



HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA DI PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NUSA CENDANA

Ega Marsela Djoh¹, Apris A. Adu², Marselino K. P. Abdi Keraf³

Program Studi Psikologi, Universitas Nusa Cendana^{1,2,3}

e-mail: ¹eghadjoh25@gmail.com, ²aprisadu606@gmail.com, ³marselino.keraf@staf.undana.ac.id

Diterima: 15/4/2026; Direvisi: 25/4/2026; Diterbitkan: 28/4/2026

ABSTRAK

Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi beban akademik yang memicu kecemasan signifikan bagi mahasiswa tingkat akhir, yang pada gilirannya berpotensi mengganggu stabilitas kualitas tidur mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana. Dengan menggunakan metode kuantitatif analitik dan desain cross-sectional, studi ini melibatkan 169 responden yang ditentukan melalui teknik simple random sampling. Data primer diperoleh melalui kuesioner Zung Self Rating Anxiety Scale serta Pittsburgh Sleep Quality Index. Temuan riset menunjukkan mayoritas responden (63,9%) mengalami kualitas tidur buruk, sedangkan mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan sebesar 30,2%, sedang 21,3%, dan berat 12,4% secara konsisten memiliki gangguan tidur. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai Pearson sebesar 169,000 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menegaskan adanya keterkaitan kuat antara kedua variabel tersebut. Kesimpulan utama penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan secara statistik antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa selama masa pengerjaan tugas akhir. Semakin tinggi intensitas kecemasan yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah kualitas tidur yang mereka dapatkan. Oleh karena itu, penyediaan layanan dukungan kesehatan mental sangat krusial di lingkungan kampus guna membantu mahasiswa mengelola stres akademik demi menjaga kesehatan fisik dan keberhasilan studi akademik mereka.

Kata Kunci: *Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa.*

ABSTRACT

The thesis writing process is often an academic burden that triggers significant anxiety for final year students, which in turn has the potential to disrupt their sleep quality. This study aims to investigate the relationship between anxiety levels and sleep quality in Psychology students at Nusa Cendana University. Using quantitative analytical methods and a cross-sectional design, this study involved 169 respondents selected through a simple random sampling technique. Primary data were obtained through the Zung Self Rating Anxiety Scale questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The research findings showed that the majority of respondents (63.9%) experienced poor sleep quality, while students with mild anxiety levels (30.2%), moderate (21.3%), and severe (12.4%) consistently experienced sleep disturbances. The results of the bivariate analysis using the Chi-Square test showed a Pearson value of 169.000 with a significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), confirming a strong relationship between the two variables. The main conclusion of this study is that there is a statistically significant relationship between anxiety and sleep quality in students during the final assignment period. The higher the level of anxiety experienced by students, the lower the quality of their sleep. Therefore, providing



mental health support services on campus is crucial to help students manage academic stress, ensuring their physical health and academic success.

Keywords: *Anxiety, Sleep Quality, College Students.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang menempuh pendidikan pada tingkat perguruan tinggi dengan tujuan utama untuk menguasai keahlian khusus demi masa depan profesional yang gemilang. Dalam perjalanan akademis tersebut, pencapaian puncak yang harus dilewati adalah penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai syarat mutlak kelulusan. Secara ideal, fase ini seharusnya menjadi momentum bagi mahasiswa untuk menunjukkan kemandirian intelektual serta penguasaan teori yang telah dipelajari selama bertahun-tahun. Lingkungan perguruan tinggi diharapkan mampu menyediakan ekosistem yang kondusif sehingga proses penelitian berjalan tanpa hambatan psikologis yang berarti bagi para peserta didik (Hardiansyah et al., 2020; Nabila & Ashshiddiqi, 2023; Santoso et al., 2022; Syamsudduha et al., 2020). Namun, pada kenyataannya, periode semester akhir sering kali bertransformasi menjadi masa yang paling menantang dan sarat akan beban mental yang sangat berat bagi sebagian besar individu. Mahasiswa dituntut untuk memiliki manajemen waktu yang baik serta ketahanan mental yang tangguh dalam menghadapi revisi serta tekanan dari dosen pembimbing maupun lingkungan sosial. Ketidakmampuan untuk menyelaraskan harapan ideal dengan kompleksitas pengerjaan tugas akhir sering kali memicu berbagai respon negatif yang dapat menghambat perkembangan karir akademik mereka di masa yang akan datang secara signifikan, berkelanjutan, dan penuh perjuangan (Dewanti & Ayriza, 2022; Fadhilah et al., 2022; Mutakamilah et al., 2021; Sugiharno et al., 2022).

