



Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Gen Z Di Universitas Yatsi Madani

Muhamad Jeri^{1*}, Swardiman², Kristina Everintina Ngasu³

^{1,2}Ilmu Keperawatan, Universitas Yatsi Madani

¹muhamadjerry974@gmail.com, ²suwaydimen@gmail.com, ³everentia@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Kualitas tidur merupakan aspek penting yang berperan dalam menjaga kesehatan mental, terutama pada mahasiswa yang rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik dan gaya hidup yang tidak teratur. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Gen Z Universitas Yatsi Madani angkatan 2021. **Metode:** Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan metode analitik korelasional dan pendekatan cross-sectional. **Teknik:** Teknik pengambilan sampel dilakukan secara proportional stratified random sampling dengan jumlah responden sebanyak 168 mahasiswa semester 6. **Instrumen:** Instrumen yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) untuk mengukur kesehatan mental (sampel dan instrumen). Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan ditemukan adanya proporsi mahasiswa dengan kesehatan mental terganggu. Uji statistik memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental mahasiswa ($p\text{-value} = 0,000$; $p < 0,05$), yang berarti semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin besar risiko terganggunya kesehatan mental. **Kesimpulan:** Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa Gen Z Universitas Yatsi Madani. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan pola tidur sehat, sementara pihak kampus disarankan untuk memberikan edukasi terkait manajemen stres dan pentingnya tidur berkualitas sebagai upaya mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kualitas Tidur, Mahasiswa Gen Z

Abstract

Sleep quality is an essential aspect that plays a crucial role in maintaining mental health, especially among students who are vulnerable to stress due to academic demands and irregular lifestyles. This study aims to determine the relationship between sleep quality and mental health among Generation Z students at Yatsi Madani University, class of 2021. The study used a quantitative design with an analytical correlational method and a cross-sectional approach. The sampling technique applied was proportional stratified random sampling with a total of 168 sixth-semester students as respondents. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality and the General Health Questionnaire-12 (GHQ-12) to measure mental health. Data were analyzed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had poor sleep quality, and a considerable proportion experienced mental health problems. Statistical analysis revealed a significant relationship between sleep quality and students' mental health ($p\text{-value} = 0.000$; $p < 0.05$), indicating that the worse the sleep quality, the greater the risk of mental health disturbances. This study concludes that there is a significant relationship between sleep quality and mental health among Generation Z students at Yatsi Madani University. Therefore, students are expected to pay more attention to healthy sleep patterns, while the university is advised to provide education on stress management and the importance of good sleep quality as an effort to support students' mental well-being.

Keyword: Generation Z Students, Mental health, Sleep quality.

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa awal yang rentan mengalami berbagai tantangan emosional dan psikologis, terutama dalam menghadapi tekanan akademik, sosial, dan transisi menuju kehidupan dewasa. Mahasiswa dari generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 menunjukkan karakteristik unik, seperti ketergantungan tinggi pada teknologi, kecepatan dalam mengakses informasi, dan kecenderungan mengalami kecemasan sosial atau tekanan mental akibat ekspektasi sosial yang tinggi. Salah satu aspek penting yang seringkali diabaikan namun sangat memengaruhi kesehatan mental adalah kualitas tidur. Tidur yang berkualitas berperan besar dalam menjaga keseimbangan emosional, konsentrasi, dan daya tahan tubuh. Namun, gaya hidup mahasiswa Gen Z yang cenderung aktif hingga larut malam, paparan layar gadget yang tinggi, serta jadwal perkuliahan yang padat kerap menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak.

Kesehatan mental memainkan peran yang krusial dalam kesejahteraan individu dan dipengaruhi oleh banyak faktor, termasuk kualitas tidur. Masalah tidur seperti insomnia sering kali berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Secara internasional, Menurut World Health Organization [1] menunjukkan



bahwa lebih dari 970 juta orang secara global menderita gangguan mental, di mana depresi dan gangguan kecemasan adalah yang paling umum terjadi. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa sekitar 2% dari penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami masalah mental, dengan prevalensi depresi mencapai 1,4% dan kelompok usia 15–24 tahun menunjukkan angka tertinggi [2].

