

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KESEHATAN MENTAL  
PADA MAHASISWI PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN  
UNIVERSITAS 'AISYIAH YOGYAKARTA**

Ananda Nosa Fauziah<sup>1</sup>, Dwi Ernawati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Sarjana dan Program Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu  
Kesehatan, Universitas 'Aisyiah Yogyakarta

<sup>1</sup>[anandanosafauziah@gmail.com](mailto:anandanosafauziah@gmail.com), <sup>2</sup>[dwiernawati09@unisayogya.ac.id](mailto:dwiernawati09@unisayogya.ac.id)

**ABSTRACT**

*Mental health is an essential component of overall well-being and represents a major concern among university students. Mental health problems can adversely affect quality of life, particularly among students who experience high levels of academic stress. Objective: This study aimed to determine the relationship between sleep quality and mental health among undergraduate midwifery students at Universitas 'Aisyiah Yogyakarta. Method: This quantitative correlational study used a cross-sectional design. The study population comprised 268 second-, fourth-, and sixth-semester undergraduate midwifery students at Universitas 'Aisyiah Yogyakarta. A total of 161 respondents were selected by proportionate stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Self-Reporting Questionnaire-20 (SRQ-20). Descriptive statistics were used for univariate analysis, and the Spearman rank correlation test examined the relationship between sleep quality and mental health. Results: Most respondents had poor sleep quality (84.5%), and 54.0% showed indications of mental health problems. Statistical analysis revealed a significant positive correlation between sleep quality and mental health ( $p < 0.001$ ;  $r = 0.585$ ), indicating a moderate correlation. Poorer sleep quality was associated with poorer mental health. Conclusion: Sleep quality was significantly associated with mental health among undergraduate midwifery students at Universitas 'Aisyiah Yogyakarta. Poor sleep quality was associated with an increased likelihood of mental health problems. These findings support preventive strategies to improve sleep quality as part of efforts to promote students' mental well-being and may help universities strengthen guidance and counseling services to assist students in managing academic stress and maintaining good mental health.*

*Keywords: mental health, sleep quality, undergraduate midwifery students, PSQI, SRQ-20*

**ABSTRAK**

Kesehatan mental merupakan aspek penting kesehatan secara keseluruhan dan menjadi masalah yang menonjol pada mahasiswa. Gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi kualitas hidup, terutama pada mahasiswa yang menghadapi

tekanan akademik tinggi. Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswi program studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswi program studi S1 Kebidanan semester 2, 4, dan 6 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta sebanyak 268 orang. Sampel sebanyak 161 responden dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20). Analisis data dilakukan dengan uji univariat untuk deskripsi variabel dan uji bivariat menggunakan Spearman Rank untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil: menunjukkan bahwa kualitas tidur responden paling banyak adalah kualitas tidur buruk (84,5%), sedangkan kondisi kesehatan mental responden paling banyak adalah terindikasi gangguan kesehatan mental (54%). Uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental ( $p < 0,001$ ) dengan koefisien korelasi sebesar 0,585 yang menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan korelasi cukup. Kesimpulan: berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswi program studi S1 Kebidanan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Kualitas tidur yang buruk berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental, sehingga diperlukan pencegahan untuk meningkatkan kualitas tidur guna menjaga kesehatan mental mahasiswi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi universitas untuk mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswi mengelola stres akademik dan menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Kualitas tidur, Mahasiswi Kebidanan, PSQI, SRQ-20.

## **A. Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh, namun masih sering dipandang hanya sebatas kesehatan fisik (Nur Haryanti et al., 2024; Melizsa et al., 2021). Gangguan kesehatan mental dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, dan berdampak pada penurunan kualitas hidup serta

prestasi. Secara global, sekitar 970 juta orang atau 1 dari 8 penduduk mengalami gangguan mental (WHO, 2019). Di Indonesia, lebih dari 19 juta penduduk usia  $\geq 15$  tahun mengalami masalah kesehatan mental (Riskesdas, 2018). Hasil skrining kesehatan mental di BLP UNISA tahun 2024 juga menunjukkan 45 dari 138 mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental dan 50

mahasiswa memerlukan konseling akibat kecemasan dan stres.

Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai kondisi individu yang mampu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, serta mampu mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. Undang-undang ini juga menegaskan bahwa upaya kesehatan jiwa dilakukan secara komprehensif dan berkesinambungan, termasuk pencegahan gangguan jiwa dan bunuh diri.

Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti genetik, riwayat keluarga, kesehatan fisik, lingkungan akademik, aspek sosial, hubungan interpersonal, dan gaya hidup (Supini et al., 2024; Vierdiana, 2024). Salah satu faktor yang berperan penting adalah kualitas tidur. Gangguan atau kurang tidur dapat memperburuk stres dan kecemasan serta memengaruhi fungsi otak dan kesehatan secara keseluruhan (Dhamayanti et al., 2019). Pada mahasiswa, tuntutan akademik dan perubahan gaya hidup sering kali menyebabkan kualitas tidur yang

buruk sehingga meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental.

Pemahaman masyarakat terhadap kesehatan mental di Indonesia masih rendah dan disertai stigma yang menyebabkan gangguan kesehatan mental sering kurang mendapat perhatian. Padahal, kesehatan mental yang baik berperan penting dalam mencegah stres, kelelahan, dan gangguan fungsi sehari-hari serta mendukung kesejahteraan individu.

Penelitian Cahyani (2024) menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa tahun pertama di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, dengan kontribusi sebesar 9,3%. Hasil penelitian juga menunjukkan korelasi positif, yaitu semakin baik kualitas tidur, semakin baik kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, seluruh responden mengalami stres, kelelahan, dan kecemasan akibat beban akademik yang berdampak pada terganggunya kualitas tidur. Selain itu, satu mahasiswi menjalani konseling ke psikiater karena mengalami gejala

anxiety disorder dan depresi yang memengaruhi aktivitas sehari-hari. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan populasi 268 mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan semester 2, 4, dan 6. Sampel sebanyak 161 responden ditentukan menggunakan rumus Slovin dan dipilih dengan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Kualitas tidur dikatakan baik apabila seseorang mendapatkan tidur yang cukup dan tidak mendapatkan gangguan tidur. Durasi tidur bagi orang dewasa (usia 18-40 tahun) membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari (Kemenkes, 2018). Kualitas tidur dikategorikan

menjadi baik (skor  $\leq 5$ ) dan buruk (skor  $> 5$ ). Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) untuk mengukur kesehatan mental yang telah terbukti valid dan reliabel. Kesehatan mental yang baik berarti batin tenang sehingga bisa menikmati hidup dan mengoptimalkan potensi diri. Gangguan mental dapat merubah suasana hati, menurunkan kemampuan berpikir, dan mengendalikan emosi, berpotensi memicu perilaku negatif. Masalah mental juga dapat mengganggu hubungan sosial dan prestasi akademik (Oktaviani et al., 2025). Kesehatan mental dikategorikan tidak terindikasi gangguan (skor 0–5) dan terindikasi gangguan mental emosional (skor 6–20). Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta (No. 5145/KEP-UNISA/I/2026).

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, sebuah perguruan tinggi swasta berbasis kesehatan. Populasi

penelitian adalah 268 mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan semester 2, 4, dan 6, dengan sampel sebanyak 161 responden. Universitas memiliki layanan Biro Layanan Psikologi (BLP) yang menyediakan konseling, asesmen psikologi, serta psikoedukasi, sehingga mendukung pelaksanaan penelitian mengenai kesehatan mental mahasiswi.