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa tuntutan penyelesaian tugas akhir sering kali memicu gangguan psikologis yang cukup serius, seperti hilangnya motivasi hingga munculnya gejala depresi. Kondisi ini pada akhirnya menyebabkan kecemasan atau *anxiety* yang mengakibatkan tertundanya masa studi mahasiswa yang seharusnya bisa selesai tepat waktu. Secara global, organisasi kesehatan dunia melaporkan bahwa kecemasan merupakan salah satu gangguan jiwa dengan prevalensi tertinggi yang diderita oleh jutaan orang di seluruh belahan dunia saat ini. Di Indonesia sendiri, data menunjukkan peningkatan tren gangguan mental emosional yang ditandai dengan gejala kecemasan yang semakin hari semakin mengkhawatirkan di kalangan penduduk usia produktif. Mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang sangat rentan karena mereka berada pada titik transisi antara dunia pendidikan dan dunia kerja yang penuh dengan ketidakpastian ekonomi. Kecemasan yang tidak terkelola dengan baik tidak hanya berdampak pada aspek psikis, tetapi juga mulai merembet pada berbagai fungsi fisiologis tubuh lainnya. Fenomena ini menciptakan kesenjangan yang sangat nyata antara profil lulusan yang tangguh dengan kondisi aktual mahasiswa yang mengalami kelelahan mental luar biasa akibat tekanan akademis berlebihan sekali (Abidah et al., 2020; Fajrussalam et al., 2022; Fitriani et al., 2022; Jalal et al., 2022).

Kecemasan yang berkelanjutan pada mahasiswa tingkat akhir memiliki dampak turunan yang sangat merugikan, terutama terhadap kualitas tidur mereka setiap hari di tengah kesibukan menyusun skripsi. Gangguan tidur ini bukan sekadar masalah sepele, karena dapat merusak fungsi sistem imun tubuh secara perlahan serta meningkatkan berbagai risiko kesehatan kronis di masa depan. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk akan sangat mempengaruhi kondisi fisik seseorang, menurunkan kemampuan kognitif dalam berpikir jernih, serta menurunkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi individu tersebut. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia untuk melakukan pemulihan energi setelah seharian penuh bergelut dengan data dan



analisis penelitian yang menguras pikiran serta tenaga yang luar biasa besar. Kualitas tidur yang buruk akan membuat mahasiswa sulit berkonsentrasi saat harus melakukan revisi atau berdiskusi dengan dosen pembimbing, sehingga pengerjaan skripsi menjadi semakin berlarut-larut tanpa hasil yang jelas. Ketidakseimbangan antara kebutuhan istirahat dan ambisi akademik menciptakan lingkaran setan yang sulit diputuskan jika tidak ada intervensi yang tepat dari sisi kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tekanan emosional dapat memanifestasikan dirinya dalam bentuk gangguan (Arfandi et al., 2025; Komariah et al., 2022; Rofiqi et al., 2023; Widyawati et al., 2025).

Prevalensi kualitas tidur yang buruk di tingkat global menunjukkan angka yang sangat signifikan dan cenderung merata di berbagai negara maju maupun berkembang saat ini. Di beberapa wilayah, gangguan istirahat ini sudah mulai ditemukan pada anak usia dini hingga remaja dengan perbedaan angka yang cukup mencolok antara laki-laki dan perempuan. Indonesia pun menghadapi fenomena serupa, di mana persentase anak muda yang mengalami masalah tidur baik di daerah perkotaan maupun pedesaan menunjukkan tren yang hampir setara. Namun, angka tertinggi justru ditemukan pada kelompok mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang keras dalam menyelesaikan skripsi mereka sebagai kewajiban akademik terakhir di kampus. Mayoritas dari mereka melaporkan mengalami kesulitan untuk memulai tidur atau sering terbangun di malam hari karena terus memikirkan progres penelitian yang belum kunjung usai. Hal ini membuktikan bahwa situasi di lapangan benar-benar mengkhawatirkan, di mana istirahat yang berkualitas seolah menjadi barang mewah yang sulit diraih oleh para calon sarjana. Gangguan kualitas tidur ini kemudian menjadi bumerang bagi produktivitas mereka sendiri, menciptakan hambatan teknis yang sebenarnya bisa dihindari jika mereka memiliki mental stabil (Maisa et al., 2021; Nurhidayah et al., 2025; Z.R et al., 2021).

