden, sebanyak 51 orang (48,6%) mengalami kecemasan akademik ringan, dan 54 orang (51,4%) mengalami kecemasan sedang.

Pada kelompok dengan kecemasan akademik ringan, sebanyak

29 orang (56,9%) memiliki kualitas tidur baik, 18 orang (35,3%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (7,8%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada mahasiswa dengan kecemasan akademik sedang, sebanyak 25 orang (46,3%) memiliki kualitas tidur baik, 29 orang (53,7%) memiliki kualitas tidur cukup, dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,034$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan kualitas tidur mahasiswa akhir (karena $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik berkorelasi dengan kualitas tidur; semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, cenderung semakin menurun kualitas tidur mahasiswa, meskipun dalam data ini tidak ditemukan kualitas tidur buruk pada kelompok kecemasan sedang.

C. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada rentang usia 22-23 tahun. Sebagian besar, yaitu 93 orang (87,7%), berusia 22 tahun, sedangkan sisanya, 12 orang (11,3%), berusia 23 tahun. Rentang usia ini menunjukkan bahwa responden merupakan kelompok mahasiswa tingkat akhir yang umumnya sedang berada pada tahap penyelesaian studi sarjana. Usia 22 tahun yang dominan mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu sesuai masa studi normal, sementara kelompok usia 23 tahun

kemungkinan berasal dari mahasiswa yang mengalami perpanjangan masa studi atau memiliki keterlambatan penyelesaian tugas akhir.

Jika dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 83 orang (78,3%), sedangkan laki-laki berjumlah 22 orang (21,3%). Dominasi responden perempuan ini sejalan dengan tren umum di program studi kesehatan masyarakat, di mana minat perempuan untuk melanjutkan pendidikan di bidang pelayanan dan kesehatan cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Perbedaan ini juga dapat memengaruhi faktor-faktor penelitian, misalnya persepsi dan kebiasaan tidur, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki pola tidur yang berbeda dan lebih sensitif terhadap gangguan tidur dibandingkan laki-laki.

Kombinasi usia dan jenis kelamin responden ini memberikan gambaran bahwa penelitian dilakukan pada kelompok mahasiswa yang relatif homogen dalam usia, namun memiliki distribusi gender yang timpang. Hal ini penting untuk dipertimbangkan dalam interpretasi hasil, karena faktor biologis dan sosial pada kelompok yang berbeda jenis kelamin berpotensi memengaruhi kualitas tidur, tingkat stres, maupun kecemasan akademik.

a. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Penggunaan gadget merupakan segala bentuk aktivitas individu

dalam mengoperasikan perangkat elektronik portabel berbasis teknologi digital, seperti smartphone, tablet, laptop, komputer genggam, smartwatch, dan perangkat sejenis, untuk memenuhi berbagai kebutuhan, termasuk komunikasi, pencarian informasi, hiburan, pekerjaan, pendidikan, transaksi, serta pengendalian perangkat lain, kemudian erat kaitannya dengan durasi waktu pemakaian, jenis aktivitas digital, serta frekuensi interaksi dengan perangkat digital yang berdampak pada aspek kognitif, fisik, maupun psikologis pengguna. (Haryanto, 2021)

Penggunaan gadget dalam penelitian ini diartikan sebagai aktivitas mahasiswa menggunakan perangkat elektronik seperti ponsel, tablet, atau laptop sebelum tidur, dengan kategori sedang (3-5 jam/hari) dan berat (>5 jam/hari). Gadget, terutama yang memancarkan cahaya biru, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh, menekan produksi hormon melatonin, dan membuat seseorang sulit untuk tertidur nyenyak. Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 5.7, diketahui bahwa pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan gadget yang berat, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik, yaitu sebanyak 32 orang (54,2%). Selanjutnya, sebanyak 23 orang (39,0%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (6,8%) mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, pada kelompok mahasiswa dengan penggunaan gadget sedang, sebanyak 22 orang (47,8%) memiliki kualitas tidur baik dan 24 orang (52,2%) memiliki kualitas tidur cukup. Menariknya, tidak terdapat responden dengan kualitas

tidur buruk pada kelompok ini.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa nilai p adalah sebesar 0,115. Karena nilai ini lebih besar dari batas signifikansi 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Tidak signifikannya hubungan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, meskipun intensitas penggunaan gadget tinggi, sebagian mahasiswa mungkin memiliki strategi kompensasi seperti tidur lebih lama di siang hari atau menerapkan pengaturan cahaya layar malam (night mode) untuk mengurangi efek cahaya biru. Kedua, persepsi subjektif terhadap kualitas tidur tidak selalu selaras dengan durasi atau intensitas penggunaan gadget.

Meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang bermakna, pola distribusi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan penggunaan gadget berat cenderung memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan mereka yang menggunakan gadget secara sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan tetap berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kualitas tidur, walaupun tidak signifikan pada data penelitian ini.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Findi Septiani et al. (2025) yang menyatakan bahwa penggunaan gadget menjelang waktu tidur dapat menurunkan kualitas tidur melalui efek cahaya biru yang menghambat sekresi hormon melatonin, hormon yang berperan penting dalam pengaturan siklus tidur. Penelitian lain dari Universitas Nasional juga menemukan bahwa penggunaan gadget yang berlebihan secara signifikan berkorelasi dengan gangguan kualitas tidur ($p = 0,001$).

Salah satu studi yang tidak sejalan dengan hasil penelitian ini berasal dari dosen-dosen FKM UMI yaitu Lamang et. al (2023) yang membahas mengenai “Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia”. Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan bermakna antara penggunaan gadget dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai $p = 0,003$ ($< 0,05$) Hal ini menunjukkan bahwa semakin berat penggunaan gadget, semakin tinggi kecenderungan untuk mengalami kualitas tidur buruk.

Meskipun hasilnya tidak signifikan, temuan ini tetap memberikan implikasi praktis bahwa penggunaan gadget harus dibatasi, khususnya pada malam hari menjelang tidur. Edukasi mengenai “sleep hygiene” atau kebersihan tidur yang baik perlu ditingkatkan, misalnya dengan mengurangi paparan layar 30-60 menit sebelum tidur, menggunakan fitur

night mode pada perangkat elektronik, serta mengelola waktu dengan baik agar mahasiswa tidak terbiasa begadang karena penggunaan gadget.

Dengan mempertimbangkan keseluruhan data dan literatur yang relevan, maka dapat disimpulkan bahwa meskipun secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna, penggunaan gadget secara berlebihan tetap memiliki potensi untuk menurunkan kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mulai memperhatikan kebiasaan penggunaan gadget, terutama pada malam hari, agar kualitas tidur tetap terjaga dan kesehatan fisik maupun mental tetap optimal dalam menyelesaikan studi akhir mereka.

b. Hubungan Pola Tidur Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia.

Pola tidur adalah kebiasaan dan keteraturan seseorang dalam melakukan aktivitas tidur, yang mencakup waktu mulai tidur, durasi tidur, waktu bangun, serta kualitas tidur dalam suatu periode tertentu, pola tidur yang sehat ditandai dengan waktu tidur yang konsisten, durasi yang mencukupi (6-8 jam/hari), dan tidak terganggu oleh aktivitas eksternal seperti penggunaan gadget atau stres akademik. Pola tidur dalam penelitian ini diartikan sebagai kebiasaan individu terkait waktu tidur, durasi, dan keteraturan tidur, dikategorikan menjadi baik (waktu tidur

konsisten) dan buruk (tidur larut, waktu tidur tidak teratur). Pola tidur yang baik membantu tubuh menjaga siklus tidur-bangun alami sehingga meningkatkan kualitas tidur (Nurhayati,2002)

Berdasarkan hasil penelitian yang ditampilkan pada Tabel 5.8, diketahui bahwa dari 45 responden yang memiliki pola tidur buruk, sebagian besar memiliki kualitas tidur cukup (55,0%), kemudian baik (46,7%), dan buruk (8,9%). Sementara itu, dari 60 responden yang memiliki pola tidur baik, mayoritas menunjukkan kualitas tidur baik (44,4%), diikuti oleh cukup (45,0%), dan tidak ada yang mengalami kualitas tidur buruk (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,050$, yang berada tepat pada batas nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$). Ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki pola tidur baik cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sedangkan mereka yang memiliki pola tidur buruk cenderung mengalami gangguan dalam kualitas tidur.

Hubungan ini dapat dijelaskan bahwa pola tidur yang konsisten membantu sinkronisasi ritme sirkadian, mempermudah proses tidur, dan meningkatkan kualitas tidur. Pola tidur tidak teratur berkorelasi dengan kelelahan dan kualitas tidur yang menurun pada mahasiswa tingkat akhir.

Secara teori, pola tidur yang teratur memainkan peranan penting dalam mengatur ritme sirkadian tubuh, yaitu jam biologis yang mengontrol siklus tidur dan bangun. Ketika pola tidur tidak konsisten—misalnya sering tidur larut malam, tidur siang berlebihan, atau waktu tidur yang berubah-ubah—hal ini dapat mengganggu proses restoratif selama tidur. Akibatnya, walaupun durasi tidur mencukupi, kualitasnya tetap bisa terganggu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Nurfadillah dan Rahmawati (2023) dalam jurnal "Kebiasaan Tidur dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan". Dalam penelitian tersebut yang dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI, mereka menemukan bahwa mahasiswa dengan pola tidur tidak teratur cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih rendah secara signifikan ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menegaskan bahwa kebiasaan tidur yang teratur dapat memperbaiki kualitas tidur dan berdampak positif terhadap kesehatan mental serta performa akademik mahasiswa.