**Tabel 1 Karakteristik responden mahasiswi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta**

| No | Karakteristik                 | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|-------------------------------|---------------|----------------|
| 1. | <b>Usia</b>                   |               |                |
|    | Remaja (12-18 th)             | 22            | 13,7           |
|    | Dewasa (18-40 th)             | 139           | 86,3           |
| 2. | <b>Penyakit degeneratif</b>   |               |                |
|    | Memiliki penyakit             | 0             | 0,0            |
|    | Tidak memiliki penyakit       | 161           | 100,0          |
| 3. | <b>Konsumsi obat penenang</b> |               |                |
|    | Mengonsumsi obat              | 0             | 0,0            |
|    | Tidak mengonsumsi obat        | 161           | 100,0          |
|    | <b>Total</b>                  | <b>161</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian terhadap 161 mahasiswi semester 2, 4, dan 6 program studi S1 Kebidanan menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia dewasa (18-40

tahun), yaitu sebanyak 139 orang (86,3%). Seluruh responden tidak memiliki penyakit degeneratif sebanyak 161 orang (100,0%), serta seluruh responden tidak mengonsumsi obat penenang, yaitu sebanyak 161 orang (100,0%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden**

| N o. | Kualitas Tidur | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|------|----------------|---------------|----------------|
| 1.   | Baik           | 25            | 15,5           |
| 2.   | Buruk          | 136           | 84,5           |
|      | <b>Total</b>   | <b>161</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian menunjukkan kualitas tidur buruk yang sangat tinggi di kalangan mahasiswi semester 2, 4, dan 6 Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, yaitu 136 responden (84,5%) dikategorikan memiliki kualitas tidur buruk, sementara itu terdapat 25 responden (15,5%) menunjukkan kualitas tidur baik. Penelitian yang dilakukan oleh Halawiyah et al., 2023, kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, tingkat stres, kecemasan, aktivitas fisik, lingkungan, gaya hidup (penggunaan smartphone). Penelitian lain yang dilakukan oleh Purwaningsih & Zulala, (2023), di mana 65 dari 72 mahasiswi kebidanan juga mengalami kualitas

tidur buruk, dengan faktor pemicu utama berupa beban tugas kuliah berat, penggunaan gadget hingga larut malam, dan gangguan lingkungan asrama. Selain itu, penelitian di UIN Malang (2024) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama dengan tidur buruk berkontribusi pada gangguan mental, hal ini mendukung kerentanan mahasiswi terhadap akumulasi stres akademik dan transisi dewasa awal.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 161 mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, ditemukan bahwa kualitas tidur responden secara umum masih belum optimal. Distribusi frekuensi komponen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebiasaan tidur yang belum baik, mencakup aspek durasi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, serta fungsi di siang hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 161 mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, ditemukan bahwa kualitas tidur responden secara umum masih belum optimal. Distribusi

frekuensi komponen Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah diisi oleh responden, permasalahan yang paling menonjol meliputi latensi tidur yang memanjang, durasi tidur yang kurang dari rekomendasi, gangguan tidur pada malam hari, serta penurunan fungsi pada siang hari untuk menyelesaikan aktivitas kurang dari satu kali seminggu. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswi belum optimal dan berpotensi memengaruhi aktivitas sehari-hari serta kesehatan mental.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Angelillo et al. (2023) dan Hu et al. (2024) yang melaporkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kualitas tidur buruk akibat tekanan akademik dan faktor psikologis. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswi diduga dipengaruhi oleh tuntutan akademik, stres, kecemasan, aktivitas yang padat, serta penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kadar kortisol, mengganggu ritme sirkadian dan produksi melatonin, sehingga menghambat proses memulai dan mempertahankan tidur serta

menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan (Siregar & Rengkuan, 2024; Umi et al., 2019). Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan sleep hygiene dan manajemen stres untuk mendukung kualitas tidur dan menjaga kesehatan mental mahasiswa.