Berangkat dari permasalahan tersebut, penelitian ini hadir untuk menawarkan nilai baru dengan mengeksplorasi secara mendalam keterkaitan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Inovasi penelitian ini terletak pada upaya integrasi aspek psikologis dan fisiologis untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai hambatan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Selama ini, banyak kajian yang hanya berfokus pada salah satu variabel saja, namun riset ini mencoba melihat bagaimana kedua faktor tersebut saling berinteraksi dan mempengaruhi kemajuan akademik seseorang. Dengan memahami akar permasalahan ini, diharapkan institusi pendidikan tinggi dapat merancang sistem pendukung kesehatan mental yang lebih efektif dan tepat sasaran bagi para pejuang skripsi. Penelitian ini menjadi sangat penting karena memberikan landasan baru dalam pengembangan program intervensi psikologis yang berfokus pada perbaikan pola tidur sebagai upaya untuk mereduksi kecemasan berlebih. Melalui pendekatan yang lebih holistik, diharapkan mahasiswa tidak hanya lulus secara akademik, tetapi juga tetap memiliki kesehatan fisik dan jiwa yang optimal saat memasuki dunia kerja. Fokus pada kesejahteraan holistik mahasiswa merupakan kontribusi orisinal penelitian ini dalam memperkaya khazanah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode analitik serta desain *cross-sectional* guna menyelidiki keterkaitan antara variabel tingkat kecemasan dan kualitas tidur secara simultan. Lokasi penelitian ditetapkan pada Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana dengan melibatkan populasi mahasiswa aktif angkatan 2019 dan 2020 yang berjumlah 300 orang. Dalam menentukan ukuran sampel, peneliti menggunakan formula Krejcie dan Morgan sehingga diperoleh jumlah 169 responden yang representatif untuk mewakili seluruh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui *simple*

random sampling, sebuah metode pemilihan acak yang memberikan peluang setara bagi setiap mahasiswa tanpa memandang latar belakang strata atau pembagian kelompok tertentu. Prosedur pelaksanaan dimulai dengan melakukan pendataan mahasiswa yang sedang menempuh skripsi, kemudian dilanjutkan dengan penyebaran kuesioner kepada individu yang terpilih sebagai sampel. Penggunaan desain ini memungkinkan peneliti untuk mengukur fenomena psikologis dan pola istirahat mahasiswa pada satu periode waktu yang sama selama proses penyusunan tugas akhir berlangsung secara efisien dan komprehensif di lingkungan kampus.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data primer meliputi dua kuesioner standar yaitu *Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSRAS)* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. Skala ZSRAS berfungsi untuk mengukur intensitas kecemasan melalui penilaian mandiri, sedangkan PSQI digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur responden secara mendalam selama sebulan terakhir. Setelah pengumpulan data selesai, analisis data dilakukan dalam dua tahapan utama menggunakan perangkat lunak statistik. Pertama, analisis univariat diterapkan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dari 169 responden berdasarkan kategori cemas ringan, sedang, dan berat, serta klasifikasi kualitas tidur baik atau buruk. Kedua, analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* untuk membuktikan signifikansi hubungan antar variabel. Peneliti menetapkan nilai signifikansi p sebesar 0,05 sebagai ambang batas pengambilan keputusan statistik, dengan merujuk pada hasil nilai *Pearson Chi-Square* sebesar 169,000 dan derajat kebebasan 3. Seluruh pengolahan data kuantitatif berupa angka persentase 63,9 untuk tidur buruk dan 36,1 untuk tidur baik dihitung secara akurat demi validitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Hubungan tingkat kecemasan dan kualitas tidur