Data ini mengindikasikan bahwa mahasiswa, khususnya dari generasi Z, termasuk dalam kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan mental. Di Provinsi Banten, prevalensi gangguan mental emosional menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 mencapai 13,96%, dan tercatat ada 17.226 orang yang mengalami gangguan jiwa berat (ODGJ) pada tahun 2023[3]. Di Kota Tangerang, lebih dari 1.700 warga telah mendapatkan perawatan kesehatan terkait gangguan jiwa berat, dengan penyebaran kasus yang cukup merata di hampir semua kecamatan. Angka-angka ini menegaskan bahwa masalah kesehatan mental adalah isu serius dengan prevalensi yang masih tinggi, baik di tingkat nasional maupun lokal.

Generasi Z merupakan generasi yang tumbuh dalam perkembangan pesat teknologi digital dan media sosial. Kondisi ini memengaruhi cara mereka berinteraksi, baik secara virtual maupun langsung. Interaksi sosial di media sosial menjadi bagian tak terpisahkan dari keseharian Gen Z, yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang intensif berpotensi memicu kecemasan dan stress karena adanya tekanan sosial serta paparan terhadap konten-konten yang menunjukkan standar hidup yang tinggi [4].

Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi individu karena berkontribusi terhadap kesehatan tubuh dan kesejahteraan secara menyeluruh [5]. Masalah kesehatan mental di era modern saat ini dapat timbul karena berbagai tekanan di dalam kehidupan. Mahasiswa merupakan kelompok yang baru saja memasuki usia dewasa. Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan individu, terutama bagi mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

Penelitian yang dilakukan oleh [6] mahasiswa adalah orang-orang yang sedang beralih menuju fase dewasa, mudah mengalami tekanan dan kegelisahan karena perubahan besar dalam dunia akademis dan ketidak pastian mengenai masa depan berperan dalam pertambahan stres mental.

Sedangkan penelitian oleh [7] mengungkapkan bahwa rendahnya pemahaman mengenai kesehatan mental dan adanya stigma sosial menghalangi remaja untuk mendapatkan bantuan profesional. Kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental berakibat pada terlambatnya identifikasi dan penanganan isu-isu psikologis. Sedangkan menurut [8] Hasil penelitian menunjukkan bahwa banjir memperburuk gejala depresi dan tingkat morbiditas akut dalam komunitas berpenghasilan rendah, sedangkan kelompok berpenghasilan tinggi tidak mengalami dampak yang sama. Penelitian ini menekankan kebutuhan akan intervensi kesehatan mental setelah bencana, khususnya untuk individu yang berada dalam kondisi rentan.

Kualitas tidur yang baik merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental. Namun, pada mahasiswa Generasi Z, kualitas tidur kerap terganggu akibat tuntutan akademik yang tinggi dan perubahan gaya hidup. Banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur sebagai konsekuensi dari pola hidup yang tidak teratur dan tekanan psikologis yang mereka hadapi. Buruknya kualitas tidur pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mencakup aktivitas fisik, tingkat stres dan tekanan akademik, kebiasaan buruk sebelum tidur (seperti menggunakan gawai hingga larut malam), kondisi lingkungan tidur yang tidak kondusif, konsumsi makanan atau minuman yang mengandung stimulan seperti kafein, serta kebiasaan merokok. Faktor-faktor ini dapat mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas istirahat yang dibutuhkan mahasiswa untuk menjaga produktivitas dan kesehatan mental mereka [9].