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Kesehatan Mental Responden**

| No           | Kesehatan Mental  | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|--------------|-------------------|---------------|----------------|
| 1.           | Tidak terindikasi | 74            | 46,0           |
| 2.           | Terindikasi       | 87            | 54,0           |
| <b>Total</b> |                   | <b>161</b>    | <b>100,0</b>   |

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian terhadap 161 mahasiswi semester 2, 4, dan 6 program studi S1 Kebidanan menunjukkan bahwa sebagian besar responden terindikasi gangguan mental, yaitu sebanyak 87 orang (54,0%).

keluhan yang paling dominan berupa mudah lelah, kecemasan, sakit kepala, gangguan tidur, kesulitan mengambil keputusan, dan penurunan motivasi. Meskipun hanya sebagian kecil responden melaporkan perasaan tidak bahagia dan pikiran untuk mengakhiri hidup, temuan tersebut tetap memerlukan perhatian karena dapat menjadi indikator gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Di sisi lain, sebagian

besar responden tidak menunjukkan gejala gangguan mental emosional yang berat, yang mengindikasikan masih adanya kemampuan adaptasi dan mekanisme koping yang cukup baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Kurniawati et al. (2025), Razali et al. (2021), dan penelitian di UIN Malang (2024) yang melaporkan bahwa mahasiswa rentan mengalami gangguan kesehatan mental akibat tingginya tuntutan akademik. Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain lingkungan akademik, dukungan sosial, gaya hidup, kondisi kesehatan fisik, dan faktor genetik (Supini et al., 2024). Tekanan akademik, kesulitan beradaptasi, manajemen waktu yang kurang baik, serta rendahnya aktivitas fisik dan dukungan sosial dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan preventif melalui edukasi kesehatan mental, manajemen stres, serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

**Tabel 4 Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Responden**

| <b>Variabel yang dihubungkan</b>       | <b>Spearman Rank</b> | <b>P-value</b> |
|----------------------------------------|----------------------|----------------|
| Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental | 0,585                | 0,000          |

Berdasarkan table 4 hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,585 dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ), yang menandakan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara kualitas tidur dengan kesehatan mental. Nilai koefisien korelasi yang positif menunjukkan hubungan yang searah, menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik berkorelasi dengan kesehatan mental yang baik. Tidur yang berkualitas mendukung fungsi otak, regulasi emosi, dan pemulihan fisik, yang secara langsung berkontribusi pada kesehatan mental. Berdasarkan kekuatan hubungan, nilai koefisien tersebut termasuk dalam kategori korelasi cukup, sehingga kualitas tidur memiliki kontribusi yang berarti terhadap kesehatan mental.

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karena berfungsi dalam pemulihan

fisik, kognitif, dan emosional. Selama tidur, tubuh melakukan proses perbaikan sel, konsolidasi memori, serta pengaturan keseimbangan neurotransmitter yang diperlukan untuk fungsi otak secara optimal (Davita et al., 2026). Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurhadi et al. (2024) yang melaporkan adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dengan meningkatnya gejala depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh Razali et al. (2021), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami depresi, kecemasan, dan stres akibat tingginya tuntutan akademik. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa kualitas tidur merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya pada kelompok mahasiswa bidang kesehatan yang memiliki beban akademik dan praktik klinik yang tinggi.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis. Gangguan tidur menyebabkan terganggunya fungsi sistem limbik dan korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi.

Kondisi ini meningkatkan aktivitas amigdala dan menurunkan kontrol korteks prefrontal sehingga individu menjadi lebih rentan mengalami kecemasan, stres, dan depresi (Hyndych & Mader, 2025; Jang & A. Kragel, 2025). Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu ritme sirkadian, meningkatkan kadar hormon kortisol, serta memengaruhi keseimbangan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan GABA yang berperan dalam pengaturan suasana hati, motivasi, dan respons terhadap stres (Sneha et al., 2025; Li et al., 2025). Gangguan pada mekanisme tersebut dapat menurunkan kemampuan individu dalam mengendalikan emosi dan menghadapi tekanan psikologis.

Dampak kualitas tidur yang buruk tidak hanya terbatas pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi fungsi kognitif, konsentrasi, daya ingat, prestasi akademik, kesehatan fisik, dan interaksi sosial mahasiswa. Kondisi ini menjadi perhatian khusus pada mahasiswi kebidanan yang dituntut mengikuti pembelajaran teori, praktikum, dan praktik klinik secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan upaya promotif dan

preventif melalui penerapan sleep hygiene, manajemen stres, serta optimalisasi layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi untuk mendukung kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa.