		Kualitas Tidur			
		Kualitas Tidur Baik	Kualitas Tidur Buruk	Total	
Kecemasan	Tidak Cemas	Count	61	0	61
		% within Kecemasan	100.0%	0.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	0.0%	36.1%
		% of Total	36.1%	0.0%	36.1%
	Kecemasan Ringan	Count	0	51	51
		% within Kecemasan	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	47.2%	30.2%
		% of Total	0.0%	30.2%	30.2%
	Kecemasan Sedang	Count	0	36	36
		% within Kecemasan	0.0%	100.0%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	0.0%	33.3%	21.3%
		% of Total	0.0%	21.3%	21.3%
Kecemasan Berat	Count	0	21	21	
	% within Kecemasan	0.0%	100.0%	100.0%	

		% within Kualitas Tidur	0.0%	19.4%	12.4%
		% of Total	0.0%	12.4%	12.4%
Total		Count	61	108	169
		% within Kecemasan	36.1%	63.9%	100.0%
		% within Kualitas Tidur	100.0%	100.0%	100.0%
		% of Total	36.1%	63.9%	100.0%

Sumber Data : Data Peneliti 2025

Berdasarkan tabel 1 di atas diketahui bahwa seluruh responden yang memiliki kualitas tidur baik berada pada kategori tidak cemas yaitu sebanyak 61 orang (36,1%), sedangkan responden yang berada pada kategori cemas ringan (30,2%), cemas sedang (21,3%), dan cemas berat (12,4%) seluruhnya memiliki kualitas tidur yang buruk.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hasil Uji Chi-Square

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	169.000 ^a	3	.000
Likelihood Ratio	221.039	3	.000
Linear-by-Linear Association	108.342	1	.000
N of Valid Cases	169		
a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 7,58.			

Berdasarkan hasil uji Chi-Square pada tabel 2 diperoleh nilai Pearson Chi-Square sebesar 169,000 dengan derajat kebebasan (df) = 3 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,005 (p<0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang dianalisis. Selain itu, hasil menunjukkan bahwa tidak ada sel dengan expected count <0,05, sehingga asumsi uji chi-square telah terpenuhi.

Pembahasan

Penelitian ini memberikan gambaran mendalam mengenai kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang menyelesaikan karya ilmiah wajib mereka. Dari total 169 responden yang terlibat, terlihat adanya sebaran tingkat kecemasan yang cukup bervariasi selama proses bimbingan berlangsung. Tercatat sebanyak 61 mahasiswa berada pada kondisi stabil tanpa gejala kecemasan, namun sisanya menunjukkan adanya tekanan mental dengan derajat yang berbeda. Sebanyak 51 individu mengalami gejala ringan yang mungkin masih bisa dikendalikan dalam aktivitas harian mereka. Namun, perhatian khusus perlu diberikan pada 36 mahasiswa yang masuk kategori sedang serta 21 mahasiswa yang mengalami kecemasan berat. Kondisi ini mencerminkan bahwa beban akademik dan ekspektasi lingkungan sosial menjadi pemicu munculnya perasaan takut serta khawatir yang berlebihan. Fenomena *anxiety* yang muncul sering kali berkaitan dengan ketidakpastian masa depan dan tuntutan mandiri dalam mengolah data penelitian. Mahasiswa yang berada pada level berat biasanya merasakan gejala fisik dan psikis yang menghambat produktivitas mereka secara nyata. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan kampus perlu menyediakan sistem pendukung kesehatan



mental yang lebih adaptif bagi para pejuang gelar sarjana tersebut agar kelulusan dapat dicapai tepat waktu (Dzaky et al., 2024; Ermiami et al., 2021; Made et al., 2020; Muchtar et al., 2023).

Selain aspek emosional, kualitas tidur menjadi variabel krusial yang menunjukkan bagaimana mahasiswa merespons tekanan selama masa penyusunan tugas akhir tersebut. Hasil pengolahan data terhadap 169 subjek mengungkapkan fakta bahwa mayoritas responden memiliki pola istirahat yang tidak ideal. Hanya terdapat 61 mahasiswa yang mampu mempertahankan tidur berkualitas baik, sementara 108 lainnya terjerumus dalam kategori kualitas tidur buruk. Angka 108 tersebut menunjukkan adanya gangguan signifikan dalam fase pemulihan fisik dan mental mahasiswa sehari-hari. Kondisi tidur yang buruk ini sering ditandai dengan kesulitan memulai istirahat atau sering terbangun pada malam hari karena memikirkan revisi atau tenggat waktu. Kurangnya durasi tidur efektif berdampak langsung pada kemampuan kognitif dan konsentrasi saat harus mengerjakan laporan ilmiah yang sangat kompleks. Fenomena *sleep deprivation* ini menjadi sinyal bahwa tuntutan akademik telah melampaui batas kemampuan adaptasi fisik sebagian besar mahasiswa Psikologi. Pemulihan mental yang tidak sempurna akibat kualitas tidur rendah dapat memperburuk kondisi emosional individu secara berkelanjutan. Oleh karena itu, edukasi mengenai *sleep hygiene* sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa menjaga kebugaran di tengah kesibukan akademik yang sangat padat dan menantang stamina fisik mereka (Bianca et al., 2021; Lakshme et al., 2025; Putra et al., 2024; Rusip & Boy, 2020).