Penelitian yang dilakukan oleh [10] Mengindikasikan bahwa faktor seperti jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, stres psikologis, dan tekanan akademis memiliki dampak signifikan terhadap kualitas tidur para mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik sering kali mengalami tidur yang buruk, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental mereka. Menurut penelitian [11] penggunaan media sosial yang berlebihan juga berhubungan dengan penurunan kualitas tidur semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin rendah kualitas tidur yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini disebabkan oleh paparan cahaya dari perangkat yang dapat mengganggu produksi melatonin, hormon yang mengatur pola tidur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan pengambilan data cross sectional. Lokasi penelitian dilaksanakan di Universitas Yatsi Madani dengan populasi seluruh siswa semester 6. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *proportional stratified random sampling* sehingga setiap strata kelas memiliki peluang yang sama untuk terpilih dengan jumlah sampel sebanyak 168 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kualitas tidur *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan kuesioner kesehatan mental. Analisa data univariat digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan persentase setiap masing – masing variabel. Analisa bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental menggunakan uji statistik Chi-Square. Penelitian ini juga telah memperoleh Surat Keterangan Lolos Uji Etik/Ethical Approval Komite Etik Penelitian Universitas Yatsi Madani sebagai upaya melindungi hak dan etika responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Table 1 Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	21	12,5
Perempuan	147	87,5
Total	168	100 %

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi jenis kelamin responden, dari total 168 orang yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 150 orang (87,5%).

Table 2 Usia

Usia	Jumlah (n)	Persentase (%)
Masa Remaja Akhir (17-25)	167	99,4 %
Masa Dewasa Awal (26-35)	1	0,6 %
Total	168	100 %

Berdasarkan distribusi usia responden, mayoritas berada pada kategori masa remaja akhir (17–25 tahun) sebanyak 167 orang (99,4%), sedangkan hanya 1 orang (0,6%) yang berada pada kategori masa dewasa awal (26–35 tahun). Berdasarkan hasil perhitungan data rata-rata responden berusia 20 tahun.

b. Kualitas Tidur

Table 3 Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk (1-20)	94	56,0 %
Baik (21-38)	74	44,0 %
Total	168	100 %

Berdasarkan data distribusi kualitas tidur responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 94 orang (56,0%), sedangkan 74 orang (44,0%) memiliki kualitas tidur yang tergolong baik.

c. Kesehatan Mental

Table 4 Kesehatan Mental

Kesehatan Mental	Jumlah (n)	Persentase (%)
Buruk (1-31)	96	57,1 %
Baik (32-46)	72	42,9 %
Total	168	100 %

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur responden, diketahui bahwa dari total 168 responden, sebanyak 96 orang (57,1%) memiliki kesehatan mental yang buruk, sementara 72 orang (42,9%) memiliki kesehatan mental yang baik.

2. Analisis Bivariat

Table 5 Hubungan Kualitas Tidur dengan Kesehatan Mental

Variabel Kualitas Tidur	Kesehatan Mental				Total		P-value
	Buruk (1-31)	Buruk (1-31)	Baik (32-38)	Baik (32-38)			
	n	%	n	%	n	%	
Buruk (1-20)	35	20,8	59	35,2	94	56,0	0,000
Baik (21-38)	61	36,3	13	7,7	74	44,0	
Total	96	57,1	72	42,9	168	100	

Berdasarkan hasil analisis terhadap 168 responden, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 94 orang (56,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 74 orang (44,0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari sisi kesehatan mental, sebanyak 96 responden (57,1%) memiliki kesehatan mental yang buruk, dan 74 responden (42,9%) memiliki kesehatan mental yang baik. Jika dilihat lebih lanjut, dari 94 responden dengan kualitas tidur buruk, sebanyak 35 orang (20,8%) memiliki kesehatan mental yang buruk, sedangkan 59 orang (35,2%) memiliki kesehatan mental yang baik. Sementara itu, dari 74

responden dengan kualitas tidur baik, justru mayoritas 61 orang atau 36,3% memiliki kesehatan mental yang buruk, dan hanya 13 orang (7,7%) yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik, kualitas tidur berhubungan dengan kondisi kesehatan mental responden.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari distribusi frekuensi jenis kelamin responden, dari total 168 orang yang terlibat dalam penelitian ini, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 150 orang (87,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 21 orang (12,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian ini secara signifikan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Fenomena dominasi perempuan dalam profesi keperawatan ini konsisten dengan kondisi global dan nasional. Menurut data WHO (2020), sekitar 90% tenaga keperawatan di dunia adalah perempuan sejalan dengan karakteristik populasi mahasiswa keperawatan di banyak institusi pendidikan kesehatan di Indonesia, di mana jurusan keperawatan dan kesehatan umumnya lebih diminati oleh perempuan. Hal ini tidak terlepas dari stereotip sosial yang mengaitkan profesi keperawatan dengan nilai-nilai seperti empati, kepedulian, dan kemampuan merawat yang sering dianggap lebih identik dengan perempuan [12].

