

Sleep Quality Reviewed From Psychological Well-Being In Final Students

Vanisa Fitri Amelia¹ , Andhita Dyorita Khoiryasdien²

¹ Department of Psychology, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

² Department of Psychology, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

 emailanda@gamial.com

Abstract

Sleep is one of the physiological needs that must be met by every human being. Changes in sleep patterns are generally caused by the demands of daily activities that result in a reduced need for sleep, so individuals tend to be hit by excessive sleepiness during the day. Sleep quality is affected by factors such as illness, exercise and fatigue, psychological stress, medication, nutrition, environment, and motivation. In previous studies, it was found that psychological well-being has a strong relationship with individual stress levels. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and sleep quality in final students. The study used quantitative methods with a correlational approach. The study population consisted of final students who were taking 5th to 9th semesters of college. The sample taken consisted of 160 final students studying at universities in the Special Region of Yogyakarta. The sampling technique used is accidental sampling. The results of the correlation test using Pearson Product Moment with a value of $p = 0.013$ ($P < 0.05$) and a value of $r = 0.196$ showed a positive relationship between psychological well-being and sleep quality in final students. This means that the higher the psychological well-being, the higher the quality of sleep for the final student.

Keywords: Sleep qualities; Psychological well-being; Final year students

Kualitas Tidur Ditinjau Dari *Psychological Well-Being* Pada Mahasiswa Akhir

Abstrak

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Perubahan pola tidur pada umumnya disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga individu cenderung sering dilanda rasa kantuk yang berlebihan pada siang hari. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Dalam penelitian sebelumnya ditemukan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat stress individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional, Populasi penelitian menggunakan mahasiswa akhir yang sedang menempuh semester 5 – semester 9. Sampel yang diambil berjumlah 160 mahasiswa akhir yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Accidental Sampling. Hasil uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment dengan nilai $p = 0,013$ ($P < 0,05$) dengan nilai $r = 0,196$ yang menunjukkan terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir. Artinya semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin tinggi pula kualitas tidur mahasiswa akhir.

Kata kunci: Kualitas tidur; Psychological well-being 2; Mahasiswa akhir

1. Pendahuluan

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Tubuh manusia akan secara otomatis memberikan sinyal untuk tidur dan istirahat setelah melewati berbagai aktivitas dalam satu hari (Hardinge & Shryock, 2001; Zaky & Wati, 2020). Abraham Maslow menyatakan bahwa terdapat lima tingkatan kebutuhan manusia yang diurut berdasarkan tingkat kepentingannya, yaitu kebutuhan dasar (fisiologis), kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta, kebutuhan akan harga diri (ego), serta kebutuhan akan aktualisasi diri..

Kualitas tidur adalah suatu keadaan di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Silversten dkk., 2014). Menurut Hidayat (2015) kualitas dan kuantitas tidur dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Stres psikologis terlihat pada individu yang mengalami perasaan gelisah, mudah marah, cemas, kesulitan tidur dan sulit berkonsentrasi (Ratnaningtyas, 2019).

Menurut Hidayati dkk., (2020) kualitas tidur yang buruk ditemukan juga pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70%. Sebuah studi di Delhi, India yang dilakukan oleh Cosmos Institute of Mental Health and Behavioural Sciences (CIMBS) menyatakan bahwa terdapat 34% wanita dan 15,7% mahasiswa mengalami gangguan tidur. Penurunan kualitas tidur terjadi karena adanya gangguan tidur yang memiliki resiko tinggi dalam memicu depresi, kecemasan, gangguan memori, gangguan emosional, gangguan perilaku, dan menurunnya performa kerja (Rutmawati, 2016).

Peneliti melakukan wawancara pendahuluan terhadap 5 orang mahasiswa akhir pada Juni 2023 sebagai bentuk dari survei awal penelitian ini. Hasil wawancara menunjukkan kualitas tidur yang kurang baik pada kalangan mahasiswa akhir. Mahasiswa yang diwawancarai mengaku mengalami kemunduran dalam pengelolaan waktu, stress, merasa rendah diri, sering mengalami overthinking pada malam hari, serta mengalami perubahan pola tidur sehingga menyebabkan terganggunya mood dan terganggunya aktivitas di pagi hari. Hal tersebut menunjukkan penurunan terhadap aspek-aspek kualitas tidur yang dikemukakan oleh Buysse (1989); (Honanda & Arianti, 2023) yaitu pada aspek kualitas tidur subjektif, gangguan tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur, dan disfungsi waktu di siang hari.