Analisis statistik menggunakan uji korelasi memberikan bukti nyata mengenai keterkaitan erat antara beban pikiran dan kesehatan pola istirahat mahasiswa saat ini. Melalui perhitungan *chi square* diperoleh nilai sebesar 169,000 dengan angka signifikansi mencapai 0,000 yang jauh di bawah ambang batas yang ditentukan. Temuan ini menegaskan bahwa tingkat kecemasan berhubungan secara bermakna dengan buruknya kualitas tidur yang dialami oleh para responden tingkat akhir. Secara psikologis, rasa khawatir yang mendalam memicu sistem saraf untuk tetap dalam kondisi waspada sehingga tubuh sulit memasuki fase relaksasi yang dalam. Mahasiswa dengan skor kecemasan tinggi cenderung memiliki beban pikiran yang terus berputar saat mencoba untuk memejamkan mata di malam hari. Hubungan kausalitas ini menunjukkan bahwa semakin berat beban mental yang dirasakan, maka semakin rendah pula kemungkinan individu mendapatkan pemulihan fisik yang optimal. Dampak negatif dari korelasi ini menciptakan lingkaran setan di mana kurang tidur meningkatkan sensitivitas terhadap stres dan kecemasan secara simultan. Integrasi antara kesehatan mental dan manajemen pola hidup sehat menjadi kunci utama dalam menjaga keseimbangan performa akademik serta kesejahteraan hidup mahasiswa secara menyeluruh di masa depan yang penuh dengan persaingan ketat (Barus & Muzakki, 2025; Ferdian et al., 2023; Hadi & Tajudin, 2023; Lubis et al., 2021).

Implikasi dari penelitian ini menuntut adanya perhatian serius dari institusi pendidikan terhadap kesejahteraan psikologis para mahasiswa tingkat akhir mereka. Tingginya angka mahasiswa yang mengalami gangguan tidur sebanyak 108 orang memerlukan intervensi berupa program manajemen stres yang lebih terstruktur. Pihak program studi dapat mempertimbangkan penyediaan layanan konseling atau pendampingan bimbingan yang lebih humanis untuk mengurangi beban emosional mahasiswa. Kemampuan individu dalam mengelola respons terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti sangat menentukan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Manajemen waktu dan teknik relaksasi dapat menjadi solusi praktis untuk menurunkan tingkat *anxiety* yang dialami oleh 36 mahasiswa pada kategori sedang dan 21 pada level berat. Jika kecemasan dapat dikontrol dengan baik, maka keluhan psikosomatik seperti sulit tidur dapat dimitigasi secara efektif. Penciptaan iklim



akademik yang suportif akan membantu mahasiswa menyelesaikan kewajiban ilmiah mereka tanpa harus mengorbankan kesehatan fisik jangka panjang. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental harus menjadi bagian integral dari kurikulum pendidikan tinggi guna menghasilkan lulusan yang tidak hanya cerdas secara akademik tetapi juga tangguh secara psikis dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang nyata (Ferdian et al., 2023; Komariah et al., 2022; Ramdani et al., 2024; Rofiqi et al., 2023).