#### **D. Kesimpulan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswi Program Studi S1 Kebidanan semester 2, 4, dan 6 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak sebanyak 136 orang (84,5%) dan terindikasi mengalami gangguan mental sebanyak 87 orang (54,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,585$ ), dengan arah korelasi positif, dan termasuk dalam kategori korelasi cukup sehingga semakin baik kualitas tidur, semakin baik pula kesehatan mental.. Berdasarkan temuan ini, mahasiswa disarankan menjaga kualitas tidur dan memanfaatkan layanan konseling apabila mengalami masalah kesehatan mental. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta diharapkan mengoptimalkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu

mahasiswa mengelola stres akademik. Serta melakukan penelitian menggunakan metode kualitatif agar memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bartosz S., Magdalena R., Piotr B., Agata G. (2021). The Impact of Glucocorticoids And Statins On Sleep Quality. *Sleep Medicine Reviews*, 55. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101380>
- Angelillo, S., Sansone, V., Paduano, G., Lateano, L., & Giuseppe, G. Di. (2023). The quality of sleep : evaluation among university students. *Frontiers in Public Health*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1270426>
- Aydin, F., & Aydin, A. (2024). Relationship among sleep quality , quality of life and academic self- efficacy of university students. *Curret Psychology*, 21110–21119.
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2874), 1–13.
- Chautrakarn, S., Jaiprom, E., & Ong-artborirak, P. (2024). Mental health and sleep in the post-COVID-19 era among Thai undergraduate students. *Scientific Reports*, 1–8.
- Davita, L. A., Novianty, A., & Prawitasari, J. E. (2026). Hubungan Kualitas Tidur Dan Gejala Gangguan Mental. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 8(1), 46–57.
- Denta, A. O., Novitasari, I., & Camelia, G. A. (2024). Gambaran Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat 3 Prodi D3 Keperawatan di Politeknik Negeri Madura. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 37–42.
- Gantari, C. S., Hakim, I. Al, Budiman, N., Herwinadira, S., Syauqii, Z. A., Konseling, B., & Indonesia, U. P. (2025). Pengaruh Pola Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1012–1020.
- Halawiyah, S. R., Wibisono, A., & Faridah, I. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Yatsi Madani The Relationship Between Quality of Sleep with Levels of Anxiety and Stress in Final Year Students at Yatsi Madani University. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8).
- Hu, B., Wu, Q., Wang, Y., Zhou, H., & Yin, D. (2024). Factors associated with sleep disorders

- among university students in Jiangsu Province: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1288498>
- Hutasoit, D., Mendrofa Inez, Arkianti, M., & Catharina. (2024). Sleep Quality Of Second Year Nursing Students. *Jurnal Keperawatan Malang (JKM)*, 09(01), 58–66.
- Hyndych, A., & Mader, E. C. (2025). Sleep and psychiatric disorders: Bidirectional interactions and shared neurobiological mechanisms. *PLOS Mental Health*, 2(12), 1–36. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000531>
- Ibrahim, A. A., Moussa-chamari, I., Farooq, A., Romdhani, M., Washif, J. A., Bakare, U., Helmy, M., Al-horani, R. A., Salamh, P., Robin, N., & Hue, O. (2024). The relationship between quality of life , sleep quality , mental health , and physical activity in an international sample of college students : a structural equation modeling approach. *Frontiers in Public Health*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1397924>
- Jang, G., & A. Kragel, P. (2025). Understanding Human Amygdala Function with Artificial Neural Networks. *The Journal of Neuroscience*, 45(18), 1–11.
- Jumilia. (2020). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2(3), 313–322.
- Juniarti, L., Mardiana, N., Fitri, N., Internasional, I. C., Studi, P., Keperawatan, I., & Bangka, P. K. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa/i Institut Citra International Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(September), 12477–12488.
- Kurniawati, R., Wulandari, T. S., & Anisah, R. L. (2025). Analisis Kesejahteraan Mental Mahasiwa Menggunakan Self-Reporting Questionnaire -20. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 11(1), 35–49.
- Li, Z., Zhong, T., & Meng, X. (2025). A meta-analysis study evaluating the effects of sleep quality on mental health among the adult population. *BMC Public Health*, 25(2992), 1–13.
- Melizsa, M., Sopian, A., Dewantoro, A., Wijanarko, D. A. W., Rahajeng, S. K., Senjaya, A., Arnitha, B., Parida, A., Rahmawati, A., Afifah, T., & Al-anshory, Z. M. (2021). the Importance of Mental Health in Children and Adolescents in Parakan Inpres Village Selatan Tangerang. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 115–123.
- Mulyani, S., Lestari, D., & Habib, M. (2021). Menjaga Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19. *Qalam:*