Kualitas tersebut dapat menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Faktor yang dapat mempengaruhinya adalah Mahasiswa akhir yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki keterkaitan masalah *psychological well-being* yang rendah. Sebaliknya, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk memiliki keterkaitan dengan masalah *psychological well-being* yang tinggi (Zhai dkk., 2018). Ryff & Keyes (2013) menyatakan bahwa mahasiswa cenderung memiliki banyak hambatan dalam proses pendidikannya, terutama bagi mahasiswa akhir yang berada dalam fase mendapatkan banyak tekanan yang datang dari berbagai sumber. Konflik-konflik yang dihadapi oleh mahasiswa dapat berdampak pada penurunan *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut. Ryff (1989); (Milla, 2022) menyatakan bahwa rendahnya tingkat *psychological well-being* dapat menimbulkan efek negatif yang cukup besar, seperti

depresi, kecemasan, dan bentuk permasalahan psikologis lainnya, sehingga permasalahan *psychological well-being* yang dimiliki oleh suatu individu harus segera ditangani.

individu yang memiliki *psychological well-being* rendah cenderung mudah untuk mengalami stress, depresi, sulit menjalin hubungan positif dengan orang lain, merasa tidak puas terhadap diri sendiri, kurang dapat menguasai lingkungan, dan cenderung berorientasi pada masa lalu sehingga mengalami kesulitan untuk berkembang secara optimal (Ryff & Keyes, 2013). *Psychological well-being* merupakan kondisi dimana individu memiliki kemampuan untuk menerima segala aspek dalam dirinya baik aspek positif maupun aspek negatif, mampu membuat keputusan secara mandiri, dapat menjalin hubungan baik dengan orang lain, memiliki problem solving yang baik, mampu beradaptasi dengan lingkungan dan mampu untuk terus memperbaiki diri

Berdasarkan penelitian mengenai *Sleep and Psychological Well Being* yang dilakukan oleh Hamilton dkk., (2007) diperoleh hasil bahwa orang yang memiliki kualitas tidur yang optimal memiliki perbedaan yang cukup signifikan dengan orang-orang dengan tidur yang tidak optimal. Orang yang tidur dengan optimal mengalami lebih sedikit gejala dalam permasalahan *psychological well-being* seperti gejala depresi dan kecemasan, serta orang-orang yang memiliki kualitas tidur optimal cenderung memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang baik (*environmental mastery*), *personal growth* yang baik, hubungan yang positif dengan orang lain, serta memiliki tujuan hidup dan penerimaan diri yang baik. Berbeda dengan orang dengan kualitas tidur yang kurang optimal, yang cenderung memiliki gejala depresi yang lebih tinggi, tingkat yang rendah dalam penguasaan lingkungan, *personal growth*, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, serta penerimaan diri.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati dkk., (2017) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang, 7 diantara 10 mahasiswa menyatakan bahwa mahasiswa mengalami gejala-gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut yang disebabkan oleh tugas skripsi yang belum kunjung selesai disaat sudah mendekati *deadline*. Selain itu, penyebab stress lainnya juga dipicu oleh situasi dimana dosen sulit ditemui untuk proses bimbingan serta banyaknya revisi tugas akhir, sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Berdasarkan uraian diatas, *psychological well-being* diprediksi sebagai faktor yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur.

Sehubungan dengan fenomena yang terjadi, terbukti dari penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas (2019) menjelaskan bahwa kesulitan tidur menjadi salah satu penyebab stres. Menurut Zhai dkk., (2018) stres psikologis merupakan faktor yang mengarahkan adanya *psychological well-being* pada mahasiswa akhir. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological well-being* terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir.

2. Literatur Review

2.1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan sebuah kondisi yang dijalani oleh seseorang untuk mendapatkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun dari tidurnya (Fenny & Supriatmo, 2016). Menurut Hidayat (2015) kualitas tidur merupakan kepuasan individu terhadap tidur, sehingga kualitas tidur dapat dikatakan baik ketika individu tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur.

Terdapat tujuh faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Hidayat, 2015), yaitu penyakit, latihan dan kelelahan, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan, dan motivasi. Kualitas tidur terdiri dari 7 (tujuh) komponen, yaitu kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari Buysse dkk. (dalam Honanda & Arianti, 2023).

2.2. Psychological Well-being

Ryff (dalam Kurniawan, 2021) berpendapat bahwa *psychological well-being* adalah suatu konsep yang dirasakan oleh individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, serta mengarah pada pengungkapan perasaan individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. *Psychological well-being* adalah suatu kondisi psikologis individu yang sehat dan ditandai dengan berfungsinya aspek-aspek psikologis positif dalam prosesnya mencapai aktualisasi diri (Batubara, 2017). Ryff & Keyes (dalam Distina, 2019) berpendapat bahwa *psychological well-being* dapat dilihat dari enam dimensi, diantaranya yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relationships*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), otonomi (*autonomy*), dan tujuan hidup (*purpose in life*).