Meskipun penelitian ini memberikan data yang sangat berharga, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan untuk pengembangan studi di masa mendatang. Penggunaan metode survei subjektif mungkin memberikan hasil yang sangat bergantung pada kejujuran dan kondisi emosional responden saat mengisi instrumen penelitian tersebut. Penelitian ini juga hanya terbatas pada satu program studi dengan jumlah 169 mahasiswa sehingga generalisasi hasil harus dilakukan dengan penuh kehati-hatian. Faktor eksternal lain seperti kondisi ekonomi, dukungan keluarga, atau masalah kesehatan fisik di luar kecemasan tidak diukur secara mendalam dalam analisis ini. Studi selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode *longitudinal* untuk melihat perubahan tingkat kecemasan dari awal hingga akhir proses penyusunan skripsi secara lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan alat ukur yang lebih objektif seperti sensor biometrik untuk memantau pola tidur nyata dapat memberikan data yang lebih akurat dibandingkan laporan subjektif. Kesimpulan akhir menekankan bahwa sinergi antara pengelolaan emosi dan pola hidup sehat sangat menentukan keberhasilan akademik mahasiswa. Penanganan dini terhadap 108 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dapat mencegah terjadinya penurunan performa akademik yang lebih parah selama masa studi mereka berlangsung di universitas.

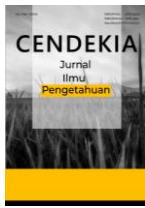
KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang sangat bermakna antara tingkat kecemasan yang dirasakan mahasiswa dengan kualitas tidur mereka selama proses penyusunan tugas akhir. Mahasiswa yang menghadapi tahap akhir studi sering kali mengalami tekanan mental yang berdampak langsung pada pola istirahat harian mereka. Ketika seorang mahasiswa merasakan kegelisahan atau *anxiety* yang tinggi terkait progres akademik, tubuh cenderung berada dalam kondisi waspada sehingga sulit untuk mencapai fase tidur yang dalam. Dengan demikian, beban psikologis selama pengerjaan *undergraduate thesis* menjadi pemicu utama gangguan tidur, menunjukkan bahwa kesehatan mental dan fisik saling berkaitan erat dalam fase akademik ini.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan tinggi disarankan untuk menyediakan sistem dukungan kesehatan mental yang lebih baik bagi mahasiswa tingkat akhir. Sangat dianjurkan untuk mengadakan pelatihan rutin mengenai *stress management* dan *sleep hygiene* guna membantu mahasiswa menyeimbangkan tuntutan akademik dengan kebugaran fisik. Dosen pembimbing juga diharapkan mampu menciptakan suasana bimbingan yang lebih suportif dan humanis demi mengurangi tekanan psikis yang dialami mahasiswa. Selain itu, mahasiswa perlu proaktif mencari layanan konseling jika merasakan *distress* berlebih untuk mencegah gangguan kesehatan kronis. Pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesejahteraan psikologis dan pola hidup sehat sangat penting guna menjamin keberhasilan akademik jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Abidah, A., Hidayatullaah, H. N., Simamora, R. M., Fehabutar, D., & Mutakinati, L. (2020). The impact of Covid-19 to Indonesian education and its relation to the philosophy



- of “Merdeka Belajar.” *Studies in Philosophy of Science and Education*, 1(1), 38. <https://doi.org/10.46627/sipose.v1i1.9>
- Arfandi, M. A., Rahman, R. A., Gah, R. L., Asma, N., Mahendra, A. Z., & Rosandini, A. N. (2025). Gambaran kondisi kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Mental Health Concerns*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1194>
- Barus, E., & Muzakki, A. (2025). Pengaruh intervensi coping mechanism terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir (studi kasus pada mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan semester VIII di IBN Tegal tahun akademik 2024/2025). (*JPAP*) *Jurnal Praktisi Administrasi Pendidikan*, 9(2), 132. <https://doi.org/10.29303/jpap.v9i2.1098>
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). Gambaran kualitas tidur mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana pada tahap preklinik dan klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 1. <https://doi.org/10.24843/mu.2021.v10.i12.p01>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Dzaky, A. A., Zeniarja, J., Supriyanto, C., Shidik, G. F., Paramita, C., Subhiyakto, E. R., & Rakasiwi, S. (2024). Optimization chatbot services based on DNN-Bert for mental health of university students. *Journal of Applied Informatics and Computing*, 8(1), 13. <https://doi.org/10.30871/jaic.v8i1.7403>
- Ermiami, E., Widiasih, R., Suryati, Y., & Murtianingsih, M. (2021). Student experience in completing thesis and its implications for international students in Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 45. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.7367>
- Fadhilah, N., Sari, D. N. P., & Winarni, L. M. (2022). Pengaruh self disclosure dan self efficacy terhadap tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Porkes*, 5(2), 717. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i2.6529>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran agama Islam dalam pengaruh kesehatan mental mahasiswa. *Al-Fikri Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Ferdian, D., Hikmat, R., Ma'ruf, T. L. H., Hanif, A., Lasril, Y., Anshor, A., & Triyanto, T. (2023). Gambaran kesehatan mental mahasiswa penerima beasiswa Tunas Unggul. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 16055. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v7i3.18323>
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah daring: Tingkat stres akademik pada mahasiswa dan faktor yang mempengaruhinya. *Edukasi Islami Jurnal Pendidikan Islam*, 11(1), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Hadi, M. F. S., & Tajudin, N. S. (2023). Pengaruh stres terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 9(3), 185. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.3159>
- Jalal, N. M., Irdianti, I., Syam, R., Istiqamah, S. H. N., Ansar, W., & Ismail, I. (2022). Gambaran school wellbeing pada mahasiswa. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4627. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2990>