Namun demikian, temuan ini tidak sepenuhnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andi Nurhayati (2022) dalam jurnalnya yang berjudul "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Perkuliahan Online". Dalam penelitian tersebut, ditemukan bahwa pola tidur tidak memiliki hubungan signifikan terhadap kualitas tidur ($p > 0,05$). Nurhayati menjelaskan bahwa pada masa perkuliahan daring, faktor seperti kecemasan akademik dan stres memiliki

pengaruh yang lebih dominan terhadap kualitas tidur dibandingkan pola tidur itu sendiri. Ketidakstabilan emosi akibat beban tugas dan kurangnya interaksi sosial menjadi penyebab utama gangguan tidur yang dialami mahasiswa dalam masa tersebut.

Meskipun terdapat perbedaan temuan, hasil penelitian ini tetap menekankan pentingnya keteraturan pola tidur dalam menjaga kualitas tidur mahasiswa. Ketika mahasiswa dapat menjaga waktu tidur dan bangun secara konsisten serta menghindari penggunaan gadget menjelang tidur, maka kualitas tidur mereka cenderung akan lebih baik. Dengan kualitas tidur yang baik, mahasiswa akan lebih optimal dalam menjalankan aktivitas akademik maupun sosial sehari-hari.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pola tidur berperan penting dalam menentukan kualitas tidur mahasiswa akhir. Intervensi promotif seperti edukasi pola tidur sehat dan manajemen waktu tidur perlu ditingkatkan oleh institusi pendidikan, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami perubahan pola tidur akibat tekanan akademik.

c. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Tingkat stres adalah ukuran sejauh mana seseorang mengalami tekanan fisik, emosional, atau mental sebagai respons terhadap tuntutan, tekanan, atau ancaman yang dirasakan, baik yang berasal dari faktor

internal maupun eksternal. Stres akademik terjadi ketika mahasiswa merasa tuntutan akademik seperti tugas akhir atau skripsi lebih besar dari sumber daya atau kemampuan yang mereka miliki. (Lazaru, 2021)

Stres dalam penelitian ini diukur berdasarkan persepsi mahasiswa terhadap tekanan akademik, khususnya saat menyelesaikan tugas akhir. Stres dikategorikan menjadi rendah dan sedang. Stres dapat mengaktifkan sistem saraf simpatis dan meningkatkan kadar hormon kortisol, yang dapat mengganggu proses tidur.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5.9, diketahui bahwa dari 97 responden dengan tingkat stres rendah, sebanyak 46 orang (47,4%) memiliki kualitas tidur baik, 47 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur cukup, dan 4 orang (8,9%) memiliki kualitas tidur buruk. Sementara itu, dari 8 responden dengan tingkat stres sedang, sebanyak 8 orang (100%) memiliki kualitas tidur baik, dan tidak terdapat responden dengan kualitas tidur cukup atau buruk.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,017$, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Secara umum, hasil ini sejalan dengan teori bahwa stres tinggi cenderung menurunkan kualitas tidur. Namun, fenomena di mana stres

sedang justru disertai kualitas tidur baik mungkin disebabkan oleh adanya eustress (stres positif) yang memotivasi mahasiswa untuk mengatur waktu istirahatnya agar tetap produktif.

Temuan ini mengindikasikan bahwa stres berperan penting dalam memengaruhi kualitas tidur. Mahasiswa dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun di malam hari, dan tidur yang tidak nyenyak. Sebaliknya, mahasiswa yang berada dalam kondisi psikologis lebih tenang atau tingkat stres rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik. Ini relevan dengan kondisi mahasiswa akhir yang umumnya menghadapi tekanan akademik seperti penyusunan skripsi, tuntutan kelulusan, serta kekhawatiran akan masa depan karier.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi oleh Khaerunnisa dan Nursyamsi (2023) dalam jurnal *"Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan"*, yang dilakukan di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI. Mereka menemukan bahwa terdapat korelasi signifikan antara stres akademik dengan penurunan kualitas tidur ($p = 0,014$). Dalam studi tersebut dijelaskan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur seperti insomnia, durasi tidur yang lebih pendek, dan kualitas tidur yang buruk.

Lebih lanjut, Khaerunnisa dan Nursyamsi menekankan bahwa stres yang berlangsung terus-menerus memicu produksi hormon kortisol yang mengganggu keseimbangan siklus tidur dan bangun. Hal ini memperkuat temuan dalam penelitian ini bahwa stres bukan hanya berdampak pada psikologis, namun juga berdampak langsung pada fisiologi tidur mahasiswa.

Namun demikian, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni dan Lestari (2022) dalam jurnal *"Kesehatan Mental dan Tidur pada Mahasiswa selama Perkuliahan Hybrid"*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan kualitas tidur ($p = 0,216$). Mereka berargumen bahwa pada masa perkuliahan hybrid atau campuran daring dan luring, mahasiswa memiliki fleksibilitas waktu yang lebih tinggi, sehingga stres tidak secara langsung memengaruhi tidur. Sebaliknya, penggunaan gadget, durasi layar, dan kebiasaan begadang justru lebih berperan dalam menurunkan kualitas tidur mahasiswa.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa pengaruh stres terhadap kualitas tidur bersifat kontekstual, tergantung pada lingkungan belajar, beban akademik, dan strategi coping mahasiswa dalam mengelola tekanan.

Berdasarkan temuan ini, penting bagi institusi pendidikan, khususnya Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI, untuk memberikan

dukungan psikologis dan edukasi manajemen stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Program seperti konseling akademik, pelatihan mindfulness, dan manajemen waktu dapat membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur mereka.

d. Hubungan Kecemasan Akademik Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

Kecemasan akademik adalah kondisi emosional negatif yang ditandai dengan perasaan khawatir, tegang, atau takut berlebihan terkait kegiatan atau tuntutan akademik, seperti ujian, tugas, presentasi, nilai, atau beban belajar, yang dapat memengaruhi kemampuan berpikir, konsentrasi, dan performa belajar seseorang. Kecemasan akademik merupakan respon emosional negatif yang dialami oleh siswa atau mahasiswa saat menghadapi tekanan belajar, seperti rasa takut gagal, atau tidak mampu memenuhi harapan akademik (Anggraeni, 2002)

Kecemasan akademik dalam penelitian ini diartikan sebagai perasaan khawatir, takut, atau tegang terkait pencapaian akademik, ujian, dan penyelesaian skripsi, dengan kategori ringan dan sedang. Kecemasan dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf pusat dan menghambat proses relaksasi sebelum tidur.

Berdasarkan data pada Tabel 5.10, dari 51 mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik ringan, sebagian besar memiliki kualitas tidur baik (56,9%), diikuti dengan cukup (35,3%), dan buruk (7,8%).

Sementara itu, dari 54 mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sedang, mayoritas justru memiliki kualitas tidur cukup (53,7%), kemudian baik (46,3%), dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur buruk (0%).

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,034$, yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. Hasil ini mendukung teori bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin besar kemungkinan kualitas tidur menurun. kecemasan akademik sedang-tinggi berhubungan dengan penurunan durasi tidur dan peningkatan keluhan insomnia. Meski tidak ada responden dengan kecemasan sedang yang mengalami kualitas tidur buruk, proporsi kualitas tidur cukup lebih besar dibandingkan pada kelompok kecemasan ringan, menunjukkan bahwa kecemasan tetap berdampak pada penurunan kualitas tidur.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan akademik berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Mahasiswa dengan kecemasan akademik yang lebih rendah cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik, sementara mereka yang mengalami kecemasan akademik sedang cenderung memiliki kualitas tidur yang cukup atau bahkan terganggu. Hal ini dapat dijelaskan secara psikologis dan fisiologis, bahwa

kecemasan memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik, meningkatkan denyut jantung, dan menyebabkan kesulitan tidur atau tidur tidak nyenyak.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Hasyim dan Asmaul (2023) dalam jurnal *"Kecemasan Akademik dan Gangguan Tidur Mahasiswa Kesehatan"* yang terbit di Jurnal Kesehatan Masyarakat UMI. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik sedang hingga berat memiliki risiko 2,3 kali lebih tinggi untuk mengalami gangguan tidur dibandingkan mereka yang tingkat kecemasannya ringan ($p < 0,05$). Dalam penelitian itu dijelaskan bahwa tekanan tugas akhir, presentasi skripsi, serta beban akademik menjadi sumber utama kecemasan mahasiswa akhir, yang kemudian berdampak negatif terhadap kualitas tidur.

Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Fitriani dan Nurhaliza (2022) dalam jurnal *"Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Adaptasi New Normal"*, yang menemukan bahwa kecemasan akademik tidak memiliki hubungan signifikan dengan kualitas tidur ($p = 0,118$). Mereka berpendapat bahwa sebagian besar mahasiswa telah menemukan mekanisme coping yang cukup efektif, seperti dukungan sosial, relaksasi, dan manajemen waktu yang baik, sehingga kecemasan akademik tidak lagi menjadi faktor dominan yang memengaruhi kualitas

tidur.

Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa pengaruh kecemasan akademik terhadap kualitas tidur bisa sangat tergantung pada konteks, termasuk tahap studi mahasiswa, tingkat dukungan lingkungan, dan kemampuan coping individu.

Temuan dalam penelitian ini mendukung bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecemasan akademik perlu mendapat perhatian khusus. Edukasi terkait manajemen stres dan kecemasan, serta penyediaan layanan konseling akademik dan psikologis di lingkungan fakultas, menjadi hal yang penting untuk membantu mahasiswa menjaga keseimbangan mental dan kualitas tidur yang baik.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 105 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur ($p = 0,115$). Walaupun demikian, penggunaan gadget secara berat menunjukkan kecenderungan terhadap kualitas tidur yang lebih buruk.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kualitas tidur mahasiswa ($p = 0,050$). Mahasiswa dengan pola tidur yang tidak teratur lebih berisiko mengalami kualitas tidur yang cukup hingga buruk.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa ($p = 0,017$). Mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi cenderung mengalami kualitas tidur yang lebih rendah.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik

dengan kualitas tidur mahasiswa ($p = 0,034$). Mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik sedang memiliki proporsi kualitas tidur cukup yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memiliki kecemasan ringan.

B. Saran

1. Disarankan untuk mengelola waktu tidur secara teratur, mengurangi penggunaan gadget menjelang tidur, dan menerapkan teknik relaksasi atau manajemen stres untuk menjaga kualitas tidur agar tetap optimal, terutama dalam masa penyusunan tugas akhir.
2. Perlu memberikan penyuluhan atau konseling rutin mengenai manajemen stres, kecemasan akademik, dan kebiasaan tidur sehat (sleep hygiene) guna mendukung kesehatan mental dan fisik mahasiswa.
3. Diharapkan untuk menambahkan variabel lain yang mungkin memengaruhi kualitas tidur seperti konsumsi kafein, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan tempat tinggal mahasiswa, serta menggunakan pendekatan mixed method untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.
4. Perlu melakukan screening atau deteksi dini terhadap mahasiswa yang menunjukkan tanda-tanda stres tinggi atau kecemasan akademik berat, agar dapat diberikan intervensi lebih awal sebelum berdampak pada

kesehatan tidur dan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. I., Husin, S., & Lusiana, E. (2021). Hubungan stres terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan dokter Universitas Sriwijaya. Tersedia dari repositori. unsri.ac.id.
- Anita, a. (2023). Upaya mahasiswa tingkat akhir dalam meminimalisir quarter life crisis di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi uin raden intan lampung (doctoral dissertation, uin raden intan lampung)
- Daulay, Syifa Aprilia Andary. "Hubungan antara pola tidur dan kesehatan mental." *Circle Archive* 1.4 (2024).
- Destina, Yesi, Lisa Anita Sari, and Dian Octavia. "Hubungan Lama Penggunaan Gawai dengan Gangguan Pola Tidur pada Siswa Siswi di SMA Negeri Kota Jambi." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* 3.1 (2022): 8-17.
- Dharma, Made Fernanda Arya, I. Made Pariartha, and Ni Wayan Diana Ekayani. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa." *Aesculapius Medical Journal* 4.1 (2024): 62-68.
- Fidyowati, fenti yun. Hubungan antara premenstrual syndrome dengan kualitas tidur (studi pada mahasiswi prodi keperawatan program sarjana di stikes muhammadiyah gombang). Diss. Universitas muhammadiyah gombang, 2021
- Fitriani, D., & Nurhaliza, S. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Adaptasi New Normal. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 8(1), 33-41. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.2022.33-41>
- Handriana, Idris Handriana Idris, Eti Wati, and Dina Amelia. "Hubungan kebiasaan bermain game online dengan pola tidur pada remaja di Desa Baturuyuk Kecamatan Dawuan Kabupaten Majalengka tahun 2021." *Jurnal Kampus STIKES YPIB Majalengka* 9.2 (2021): 168-179.
- Hasyim, R., & Asmaul, H. (2023). Kecemasan Akademik dan Gangguan Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*, 9(2), 88-95.
- Habir, A. H., & Sani, A. (2023). Faktor-Faktor Low Back Pain (LBP) Pada Buruh

Pabrik Beras UD. Lanrisang Kabupaten Pinrang. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 743-754.

Iqbal, M., Isnawati, I. A., & Hamim, N. (2025). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Remaja yang Menggunakan Gadget di SMKN 1 Banyuwangi. *Journal Central Publisher*, 3(3), 241-251.

Kamila, Farihatul, and Nunung Cipta Dainy. "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ." (2023).

Khairunnisa, A., Novita, D., Azzahra, V., Haq, D. N., Lestari, M., & Wenty, N. N. (2024). Penggunaan Gadget Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa?. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 10-19.

Khaerunnisa, R., Nursyamsi, A. (2023). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UMI*, 9(1), 55-63.

Kurniawan, Wayan Ngurah Eka. "Pola Komunikasi Interpersonal Antar Pustakawan Dan Pemustaka Dalam Meningkatkan Kualitas Pelayanan Pada Perpustakaan Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar." *Pramana: Jurnal Hasil Penelitian* 3.1 (2023): 11-18.

Lamang, K. Y. S., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Wiyata Public Health Journal*, 15(2), 105-114.

Maharani, Gita Fitria, Nia Anggri Noveni, and Dyah Astorini Wulandari. "Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi." *Psychopolytan: Jurnal Psikologi* 8.1 (2024): 27-33.

Mutakamilah, Mutakamilah, et al. "Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: literature review." *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan* 14.2 (2021): 120-132.

Muttaqin, Muh Rijal, Denny Jeffry Rotinsulu, and Sulistiawati Sulistiawati. "Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman: Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Student of Medical Faculty

of Mulawarman University." *Jurnal Sains Dan Kesehatan* 3.4 (2021): 586-592.

Malfasari, Eka, et al. "Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru." *Jurnal Ners Indonesia* 8.2 (2019): 124-131.

Naryati, Naryati, and Ramdhaniyah Ramdhaniyah. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021." *Jurnal Mitra Kesehatan* 4.1 (2021): 5-13.

Nurfadillah, & Rahmawati, S. (2023). Kebiasaan Tidur dan Dampaknya terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia*, 8(2), 112-120.

Nurhayati, A. (2022). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Perkuliahan Online. *Jurnal Promkes: Promosi Kesehatan dan Edukasi Kesehatan*, 10(1), 45-52.
<https://doi.org/10.20473/jpk.v10.i1.2022.45-52>

Novitria, Felisca, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9.1 (2022): 11-20.

Oktaviani, Zakiya Ainun, and Veronika Suprpti. "Pengaruh psychological well-being terhadap stres akademik siswa SMA di masa Covid-19." *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1.1 (2021): 965-975.

Pertiwi, Ria, Maulina Maulina, and Dini Mulyati. "Perilaku self-care pada usia dewasa dengan masalah hipertensi." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan* 5.1 (2021).

Putri, Baiq Veni Fidias Mandasari, Emmy Amalia, and Dian Puspita Sari. "Hubungan antara burnout dan kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa kedokteran universitas Mataram." *Prosiding Saintek* 3 (2021): 282-292.

Putri, Destania Eka. "Hubungan Tingkat Stress Terhadap Pola Tidur Mahasiswa." *IJBITH Indonesian Journal of Business Innovation, Technology and Humanities* 1.1 (2024): 310-320.

- Rachmawati, S., and T. Rahmadewi. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Murid Kelas X-Xii Di SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta." *Informasi dan Promosi Kesehatan* 2.2 (2023): 178-182.
- Raihanah, N., Arman, A., Alwi, K., Sumiaty, S., & Septiyanti, S. (2024). Hubungan kebiasaan sarapan dan kualitas tidur dengan konsentrasi siswa di SMP Anak Indonesia BAZNAS Kota Makassar. *Window of Public Health Journal*, 5(5), 729-740. <https://doi.org/10.33096/woph.v5i5.5515>
- Salsabila, Nabela Normaulida, Nita Fitria, and Hesti Platini. "Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi." *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* 4.9 (2024): 3852-3861.
- Sari, Kurnia Indriyanti Purnama, Siti Muthoharoh, and Rina Widiyawati. "Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review." *Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan* 2.3 (2023): 166-175.
- Septiani, F., Sari, R. P., & Mulyani, D. (2025). Hubungan Penggunaan Gadget Menjelang Tidur dengan Kualitas Tidur Mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital*, 9(1), 45-52
- Sulana, Ireyné OP, Sekplin AS Sekeon, and Eva M. Mantjoro.(2020) "Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi." *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi* 9.7
- Wahyuni, D., dan Lestari, M. (2022). Kesehatan Mental dan Tidur pada Mahasiswa selama Perkuliahan Hybrid. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 7(2), 80-88. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7.i2.2022.80-88>
- Wahyuni, Niken Tri, and Imam Machali. "Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau." *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education* 1.2 (2021): 139-149.
- Wulansih, N. C., Zharfan, F. R., Biyang, A. W. A., Anggraini, M. R., & Herbawani, C. K. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak durasi dan kualitas tidur yang buruk pada kesehatan tubuh usia produktif. *JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG*, 12(1),

71-82.

Yuda, Marta Prima, Indah Mawarti, and Muthia Mutmainnah. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Diss. Universitas Jambi, 2023.