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Hubungan variabel diteliti secara korelasional yang bertujuan untuk menguji hipotesis dan mengetahui signifikansi hubungan antar variabel (Azwar, 2017). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tahap akhir, yaitu mahasiswa semester 5 – semester 9 yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Daerah Istimewa Yogyakarta.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Azwar (2017) berpendapat bahwa skala likert merupakan alat ukur yang dirancang untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, maupun setuju atau tidak setuju terhadap suatu objek atau fenomena sosial. Skala likert atau skala sikap biasanya terdiri atas 25 hingga 30 pernyataan, dimana pernyataan-pernyataan tersebut terdiri atas pernyataan favorable yaitu pernyataan yang mendukung fenomena dan pernyataan unfavorable yaitu pernyataan yang tidak mendukung fenomena (Azwar, 2017). Adapun Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis.

4. Hasil dan Pembahasan

4.1. Deskripsi

Penelitian ini berlokasi di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta pada bulan Januari 2024 kemudian memperoleh sebanyak 160 responden penelitian. Berdasarkan usia, responden penelitian ini di dominasi oleh mahasiswa berusia 21 tahun, yaitu sejumlah 54 responden dengan persentase 33,8%. Berdasarkan jenis kelamin, responden penelitian ini didominasi oleh perempuan, yaitu sejumlah 133 responden dengan persentase 83%. Sedangkan berdasarkan semester yang ditempuh, responden penelitian ini didominasi oleh mahasiswa semester 5 dengan persentase 39%, sebagaimana yang disajikan dalam [Tabel 1](#).

Tabel 1. Deskripsi responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
19 Tahun	4	2,5%
20 Tahun	41	25,6%
21 Tahun	54	33,8%
22 Tahun	24	15%
23 Tahun	24	15%
24 Tahun	10	6,3%
25 Tahun	1	0,6%
26 Tahun	2	1,3%
Jumlah	160	100%
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	133	83%
Laki-laki	27	17%
Jumlah	160	100%
Semester	Frekuensi	Persentase (%)
Semester 5	62	39%
Semester 6	30	19%
Semester 7	49	31%
Semester 8	14	9%
Semester 9	5	3%
Jumlah	160	100%

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

4.2. Analisa Data

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya skor variabel penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode One Sample Kolmogrov Smirnov dengan signifikansi $p > 0,05$ maka data terdistribusi normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi nya $p < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS 25 for windows. Berdasarkan [Tabel 2](#). hasil uji normalitas residual sebesar 0,223 diketahui bahwa kedua data variabel berdistribusi normal ($P > 0,05$).

Tabel 2. Hasil uji normalitas

Variabel	Indeks Normalitas	Sig (p)	Keterangan
Data Residual	0,082	0,223	Data Terdistribusi Normal

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui dua variabel yang diteliti memiliki hubungan linear yang signifikan atau tidak. Dalam penelitian ini menggunakan regresi linier sederhana. Jika nilai Sig. (P) *linearity* $< 0,05$ dan Sig. (P) *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika salah satunya tidak terpenuhi maka masih dapat dikatakan linier.

Tabel 3. Hasil uji linearitas

Variabel	Linearity		Deviation from Linearity		Keterangan
	F	Sig (P)	F	Sig (P)	
KT*PWB	7,785	0,006	1,592	0,020	Linier

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Berdasarkan **Tabel 3.** menunjukkan hasil pengujian linieritas antara variabel kualitas tidur dengan *psychological well-being* diketahui bahwa *F Linearity* sebesar 7,785 dengan taraf Sig. (P) sebesar 0,006 ($P < 0,05$), sedangkan *F deviation from linearity* sebesar 1,592 dan Sig. (P) sebesar 0,020 maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel adalah linier.

3. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson *Product Moment*, yaitu bertujuan untuk mencari keterhubungan antara *psychological well-being* dengan kualitas tidur. Kuatnya hubungan antara variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi dapat bertanda positif (+) berarti terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Sedangkan koefisien korelasi bertanda negatif (-) berarti terdapat hubungan negatif antara kedua variabel. Nilai hipotesis diterima atau ditolak jika nilai signifikansi $P < 0,05$. Sebaliknya jika nilai signifikansi $P > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antar variabel (Sugiyono, 2013).

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Sig (P)	Keterangan
Kualitas Tidur dengan Psychological Well-being	0,196	0,013	Signifikan

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Berasarkan **Tabel 4.** hasil uji hipotesis diperoleh nilai signifikansi $P 0,013$ maka $P < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *psychological well-being*, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Koefisien korelasi (r) bernilai positif sebesar 0,196 yang sejalan dengan hipotesis awal penelitian bahwa terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan *psychological well-being*, dimana semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir, maka semakin tinggi pula kualitas tidurnya.