- Komariah, N., Saepudin, E., & Nurislaminingsih, R. (2022). Role of academic library in creating students' mental health literacy. *Record and Library Journal*, 8(1), 109–121. <https://doi.org/10.20473/rlj.v8-i1.2022.109-121>
- Lakshme, S. V., Sharranesh, R., Khang, Y. Y., & Arvinder-Singh, H. S. (2025). Sleep quality, sleep hygiene practices and their influencing factors among Malaysian university students: A cross-sectional study. *Malaysian Family Physician*, 20, 22. <https://doi.org/10.51866/oa.717>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid-19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Made, N. G., Susanto, T. D., Savitri, E. D., & Ratu, A. (2020). Studi pendahuluan: Strategi promosi kesehatan mental di lingkungan kampus melalui partisipasi dosen wali. *Jurnal Sosial Humaniora*, 13(1), 46. <https://doi.org/10.12962/j24433527.v13i1.6529>
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tingkat akhir program alih jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Muchtar, D. Y., Wahyuni, Z. I., Murniasih, F., & Rasaki, A. F. (2023). Academic self-efficacy as a predictor of college student's mental health and study progress. *Tazkiya Journal of Psychology*, 11(2), 132. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v11i2.33531>
- Mutakamilah, M., Wijoyo, E. B., Yoyoh, I., Hastuti, H., & Kartini, K. (2021). Pengaruh terapi musik terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir: Literature review. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(2), 120. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i2.13670>
- Nabila, S., & Ashshiddiqi, A. M. (2023). Hubungan antara efikasi diri dan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Proyeksi*, 18(1), 23–35. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.23-35>
- Nurhidayah, S., Sari, D. J. E., Widiyawati, W., & Fitriyanur, W. L. (2025). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 15803. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.51973>
- Putra, A. R., Alfari, A., & Khikmawanto, K. (2024). Pengaruh pola tidur terhadap kesehatan mahasiswa. *Jurnal Inovasi Global*, 2(9), 1234. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i9.158>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan Islam. *Edu Consilium Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi olahraga 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>
- Santoso, H., Kuswanjono, A., Ainia, D. K., & Putri, K. (2022). Pengembangan pendidikan tinggi di Indonesia melalui ajaran filosofi Sultan Hasanuddin dan Kapitan



- Pattimura. *HUMANIKA*, 29(1), 60.
<https://doi.org/10.14710/humanika.v29i1.43667>
- Sugiharno, R. T., Susanto, W. H. A., & Wospakrik, F. (2022). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), 1189. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3760>
- Syamsudduha, S., Yunus, A. R., & Rahman, D. (2020). Tinjauan riset mahasiswa Program Studi Magister Manajemen Pendidikan Islam Pascasarjana UIN Alauddin Makassar (analisis kecenderungan dan bidang kajian penelitian mahasiswa). *Idaarah Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4(2), 273. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v4i2.17731>
- Widyawati, S., Mayasaroh, D., Aqila, S. L., Iriantina, K. N., Islam, M. Y. A., & Nugraha, J. T. (2025). Faktor-faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal ISO Jurnal Ilmu Sosial Politik dan Humaniora*, 5(1), 11. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2534>
- Z. R., Z., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2021. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>