Zega, Yuan Xing Grace Hillary, and Grace Ester Kurniawati. "Pentingnya manajemen waktu bagi mahasiswa dalam meningkatkan prestasi belajar di Sekolah Tinggi Teologi Duta Panisal Jember." *Metanoia* 4.1 (2022): 58-70.

L

A

M

P

I

R

A

N

KUESIONER PENELITIAN

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA TAHUN 2025

Identitas Responden

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis Kelamin :

Petunjuk Pengisian:

A. Kuesioner Kualitas Tidur

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025.

Jawablah setiap pernyataan dengan mencentang kolom

No.	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
1	Jam berapa Anda biasanya mulai tidur pada malam hari?	☐ Sebelum pukul 22.00 ☐ 22.00 – 00.00 ☐ 00.00 – 02.00 ☐ Setelah pukul 02.00
2	Berapa lama waktu yang Anda butuhkan untuk tertidur setelah berbaring?	☐ <15 menit ☐ 15-30 menit ☐ 31-60 menit ☐ >60 menit
3	Berapa jam Anda tidur setiap	☐ <4 jam

	malam (rata-rata)?	☐ 4-6 jam ☐ 6-8 jam ☐ >8 jam
4	Seberapa sering Anda mengalami kesulitan tidur?	☐ Tidak pernah ☐ Kadang-kadang (1-2 kali/minggu) ☐ Sering (3-4 kali/minggu) ☐ Sangat sering (≥ 5 kali/minggu)
5	Apakah Anda merasa cemas atau stres saat tidur?	☐ Tidak pernah ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Sangat sering
6	Apakah Anda menggunakan gadget sebelum tidur?	☐ Tidak ☐ Ya, <30 menit ☐ Ya, 30-60 menit ☐ Ya, >1 jam
7	Bagaimana Anda menilai kualitas tidur selama sebulan terakhir?	☐ Sangat baik ☐ Cukup baik ☐ Kurang baik ☐ Buruk
8	Apakah Anda merasa segar saat bangun tidur?	☐ Selalu ☐ Sering ☐ Jarang ☐ Tidak pernah
9	Apakah rasa kantuk mengganggu aktivitas di siang hari?	☐ Tidak pernah ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Sangat sering
10	Seberapa sering Anda mengonsumsi kafein di malam hari?	☐ Tidak pernah ☐ 1-2 kali/minggu ☐ 3-5 kali/minggu ☐ Hampir setiap hari

B. Kuesioner Penggunaan Gadget

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas

Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025.

Jawablah setiap pernyataan dengan mencentang kolom berdasarkan pengalaman Anda dalam 7 hari terakhir.

Gunakan skala berikut:

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral / Kadang-kadang

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No.	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa sulit mengurangi penggunaan gadget meskipun saya tahu itu mengganggu waktu tidur saya					
2.	Saya merasa cemas jika tidak bisa menggunakan gadget dalam beberapa jam.					
3.	Saya sering menggunakan gadget lebih lama dari yang saya rencanakan.					
4.	Saya menggunakan gadget secara impulsif bahkan ketika tidak ada kebutuhan.					
5.	Saya kesulitan tidur karena terlalu lama bermain gadget sebelum tidur.					
6.	Saya bangun di malam hari dan memeriksa gadget saya.					
7.	Saya merasa ketergantungan terhadap gadget mempengaruhi rutinitas tidur saya.					

8.	Saya merasa terganggu jika tidak bisa memeriksa notifikasi gadget sebelum tidur.					
----	--	--	--	--	--	--

C. Kuesioner Pola Tidur

Kuesioner ini bertujuan untuk mengevaluasi kualitas tidur Anda selama 1 bulan terakhir. Silakan isi setiap pertanyaan sesuai dengan kondisi Anda. Beberapa pertanyaan menggunakan skala frekuensi sebagai berikut: Beri centang pada salah satu pilihan jawaban anda YA/TIDAK

No.	Pertanyaan	YA	TIDAK
1.	Bagaimanakah pola tidur anda selama satu bulan terakhir ini baik atau buruk?		
2.	Apakah selama satu bulan terakhir ini pola tidur anda berubah?		
3.	Apakah anda tidur pada pukul 22.00 atau 23.00 dan terbangun pada pukul 05.00 atau 06.00?		
4.	Tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit		
5.	Terbangun di tengah malam atau pagi terlalu awal		
6.	Harus bangun untuk ke kamar mandi		
7.	Napas tidak nyaman atau sesak		

D. Kuesioner Stres

Jawablah dan beri mencentang pada kolom pertanyaan berikut berdasarkan apa yang Anda rasakan selama 1 bulan terakhir.

Gunakan skala:

0 = Tidak Pernah

1 = Jarang

2 = Kadang-kadang

3 = Sering

4 = Sangat Sering

No	Pertanyaan	TP	J	KK	S	SS
1.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa kesulitan untuk mengontrol hal-hal penting dalam hidup Anda?					
2.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa gugup dan stres?					
3.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa percaya diri dalam menangani masalah pribadi Anda? (R)					
4.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa hal-hal berjalan sesuai keinginan Anda? (R)					
5.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa Anda tidak mampu mengatasi semua hal yang harus dilakukan?					
6.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda dapat mengontrol gangguan dalam hidup Anda? (R)					
7.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa kesulitan menumpuk begitu besar sehingga Anda tidak bisa mengatasinya?					
8.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Anda? (R)					
9.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda marah karena hal-hal yang berada di luar kendali Anda?					
10.	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering Anda merasa bahwa masalah yang Anda hadapi tidak dapat diatasi?					

E. Kuesioner Kecemasan Akademik

Kuesioner ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kecemasan Akademik dan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia Tahun 2025.

- 0 = tidak pernah
- 1 = hampir tidak pernah
- 2 = kadang-kadang
- 3 = cukup sering
- 4 = sangat sering

No.	Pertanyaan	TP	HTP	KK	CS	SS
1.	Saya merasa cemas memikirkan kemajuan skripsi saya					
2.	Saya merasa takut jika dosen pembimbing menolak revisi saya					
3.	Saya merasa tertekan ketika melihat teman sudah sidang lebih dulu					
4.	Saya khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas akhir tepat waktu					
5.	Saya sering menunda tugas skripsi karena merasa tidak mampu					
6.	Saya merasa gugup setiap kali akan bimbingan dengan dosen					
7.	Saya merasa takut ditanya hal					

	yang sulit saat sidang skripsi					
--	--------------------------------	--	--	--	--	--

Lampiran 11 : Master Tabel

No	Nama	Usia	Jenis Kelamin	Kualitas Tidur										Total Y	%
				P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
1	Fania	23	Perempuan	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	18	45
2	Erli	23	Perempuan	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	18	45
3	Ririn	23	Perempuan	1	2	3	1	1	2	2	2	3	1	18	45
4	Dilla	22	Perempuan	1	3	3	1	1	2	2	2	3	1	19	47.5
5	Zahra	23	Perempuan	1	3	3	1	1	2	2	2	3	1	19	47.5
6	Huda	22	Perempuan	1	3	3	1	1	2	2	2	3	1	19	47.5
7	Fatimah Azzahra	23	Perempuan	2	3	3	1	1	2	2	1	3	1	19	47.5
8	Huswatun Hasna	22	Perempuan	2	3	3	1	1	2	2	1	3	1	19	47.5
9	Uut Ananda	23	Perempuan	2	4	3	1	1	2	2	1	3	1	20	50
10	Cetri Isra	22	Perempuan	2	3	3	1	1	2	2	1	3	1	19	47.5
11	Putri	22	Perempuan	3	4	3	1	1	2	2	1	3	1	21	52.5
12	nisa	22	Perempuan	3	3	3	1	1	2	2	1	3	4	23	57.5
13	Putri	22	Perempuan	4	3	3	1	1	2	2	1	3	4	24	60
14	A. Islamti	22	Perempuan	4	4	3	1	1	2	2	1	3	1	22	55
15	Naila	22	Perempuan	2	4	3	1	1	2	2	1	3	1	20	50
16	Caca	22	Perempuan	2	3	3	1	1	2	2	1	3	4	22	55
17	Tesyia	22	Perempuan	2	4	3	1	1	2	2	1	3	1	20	50
18	Azizah	22	Perempuan	1	3	3	1	1	2	2	1	3	1	18	45
19	Nilam	22	Perempuan	1	1	3	1	1	2	2	1	3	1	16	40
20	Ardin	22	Laki - Laki	2	1	4	1	1	2	2	1	3	4	21	52.5
21	Bayu	23	Laki - Laki	3	1	4	2	1	2	2	1	3	4	23	57.5
22	Zahra	23	Perempuan	4	1	4	2	1	2	2	1	3	1	21	52.5
23	Malik	22	Laki - Laki	3	2	4	2	1	2	2	1	3	3	23	57.5
24	Gimnastiar	23	Laki - Laki	2	2	4	2	1	2	2	1	3	3	22	55
25	Arlis	22	Laki - Laki	3	1	4	2	1	2	2	1	3	3	22	55
26	Anis	23	Perempuan	2	1	4	2	1	2	2	1	3	3	21	52.5
27	Riani	23	Perempuan	3	1	4	2	1	2	2	1	3	1	20	50
28	Ummu	23	Perempuan	2	1	4	2	2	2	2	1	3	1	20	50