4. Sumbangsih Penelitian

Sumbangsih penelitian dapat diketahui melalui uji koefisien determinan yang bertujuan untuk mengetahui kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Tabel 5. Hasil uji Determinan

Variabel	R	R Square
Kualitas Tidur* Psychological Well-being	0,196	0,038

Sumber: Data primer yang diolah (2024)

Berdasarkan **Tabel 5.** diatas diketahui bahwa uji determinan dalam penelitian ini memperoleh nilai koefisien (R Square) sebesar 0,038 dan nilai R sebesar 0,196. Hal ini berarti bahwa *psychological well-being* memberikan sumbangsih efektif sebesar 3,8% terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir, sedangkan 96,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

5. Kesimpulan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *psychological well-being* dan kualitas tidur. Hal ini berarti hipotesis diterima dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kualitas tidur. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir maka semakin tinggi pula tingkat kualitas tidurnya. Sebaliknya, apabila *psychological well-being* mahasiswa akhir semakin rendah, maka semakin rendah pula kualitas tidurnya. Hasil uji linearitas menunjukkan terdapat hubungan yang linear dan signifikan antara variabel *psychological well-being* dan kualitas tidur. Hal ini dideskripsikan pada tabel 4.10, dimana uji linearitas memperoleh nilai signifikasnsi Linearity <0,05, yaitu 0,006 yang menunjukkan bahwa keadaan *psychological well-being* mempengaruhi kualitas tidur sebanyak 3,8% pada mahasiswa akhir.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zhai, dkk. (2018) bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan *Psychological well-being*. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang normal cenderung memiliki *Psychological well-being* yang baik. Sedangkan mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki potensi yang lebih tinggi dalam masalah *Psychological well-being*. Penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu dilakukan oleh Bayoumy dkk., (2023) yang berjudul Investigating the relationship of sleep quality and psychological factors among Health Professions students menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara faktor psikologi dengan kualitas tidur. Selain permasalahan *psychological well-being*, kualitas tidur mahasiswa juga dipengaruhi oleh faktor stres, dimana *psychological well-being* memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat stress individu (Tristianingsih & Handayani, 2021).

Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Daerah Istimewa Yogyakarta. Sehingga semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir maka semakin tinggi pula kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa akhir, maka semakin rendah pula kualitas tidur yang dimiliki.

Referensi

- [1] J. Tristianingsih and S. Handayani, "Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka," *Perilaku dan Promosi Kesehatan. Indones. J. Heal. Promot. Behav.*, vol. 3, no. 2, p. 120, 2021, doi: 10.47034/ppk.v3i2.5275.
- [2] R. Lisiswanti, Rodiani, O. Saputra, M. Sari, and N. Zafirah, "Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung," *J Agromedicine*, vol. 6, no. 1, pp. 68–71, 2019, [Online]. Available: <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/agro/article/view/2253>.
- [3] S. Aulia and R. U. Panjaitan, "Psychological Well-Being and Level of Stress Among the Last Year College Students," *J. Keperawatan Jiwa*, vol. 7, no. 2, pp. 127–134, 2019, [Online]. Available: https://www.academia.edu/63216802/Kesejahteraan_psikologis_dan_tingkat_stres_pada_mahasiswa_tingkat_akhir.
- [4] H. Nilifda, N. Nadjmir, and H. Hardisman, "Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas," *J. Kesehatan. Andalas*, vol. 5, no. 1, pp. 243–249, 2016, doi:

10.25077/jka.v5i1.477.

- [5] E. D. C. Ningrum, Istiqomah, and R. W. Linsiya, "Peran Psychological Well-Being Terhadap Personal Growth Initiative Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Pros. Semin. Nas. Fak. Psikol. Univ. Airlangga*, no. September 2022, pp. 29–44, 2022.
- [6] H. Rulling *et al.*, "PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X," vol. 13, pp. 291–301, 2022, [Online]. Available: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>.
- [7] D. J. Buysse, C. F. Reynolds, T. H. Monk, S. R. Berman, and D. J. Kupfer, "Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res.* 1989;28:193–213." 1989.
- [8] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. 2017.
- [9] K. Zhai, X. Gao, and G. Wang, "The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 15, no. 12, 2018, doi: 10.3390/ijerph15122881.
- [10] H. Mohamed Mohamed Bayoumy, H. Sedek, H. Omar, and S. Ayman, "Investigating the relationship of sleep quality and psychological factors among Health Professions students," *Int. J. Africa Nurs. Sci.*, vol. 19, no. July 2021, p. 100581, 2023, doi: 10.1016/j.ijans.2023.100581.
- [11] Y. Zhang, A. Peters, and G. Chen, "Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students," *Int. J. Nurs. Educ. Scholarsh.*, vol. 15, no. 1, 2018, doi: 10.1515/ijnes-2017-0020.
- [12] Tarwoto and Watonah, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Edisi 5*. 2015.
- [13] Sugiyono, *Statistika Untuk Penelitian*. 2019.
- [14] Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R&D*. 2019.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