- Jurnal Pendidikan Islam*, 2(2), 11–19.  
<https://doi.org/10.57210/qlm.v2i2.90>
- Musyafifi, V. M., & Purwito, D. (2025). Analisis hubungan mekanisme koping dengan kesehatan mental pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 13(1), 117–126.
- Nur Haryanti, A., Bintang Syah Putra, M., Larasati, N., Nureel Khairunnisa, V., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2, 28–40.  
<https://doi.org/10.55606/srijap.v2i3.1219>
- Nurhadi, P., Tarigan, C., Ingtyas, F., & Ginting, L. (2024). Analisis Hubungan Pola Tidur Dengan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis*, 8(12), 12–18.
- Nuriyah, L. I., Mandagi, A. M., Pratiwi, X. I., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Kesehatan, P., & Masyarakat, F. K. (2021). Hubungan Genetik Dan Psikologis Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja. *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 4(1), 26–36.
- Nurlina, & Nursamsi. (2025). Deteksi Masalah Kesehatan Mental Pada Remaja Dengan Self-Reporting Questionnaire ( Srq-29 ) Early Detection Of Mental Health Problems In Adolescents With Self-Reporting Questionnaire ( SRQ-29 ) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada , Indonesia. *Jurnal Abdimas Panrita*, 6(1), 17–30.
- Pelawati, R., Ernawati, Ardiyati, A., & Bidari, H. (2025). Gambaran Kualitas Tidur Pada Penderita Diabetes Melitus Di Puskesmas Pisangan. *Jurnal Kesehatan*, 14(1), 39–48.
- Purwaningsih, & Zulala, N. N. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan kejadian anemia pada mahasiswa S1 kebidanan Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 287–294.
- Razali, R., Suparto, & Perangin-Angin, C. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Pustaka Relationship Between Sleep Quality and Mental Health among Medical Students : A Literature Review. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 57–63.
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152.

- <https://doi.org/10.30596/jih.v1i2.5035>
- Silviah, R. (2025). Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Mahasiswa : Kualitas Tidur, Kebiasaan Merokok, dan Tingkat Konsentrasi. *Muaro Research*, 1(1), 19–27.
- Siregar, D., & Rengkuan, C. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Berperan dalam Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Obat: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(1), 01–14. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i1.893>
- Sneha, K., Daulatabad, V., & Gundeti, M. (2025). Systematic Review : The Impact of Poor Sleep Quality on Psychological and Physical Health. *The Journal of Heart Valve Disease*, 30(7), 79–85.
- Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidiciplinary*, 2(1), 166–172. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1760>
- Suwardaru, C., & Hidayat, T. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Pendidikan Jasmani*, 9(1), 113–119.
- Umi, K., Novrita, S., & Wahid, W. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233–239. <https://ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/view/1599>
- Vierdiana, D. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental di Kalangan Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(1), 1553–1558. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/25352>
- Yürdem, T., & Tengiz, F. İ. (2022). Interaction of REM and non-REM sleep with memory. *DJ Med Sci*, 7(3), 327–333. <https://doi.org/10.5606/fng.btd.2021.86>