29	Anggi	22	Perempuan	1	1	4	2	2	2	2	1	3	1	19	47.5
30	Nurul	22	Perempuan	2	1	4	2	2	2	2	1	3	1	20	50
32	Nurfadilla	22	Perempuan	3	1	4	2	2	2	2	1	3	1	21	52.5
32	Rezky	22	Perempuan	2	1	4	2	2	2	2	1	3	1	20	50
33	Hapsa	22	Perempuan	1	2	4	2	2	2	2	1	3	1	20	50
34	Tasya	22	Perempuan	3	3	2	2	2	2	2	1	3	1	21	52.5
35	Dita	22	Perempuan	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	21	52.5
36	Hapsa	22	Perempuan	2	1	2	3	2	2	2	1	3	1	19	47.5
37	vito	22	Laki - Laki	1	2	2	3	2	2	2	1	3	4	22	55
38	Riska	22	Perempuan	1	2	2	3	2	2	2	1	3	1	19	47.5
39	Mila	22	Perempuan	1	1	1	3	2	2	3	1	3	1	18	45
40	Ica	22	Perempuan	1	2	1	3	2	2	3	1	3	4	22	55
41	Ana	22	Perempuan	1	1	3	4	2	2	3	1	3	2	22	55
42	Nur	22	Perempuan	1	1	3	4	2	2	3	1	3	2	22	55
43	Dita	22	Perempuan	1	1	3	4	2	2	3	1	3	2	22	55
44	Fitri	22	Perempuan	1	1	3	4	2	2	3	1	3	1	21	52.5
45	Multiana	22	Perempuan	1	2	3	4	2	2	3	1	3	1	22	55
46	Andi Nurul	22	Perempuan	1	2	2	1	2	2	3	1	3	1	18	45
47	Syafira	22	Perempuan	1	2	2	1	2	2	3	1	3	1	18	45
48	Jayamaya	22	Perempuan	2	2	2	3	2	2	3	1	3	1	21	52.5
49	Adelia	22	Perempuan	3	1	1	3	1	2	3	1	3	1	19	47.5
50	Icha	22	Perempuan	2	2	1	3	1	2	3	1	3	1	19	47.5
51	Diva	22	Perempuan	2	2	1	2	1	2	3	1	3	1	18	45
52	Irma	22	Perempuan	4	1	1	2	1	2	3	1	3	1	19	47.5
53	Faje	22	Perempuan	3	2	4	2	1	2	3	1	3	1	22	55
54	Wiwa	22	Perempuan	4	3	4	2	1	2	3	1	3	1	24	60
55	Lulu	22	Perempuan	2	2	4	1	1	2	4	1	3	1	21	52.5
56	Ayu	22	Perempuan	2	1	4	1	22	2	4	1	3	1	41	102.5
57	Nashwa	22	Perempuan	1	1	4	1	2	2	4	1	3	1	20	50
58	Dina	22	Perempuan	2	1	4	1	2	2	4	1	3	1	21	52.5
59	Tria	22	Perempuan	3	1	4	1	1	2	4	1	3	1	21	52.5
60	Tiara	22	Perempuan	2	1	4	2	1	2	4	1	3	1	21	52.5

61	Tiar	22	Laki - Laki	2	1	4	1	1	2	4	1	3	1	20	50
62	Saiful	22	Laki - Laki	3	1	4	2	2	2	4	1	3	1	23	57.5
63	Akham	22	Laki - Laki	2	2	4	3	2	2	4	1	3	1	24	60
64	Syafiq	22	Perempuan	3	1	4	2	2	2	2	1	3	1	21	52.5
65	Syastia	22	Perempuan	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	19	47.5
66	Salsa	22	Perempuan	1	1	3	1	1	2	2	3	3	1	18	45
67	Aqil	22	Laki - Laki	2	2	3	1	2	2	2	3	3	1	21	52.5
68	Alvito	22	Laki - Laki	3	1	3	1	1	2	2	3	3	1	20	50
69	Indri	22	Perempuan	2	1	1	1	2	2	2	4	3	1	19	47.5
70	Asti	22	Perempuan	2	2	1	1	1	3	2	4	3	1	20	50
71	Aqila	22	Perempuan	1	3	1	1	2	3	2	4	4	1	22	55
72	Melani	22	Perempuan	1	4	1	2	2	3	2	4	4	1	24	60
73	Suci	22	Perempuan	2	3	1	3	3	3	2	1	4	1	23	57.5
74	Arif	22	Laki - Laki	3	3	1	2	3	3	2	1	4	1	23	57.5
75	Difa	22	Perempuan	2	3	1	2	4	3	2	1	4	1	23	57.5
76	Anjani	22	Perempuan	1	3	3	2	4	1	1	1	4	1	21	52.5
77	Hera	22	Perempuan	2	3	4	2	4	1	1	1	4	1	23	57.5
78	Aeul	22	Perempuan	3	3	4	2	4	1	1	1	4	1	24	60
79	Lativatul	22	Perempuan	2	3	4	2	3	1	2	1	4	1	23	57.5
80	Nitra	22	Perempuan	2	3	4	2	3	4	2	1	4	1	26	65
81	Yusma	22	Perempuan	1	3	4	2	3	4	2	1	4	1	25	62.5
82	Sabina	22	Perempuan	2	3	4	2	2	4	2	1	4	1	25	62.5
83	Sinta	22	Perempuan	3	3	4	2	2	4	2	1	4	1	26	65
84	Intan	22	Perempuan	2	3	4	3	1	4	2	2	4	1	26	65
85	Reva	22	Perempuan	2	3	4	3	1	4	2	2	1	1	23	57.5
86	Rani	22	Perempuan	2	2	2	3	1	4	3	2	1	1	21	52.5
87	Haslindah	22	Perempuan	1	2	2	2	1	4	3	1	1	1	18	45
88	Tutun	22	Perempuan	2	2	2	2	3	4	2	1	1	1	20	50
89	Iradha	22	Perempuan	3	2	2	2	3	4	2	1	1	1	21	52.5
90	Iriel	22	Perempuan	3	2	2	1	4	4	2	3	1	1	23	57.5
91	Karina	23	Perempuan	2	2	2	2	2	4	2	3	1	1	21	52.5
92	Arin	23	Perempuan	3	2	2	2	1	4	3	3	1	1	22	55

93	Indira	22	Perempuan	2	2	2	4	2	1	3	2	1	1	20	50
94	Zavira	22	Perempuan	3	3	2	4	2	1	3	2	1	1	22	55
95	Ana	22	Perempuan	2	3	2	2	1	3	3	1	1	1	19	47.5
96	Berlian	22	Perempuan	2	3	2	1	3	3	3	1	2	1	21	52.5
97	Cica	22	Perempuan	1	3	2	1	2	3	3	1	2	1	19	47.5
98	Alya	22	Perempuan	1	2	4	1	3	3	3	1	2	1	21	52.5
99	Muthia	22	Perempuan	1	4	4	1	1	3	2	1	2	1	20	50
100	Amelia Putri	22	Perempuan	1	4	4	1	1	3	2	1	3	1	21	52.5
101	Jaya	22	Perempuan	1	2	4	1	1	4	2	1	3	1	20	50
102	Fadhilla Afifah	22	Perempuan	1	2	4	1	1	4	2	1	3	1	20	50
103	Syakira	23	Perempuan	2	3	4	2	1	4	1	2	3	1	23	57.5
104	Raisa	22	Perempuan	3	3	4	2	1	4	1	2	1	1	22	55
105	Nunu	22	Perempuan	4	2	4	2	1	4	1	1	1	1	21	52.5

Penggunaan Gadget								Total X1	%	Estimasi Jam/ Hari	Kriteria
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8				
1	3	3	3	4	4	4	5	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
1	3	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
1	3	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
3	3	3	5	2	4	5	3	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	3	4	5	4	4	5	3	31	77.5	>5 jam/hari	Berat
3	3	4	5	3	4	5	3	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	3	4	5	2	4	5	3	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	3	4	5	2	4	5	3	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	2	4	5	2	4	5	3	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	2	4	5	2	4	5	3	28	70	>5 jam/hari	Berat
2	2	4	5	2	4	5	3	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
2	2	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	2	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	2	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	2	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	2	3	5	2	4	5	3	26	65	>5 jam/hari	Berat
1	2	3	5	2	4	5	3	25	62.5	3-5 Jam/hari	Sedang
1	2	3	5	2	2	5	3	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
1	2	3	5	2	2	5	3	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	2	3	5	2	2	1	3	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	2	3	5	2	2	1	3	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	2	3	5	1	2	1	3	19	47.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	2	3	5	1	2	1	3	19	47.5	3-5 Jam/hari	Sedang
1	4	3	3	1	2	1	2	17	42.5	3-5 Jam/hari	Sedang
1	4	3	3	1	1	1	2	16	40	3-5 Jam/hari	Sedang
1	4	3	3	1	1	1	2	16	40	3-5 Jam/hari	Sedang
1	4	3	3	1	1	1	2	16	40	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	3	3	1	2	3	2	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	3	3	1	2	3	2	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang

3	5	3	2	1	1	3	2	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	3	2	1	2	3	2	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	3	1	1	1	3	2	18	45	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	3	1	1	2	3	2	19	47.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	3	1	1	1	2	2	17	42.5	3-5 Jam/hari	Sedang
1	5	1	1	4	2	2	2	18	45	3-5 Jam/hari	Sedang
1	5	1	5	4	3	2	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	5	4	4	2	2	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
4	5	1	5	2	2	2	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	5	3	1	2	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	5	4	2	2	2	25	62.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	3	3	3	1	2	22	55	3-5 Jam/hari	Sedang
1	5	1	3	2	1	1	3	17	42.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	1	3	2	3	1	3	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
3	5	1	3	2	3	1	3	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	3	2	3	3	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	5	1	3	2	3	3	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	5	1	3	2	3	3	2	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	2	3	3	2	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	2	3	3	2	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	2	3	3	2	20	50	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	1	3	2	3	3	2	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	1	3	3	3	3	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	1	3	3	3	3	2	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	1	3	3	3	3	1	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	3	2	3	1	19	47.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	3	2	3	1	19	47.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	1	3	3	2	3	1	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
2	4	1	3	3	4	3	1	21	52.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	1	3	3	4	4	1	24	60	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	1	3	3	4	4	1	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang

2	4	2	3	3	4	4	1	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	3	3	1	4	4	1	23	57.5	3-5 Jam/hari	Sedang
3	4	1	4	1	4	4	1	22	55	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	4	4	1	4	4	1	26	65	>5 jam/hari	Berat
4	4	4	4	1	4	4	1	26	65	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	4	1	4	4	1	25	62.5	3-5 Jam/hari	Sedang
4	4	4	4	1	4	4	1	26	65	>5 jam/hari	Berat
4	4	5	4	1	4	4	1	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
5	4	5	4	1	4	4	1	28	70	>5 jam/hari	Berat
5	2	5	4	1	4	4	1	26	65	>5 jam/hari	Berat
5	2	5	4	3	4	4	1	28	70	>5 jam/hari	Berat
5	2	5	4	3	4	4	1	28	70	>5 jam/hari	Berat
5	2	5	4	3	4	4	1	28	70	>5 jam/hari	Berat
2	2	5	4	3	5	4	2	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
2	1	5	4	3	5	4	2	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	1	5	5	3	5	4	2	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
3	1	5	5	3	5	5	2	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	5	5	5	3	5	5	2	33	82.5	>5 jam/hari	Berat
4	5	5	5	3	5	5	2	34	85	>5 jam/hari	Berat
4	5	5	5	3	5	5	2	34	85	>5 jam/hari	Berat
4	5	5	5	3	5	5	2	34	85	>5 jam/hari	Berat
3	5	5	5	3	5	5	2	33	82.5	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	5	2	4	5	2	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	5	2	4	5	2	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	5	2	4	5	2	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	5	2	4	5	2	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	5	2	4	5	2	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	5	2	4	5	3	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	5	2	4	5	3	30	75	>5 jam/hari	Berat
4	4	4	5	2	4	5	4	32	80	>5 jam/hari	Berat
4	4	4	2	2	4	5	4	29	72.5	>5 jam/hari	Berat

4	4	4	2	2	4	5	4	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	2	2	4	5	4	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	4	4	2	2	4	5	4	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	2	2	4	5	4	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	2	2	4	3	4	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
3	5	4	2	2	4	2	4	26	65	>5 jam/hari	Berat
2	5	4	2	2	4	4	4	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
2	5	4	2	2	4	4	4	27	67.5	>5 jam/hari	Berat
2	5	4	2	2	4	5	4	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	5	3	2	2	4	5	4	28	70	>5 jam/hari	Berat
3	5	3	2	2	5	5	4	29	72.5	>5 jam/hari	Berat
3	5	3	2	3	5	5	4	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	5	3	2	3	5	5	4	30	75	>5 jam/hari	Berat
3	5	3	2	3	5	5	4	30	75	>5 jam/hari	Berat

Pola Tidur							Total X2	%	Kriteria
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7			
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	0	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	0	1	1	1	0	4	57.14286	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk

1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	0	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk

1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	0	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik

0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
0	1	1	1	1	1	0	5	71.42857	Baik
0	1	1	1	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	0	1	1	1	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Buruk
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Buruk
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	0	6	85.71429	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	0	1	1	0	5	71.42857	Baik
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk
1	1	1	1	1	1	1	7	100	Buruk

Stres										Total X3	Kriteria
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10		
0	1	2	2	2	2	2	3	3	0	17	Sedang
0	1	2	2	2	2	2	2	2	0	15	Sedang
0	1	2	2	2	2	2	3	3	3	20	Sedang
0	1	2	2	3	3	3	3	2	3	22	Sedang
0	1	2	2	2	2	3	3	3	3	21	Sedang
0	1	2	2	2	2	3	3	3	3	21	Sedang
0	1	2	2	2	2	3	0	0	0	12	Rendah
0	1	2	2	2	2	3	0	0	0	12	Rendah
0	1	2	2	2	2	3	0	0	0	12	Rendah
0	1	2	2	2	2	3	0	0	0	12	Rendah
0	1	2	2	2	3	3	0	0	0	13	Rendah
0	1	2	2	2	3	3	0	0	0	13	Rendah
0	1	2	2	2	3	3	0	0	0	13	Rendah
0	1	2	2	2	1	3	0	0	0	11	Rendah
0	1	2	2	2	1	3	0	0	0	11	Rendah
0	1	2	2	2	1	3	0	0	0	11	Rendah
3	1	2	2	2	1	3	0	0	0	14	Sedang
3	1	2	2	2	1	3	0	0	0	14	Sedang
3	1	2	2	2	0	3	0	0	0	13	Rendah
3	1	2	2	2	0	3	0	0	0	13	Rendah
3	1	2	2	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
3	1	2	2	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
3	1	2	2	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
3	2	2	2	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
3	2	2	2	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah

3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
3	0	2	2	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	2	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	2	3	2	0	1	0	0	0	9	Rendah
1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
1	2	2	3	2	0	1	0	0	0	11	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	2	3	2	0	1	0	0	0	12	Rendah
2	2	0	3	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
2	2	0	3	2	0	1	0	0	0	10	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah

2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
2	2	0	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	0	1	2	0	1	0	0	0	7	Rendah
1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	2	1	1	2	0	1	0	0	0	8	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	6	Rendah
1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	6	Rendah
1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	6	Rendah
1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Rendah

1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	6	Rendah
1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	5	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	1	1	2	10	Rendah
1	0	1	1	1	0	1	2	1	2	10	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	1	1	2	10	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	2	1	2	11	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	1	1	1	9	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	2	2	1	11	Rendah
1	0	1	1	2	0	1	1	2	1	10	Rendah
1	0	1	1	3	0	1	2	2	1	12	Rendah
1	0	1	1	3	0	1	1	2	2	12	Rendah
1	0	1	1	3	0	1	2	2	2	13	Rendah
1	0	1	1	3	0	1	1	2	2	12	Rendah
1	0	1	1	3	0	1	2	2	2	13	Rendah

P1	P2	P3	Kecemasan Akademik				P6	P7	Total X4	%	Kriteria
			P4	P5							

3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	3	22	78.57143	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	4	4	4	26	92.85714	Berat
4	4	4	4	4	3	3	26	92.85714	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
3	3	4	4	2	3	4	23	82.14286	ringan
4	3	4	4	3	4	4	26	92.85714	Berat
4	3	4	4	2	3	4	24	85.71429	ringan
4	3	4	4	2	3	4	24	85.71429	ringan
4	3	4	4	2	3	4	24	85.71429	ringan
4	3	4	4	2	3	4	24	85.71429	ringan
4	4	4	4	3	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	4	4	3	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	4	1	3	3	4	23	82.14286	Berat
4	4	4	2	3	3	4	24	85.71429	ringan
4	4	4	3	3	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	4	3	3	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	4	3	3	3	4	25	89.28571	Berat
4	4	4	4	3	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	4	4	3	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	4	4	3	4	4	27	96.42857	Berat
4	4	2	3	3	4	4	24	85.71429	ringan
4	4	2	3	3	4	4	24	85.71429	ringan
4	4	2	3	3	4	4	24	85.71429	ringan
4	4	2	4	4	4	4	26	92.85714	Berat
4	4	2	3	4	4	4	25	89.28571	ringan

4	4	2	3	4	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	2	3	4	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	2	3	4	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	2	3	4	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	3	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	3	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	3	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	3	4	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	3	3	4	24	85.71429	ringan
4	4	3	3	3	3	4	24	85.71429	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	3	4	3	4	25	89.28571	ringan

4	4	3	3	4	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	4	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	4	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	3	4	3	4	25	89.28571	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	3	4	26	92.85714	ringan
4	4	3	4	4	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	3	4	4	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	3	4	4	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	3	4	4	4	4	27	96.42857	ringan
4	4	3	4	4	4	4	27	96.42857	ringan
3	4	3	4	4	4	4	26	92.85714	ringan
2	4	3	4	4	4	4	25	89.28571	ringan
3	4	3	4	4	4	4	26	92.85714	ringan
2	4	3	4	4	4	4	25	89.28571	ringan
3	4	3	4	4	4	4	26	92.85714	ringan
2	4	3	4	4	4	4	25	89.28571	ringan
3	4	3	4	4	4	4	26	92.85714	ringan
2	4	3	4	4	4	4	25	89.28571	ringan
3	4	3	4	4	4	4	26	92.85714	ringan
2	3	4	4	4	2	4	23	82.14286	ringan
3	2	4	4	4	2	4	23	82.14286	ringan
2	3	4	4	4	2	3	22	78.57143	Berat
3	2	4	4	4	2	2	21	75	ringan
4	4	4	4	4	4	4	28	100	Berat
3	2	4	4	4	4	2	23	82.14286	Berat

2	3	4	4	4	2	3	22	78.57143	ringan
3	2	4	4	4	2	2	21	75	ringan
2	3	4	4	4	2	3	22	78.57143	ringan
3	2	4	4	4	2	1	20	71.42857	ringan
2	3	4	4	4	2	2	21	75	ringan
4	2	4	4	4	2	3	23	82.14286	ringan
4	3	4	4	4	2	2	23	82.14286	ringan
4	2	4	4	4	2	3	23	82.14286	ringan
4	3	3	4	4	2	2	22	78.57143	ringan

Lampiran 12 : Analisis Data

Analisis Univariat
Karakteristik Responden

Statistics

		Usia	Jenis Kelamin
N	Valid	105	105
	Missing	1	1
Mean		1.11	1.21
Median		1.00	1.00
Mode		1	1
Std. Deviation		.320	.409
Variance		.102	.167
Range		1	1
Sum		117	127
Percentiles	25	1.00	1.00
	50	1.00	1.00
	75	1.00	1.00

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22 Tahun	93	87.7	88.6	88.6
	23 Tahun	12	12.3	11.4	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	83	78.3	79.0	79.0
	Laki - Laki	22	21.7	21.0	100.0
	Total	105	100.00	100.0	

Kualitas Tidur

Statistics

		Jam Tidur	Leten si Tidur	Durasi Tidur	Kesulit an Tidur	Stres Tidur	Gadg et Tidur	Kualita s Tidur Subjek tif	Segar Bang un	Kant uk Sian g	Konsu msi Kafein
N	Valid Missi ng	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0	105 0
Mean		2.00 95	2.161 9	2.961 9	1.8571	1.66 67	2.400 0	2.3524	1.371 4	2.84 76	1.3048
Median		2.00 00	2.000 0	3.000 0	2.0000	1.00 00	2.000 0	2.0000	1.000 0	3.00 00	1.0000
Mode		2.00	2.00	4.00	1.00	1.00	2.00	2.00	1.00	3.00	1.00
Std. Deviation		.882 47	.9418 0	1.055 42	.89258	.828 19	.8389 6	.72032	.7753 1	.806 00	.83348
Variance		.779	.887	1.114	.797	.686	.704	.519	.601	.650	.695
Minimum		1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
Maximum		4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Sum		211. 00	227.0 0	311.0 0	195.00	175. 00	252.0 0	247.00	144.0 0	299. 00	137.00
25		1.00 00	1.000 0	2.000 0	1.0000	1.00 00	2.000 0	2.0000	1.000 0	3.00 00	1.0000
Percentil es	50	2.00 00	2.000 0	3.000 0	2.0000	1.00 00	2.000 0	2.0000	1.000 0	3.00 00	1.0000
75		3.00 00	3.000 0	4.000 0	2.0000	2.00 00	3.000 0	3.0000	1.000 0	3.00 00	1.0000

Letensi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<15 Menit	31	29.5	29.5	29.5
15 - 30 Menit	34	32.4	32.4	61.9
Valid 31 - 60 Menit	32	30.5	30.5	92.4
> 60 Menit	8	7.6	7.6	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Jam Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sebelum Pukul 22.00	34	32.4	32.4	32.4
Valid 22.00 - 00.00	42	40.0	40.0	72.4
00 - 02.00	23	21.9	21.9	94.3
Setelah Pukul 02.00	6	5.7	5.7	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Durasi Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<4 jam	13	12.4	12.4	12.4
Valid 4 - 6 Jam	21	20.0	20.0	32.4
6 - 8 Jam	28	26.7	26.7	59.0
> 8 Jam	43	41.0	41.0	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Kesulitan Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	43	41.0	41.0	41.0
Kadang - Kadang (1 -2 Kali/minggu)	41	39.0	39.0	80.0
Valid Sering (3-4 kali/minggu)	14	13.3	13.3	93.3
Sangat Sering (>5 kali/minggu)	7	6.7	6.7	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Tingkat Stres Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	54	51.4	51.4	51.4
Valid Kadang-kadang	37	35.2	35.2	86.7
Sering	9	8.6	8.6	95.2
Sangat Sering	5	4.8	4.8	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Gadget Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak	6	5.7	5.7	5.7
Ya, <30 Menit	69	65.7	65.7	71.4
Ya, 30 -60 Menit	12	11.4	11.4	82.9
Ya, > 1 Jam	18	17.1	17.1	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Kualitas Tidur Subjektif

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sangat Baik	6	5.7	5.7	5.7
Cukup Baik	65	61.9	61.9	67.6
Kurang Baik	25	23.8	23.8	91.4
Buruk	9	8.6	8.6	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Segar Bangun

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Selalu	81	77.1	77.1	77.1
Sering	13	12.4	12.4	89.5
Jarang	7	6.7	6.7	96.2
Tidak Pernah	4	3.8	3.8	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Kantuk Siang

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	13	12.4	12.4	12.4
Kadang - Kadang	4	3.8	3.8	16.2
Valid Sering	74	70.5	70.5	86.7
Sangat Sering	14	13.3	13.3	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Konsumsi Kafein

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Pernah	91	86.7	86.7	86.7
1-2 Kali/Minggu	3	2.9	2.9	89.5
Valid 3-5 Kali/minggu	4	3.8	3.8	93.3
Hampir Setiap Hari	7	6.7	6.7	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Statistics

	Penggunaan Gadget	Pola Tidur	Stres	Kecemasan Akademik
N	Valid 105 Missing 0	105 0	105 0	105 0

Penggunaan Gadget

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Berat	58	55.2	55.2	55.2
Valid Sedang	47	44.8	44.8	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Pola Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	60	57.1	57.1	57.1
Valid Buruk	45	42.9	42.9	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Tingkat Stres

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative
--	-----------	---------	---------------	------------

				Percent
	Rendah	97	92.4	92.4
Valid	Sedang	8	7.6	7.6
	Total	105	100.0	100.0

Kecemasan Akademik

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Ringan	51	48.6	48.6
Valid	Sedang	54	51.4	100.0
	Total	105	100.0	

Kualitas Tidur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	Baik	54	51.4	51.4
Valid	Cukup	47	44.8	96.2
	Buruk	4	3.8	100.0
	Total	105	100.0	

Analisis Bivariat

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kualitas Tidur *	105	64.8%	57	35.2%	162	100.0%
Penggunaan Gadget	105	64.8%	57	35.2%	162	100.0%
Kualitas Tidur * Pola Tidur	105	64.8%	57	35.2%	162	100.0%
Kualitas Tidur * Stres	105	64.8%	57	35.2%	162	100.0%
Kualitas Tidur * Kecemasan Akademik	105	64.8%	57	35.2%	162	100.0%

Kualitas Tidur dengan Penggunaan Gadget

Crosstab

			Penggunaan Gadget		Total
			Berat	Sedang	
Kualitas Tidur	Baik	Count	32	22	54
		% within Kualitas Tidur	59.3%	40.7%	100.0%
		% within Penggunaan Gadget	54.2%	47.8%	51.4%
		% of Total	30.5%	21.0%	51.4%
	Cukup	Count	23	24	47
		% within Kualitas Tidur	48.9%	51.1%	100.0%
		% within Penggunaan Gadget	39.0%	52.2%	44.8%
		% of Total	21.9%	22.9%	44.8%
	Buruk	Count	4	0	4
		% within Kualitas Tidur	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Penggunaan Gadget	6.8%	0.0%	3.8%
		% of Total	3.8%	0.0%	3.8%
Total	Count		59	46	105
	% within Kualitas Tidur		56.2%	43.8%	100.0%
	% within Penggunaan Gadget		100.0%	100.0%	100.0%
	% of Total		56.2%	43.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	4.330 ^a	2	.115
Likelihood Ratio	5.815	2	.055
N of Valid Cases	105		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is 1.75.

Kualitas Tidur dengan Pola Tidur

Crosstab

	Pola Tidur		Total
	Buruk	Baik	

Kualitas Tidur	Baik	Count	21	33	54
		% within Kualitas	38.9%	61.1%	100.0%
		Tidur			
		% within Pola Tidur	46.7%	55.0%	51.4%
		% of Total	20.0%	31.4%	51.4%
		Count	20	27	47
	Cukup	% within Kualitas	42.6%	57.4%	100.0%
		Tidur			
		% within Pola Tidur	44.4%	45.0%	44.8%
		% of Total	19.0%	25.7%	44.8%
		Count	4	0	4
		% within Kualitas	100.0%	0.0%	100.0%
Buruk	Buruk	Tidur			
		% within Pola Tidur	8.9%	0.0%	3.8%
		% of Total	3.8%	0.0%	3.8%
		Count	45	60	105
		% within Kualitas	42.9%	57.1%	100.0%
		Tidur			
Total		% within Pola Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	42.9%	57.1%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.682 ^a	2	.058
Likelihood Ratio	7.130	2	.028
N of Valid Cases	105		

a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is 1.71.

Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres

Crosstab

			Stres		Total
			Rendah	Sedang	
Kualitas Tidur	Baik	Count	46	8	54
		% within Kualitas	85.2%	14.8%	100.0%
		Tidur			
		% within Stres	47.4%	100.0%	51.4%

Total	Cukup	% of Total	43.8%	7.6%	51.4%
		Count	47	0	47
		% within Kualitas	100.0%	0.0%	100.0%
	Buruk	Tidur			
		% within Stres	48.5%	0.0%	44.8%
		% of Total	44.8%	0.0%	44.8%
		Count	4	0	4
		% within Kualitas	100.0%	0.0%	100.0%
		Tidur			
		% within Stres	4.1%	0.0%	3.8%
		% of Total	3.8%	0.0%	3.8%
		Count	97	8	105
	% within Kualitas	92.4%	7.6%	100.0%	
	Tidur				
	% within Stres	100.0%	100.0%	100.0%	
	% of Total	92.4%	7.6%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	8.179 ^a	2	.017
Likelihood Ratio	11.262	2	.004
N of Valid Cases	105		

a. 4 cells (66.7%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is .30.

Kualitas Tidur dengan Kecemasan Akademik

Kualitas Tidur * Kecemasan Akademik Crosstabulation

			Kecemasan Akademik		Total
			Ringan	Sedang	
Kualitas Tidur	Baik	Count	29	25	54
		% within Kualitas Tidur	53.7%	46.3%	100.0%
		% within Kecemasan Akademik	56.9%	46.3%	51.4%
		% of Total	27.6%	23.8%	51.4%
	Cukup	Count	18	29	47

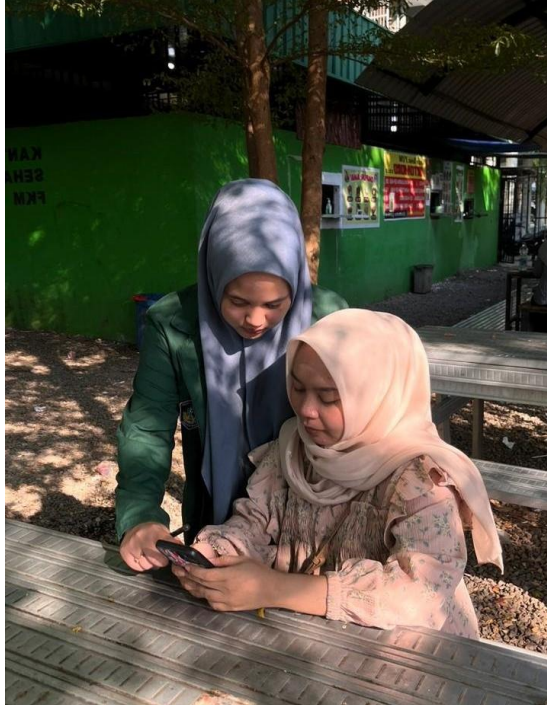
Total		% within Kualitas Tidur	38.3%	61.7%	100.0%
		% within Kecemasan Akademik	35.3%	53.7%	44.8%
		% of Total	17.1%	27.6%	44.8%
		Count	4	0	4
	Buruk	% within Kualitas Tidur	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Kecemasan Akademik	7.8%	0.0%	3.8%
		% of Total	3.8%	0.0%	3.8%
		Count	51	54	105
		% within Kualitas Tidur	48.6%	51.4%	100.0%
		% within Kecemasan Akademik	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	48.6%	51.4%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	6.791 ^a	2	.034
Likelihood Ratio	8.355	2	.015
N of Valid Cases	105		

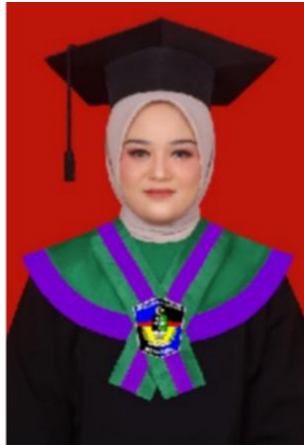
a. 2 cells (33.3%) have expected count less than 5.
The minimum expected count is 1.94.

Pengisian kuesioner melalui google form



Lampiran : Riwayat Hidup

Riwayat Hidup Penulis



A. Identitas

1. Nama : Fitra nurislamia
2. Stambuk 14120210041
3. Tempat, Tanggal Lahir : Tarakan, 06 Januari 2003
4. Jenis Kelamin : Perempuan
5. Agama : Islam
6. Alamat : Perumnas Jl.Wijaya
kusuma 2 Rt.47 No.50
7. HP : -
8. Email : nfitra24@gmail.com
9. Nama Orang Tua
Ayah : Sandy
Ibu : Fatmawati

B. Riwayat Pendidikan

- 2007 - 2009 : TK Handayani
2009 - 2015 : SD Negeri 041 tarakan
2015 - 2018 : SMP Negeri 7 tarakan
2018 - 2021 : SMA Hang tuah tarakan
2021 - 2025 : Universitas Muslim Indonesi



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UMI

Nomor : 2350/H.23/FKM-UMI/X/2024

Tentang

PENGANGKATAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR (SKRIPSI)

Atas Rahmat Allah SWT

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia

- Menimbang** : 1. Bahwa untuk menjamin kelancaran dan terarahnya penulisan proposal dan Skripsi serta pelaksanaan penelitian mahasiswa maka dipandang perlu untuk menetapkan tim pembimbing Skripsi bagi mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat FKM UMI yang akan menyelesaikan studinya
2. Tim pembimbing ini membantu dan membimbing mahasiswa dalam penulisan proposal, Skripsi, dan pelaksanaan penelitian / praktek sampai mahasiswa tersebut menyelesaikan studinya.
- Mengingat** : 1. UU. Nomor 20 thn 2003 tentang sistem pendidikan Nasional
2. Keputusan Menteri Pendidikan RI. Nomor 23/U/2000
3. PP No. 4 tahun 2014 Tentang penyelenggaraan pendidikan tinggi
4. Peraturan Universitas Muslim Indonesia Nomor 01 tahun 2014

MEMUTUSKAN

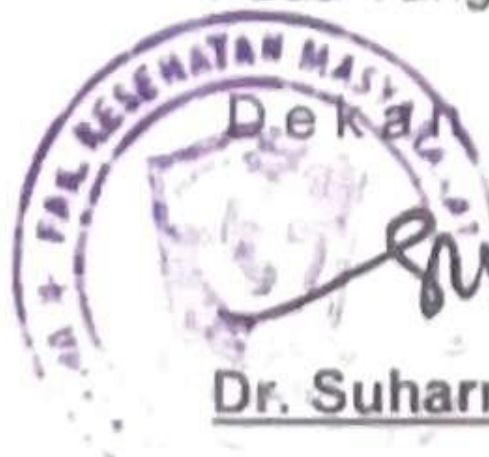
- Menetapkan** :
Pertama : Mengangkat Tim Pembimbing Skripsi bagi saudara (i)
FITRA NURISLAMIA (NIM: 14120210041)
Peminatan : KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA
Dengan susunan Tim sebagai berikut :

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1. Septiyanti, S.Gz, M.Kes | Pembimbing I |
| 2. Andi Sani, SKM., M.Kes | Pembimbing II |

- Kedua** : Kepada Tim Pembimbing diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam lingkungan Universitas Muslim Indonesia
- Ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku sejak ditetapkan dan akan ditinjau serta diperbaiki sebagaimana mestinya apabila terdapat kekeliruan di dalamnya
- Keempat** : Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan dengan penuh amanah dan rasa tanggungjawab.

Ditetapkan di : Makassar

Pada Tanggal : 05 R. Awal 1446 H.
14 Oktober 2024 M.



Dr. Suharni A. Fachrin, S.Pd., M.Kes.

Tembusan :

1. Ketua YW-UMI
2. Rektor UMI
3. Arsip



SURAT KETERANGAN LULUS PLAGIASI

Nomor : 0898/PL.00/FKM/UMI/RB/2025

Assalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Unit Ruang Baca Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : FITRA NURISLAMIA

NIM : 14120210041

Judul : FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA
TAHUN 2025

Program Studi/ Peminatan : Kesehatan Masyarakat / Kesehatan dan Keselamatan Kerja

Status : Lulus (21%)

Laporan Hasil Plagiasi : Terlampir

Adalah benar-benar sudah lulus pengecekan plagiasi dari Naskah publikasi Tugas Akhir dengan menggunakan aplikasi Turnitin.

Wassalamu Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Makassar, 08 Agustus 2025

Operator Turnitin FKM UMI

Sitti Hadijah, A.Md



LABORATORIUM KOMPUTER
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUSLIM INDONESIA

Jl. Urip Sumoharjo Km. 05 Kampus II Telp. (0411) 425607 Makassar 90231

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN DATA
Nomor : 208/A.01/LAB.KOMP-FKM-UMI/VIII/2025

NAMA : FITRA NURISLAMIA
JENIS KELAMIN : PEREMPUAN
STAMBUK : 14120210041
PRODI : KESEHATAN MASYARAKAT
PEMINATAN : KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA
JUDUL SKRIPSI : FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS
MUSLIM INDONESIA TAHUN 2025

Apabila dikemudian hari terbukti tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wallahu Waliyyut Taufiq Walhidayah

Makassar, 07 Agustus 2025

Mengetahui

Kepala Lab. Komputer FKM UMI



FATMA JAMA, S.Kep.,Ns.,M.Kes

Yang membuat pernyataan

Peneliti

FITRA NURISLAMIA