Berdasarkan distribusi usia responden, mayoritas berada pada kategori masa remaja akhir (17–25 tahun) sebanyak 167 orang (99,4%), sedangkan hanya 1 orang (0,6%) yang berada pada kategori masa dewasa awal (26–35 tahun). Berdasarkan hasil perhitungan data rata-rata responden berusia 20 tahun. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas termasuk dalam kelompok remaja akhir, yang sesuai dengan karakteristik umum mahasiswa aktif, khususnya dari generasi Z, yaitu individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 [13].

Masa remaja akhir merupakan periode perkembangan yang sangat penting, di mana individu mengalami berbagai perubahan signifikan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menurut Santrock (2012), masa remaja akhir ditandai dengan peningkatan kebutuhan akan kemandirian, pencarian identitas, serta adanya tekanan akademik dan sosial, yang dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur dan kesehatan mental. Oleh karena itu, pemilihan usia responden dalam penelitian ini sudah tepat dan relevan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa, khususnya dalam konteks mahasiswa Gen Z yang sedang berada pada fase krusial dalam perkembangan kehidupan mereka [14].

b. Kualitas Tidur

Berdasarkan data distribusi kualitas tidur responden, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk, yaitu sebanyak 94 orang (56,0%), sedangkan 74 orang (44,0%) memiliki kualitas tidur yang tergolong baik. Hasil ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang tidak optimal. Kondisi ini perlu menjadi perhatian, mengingat kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk fungsi kognitif, kestabilan emosi, serta kesehatan mental secara keseluruhan [15].

Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang dapat membantu mahasiswa dalam memperbaiki pola tidur mereka guna mendukung kesejahteraan mental dan prestasi akademik [16].

c. Kesehatan Mental

Berdasarkan distribusi frekuensi kualitas tidur responden, diketahui bahwa dari total 168 responden, sebanyak 96 orang (57,1%) memiliki kesehatan mental yang buruk, sementara 72 orang (42,9%) memiliki kesehatan mental yang baik. Hasil ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami permasalahan kesehatan mental, yang kemungkinan besar berkaitan dengan berbagai tekanan akademik, sosial, maupun gaya hidup selama masa perkuliahan [17].

Temuan dalam penelitian ini bahwa 57,6% mahasiswa mengalami kesehatan mental buruk memperkuat hasil studi sebelumnya mengenai hubungan antara stres akademik dan gangguan psikologis pada mahasiswa, khususnya keperawatan. Menurut [18], terdapat korelasi kuat antara stres akademik dan kecenderungan depresi pada mahasiswa keperawatan UGM ($r = 0,597$; $p = 0,000$).

2. Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil analisis terhadap 168 responden, diperoleh gambaran bahwa sebanyak 94 orang (56,0%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 74 orang (44,0%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari sisi kesehatan mental, sebanyak 96 responden (57,1%) memiliki kesehatan mental yang buruk, dan 72 responden (42,9%) memiliki kesehatan mental yang baik. Jika dilihat lebih lanjut, dari 94 responden dengan



kualitas tidur buruk, sebanyak 35 orang (20,8%) memiliki kesehatan mental yang buruk, sedangkan 59 orang (35,2%) memiliki kesehatan mental yang baik. Sementara itu, dari 74 responden dengan kualitas tidur baik, justru mayoritas 61 orang atau 36,3% memiliki kesehatan mental yang buruk, dan hanya 13 orang (7,7%) yang memiliki kesehatan mental yang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara statistik, kualitas tidur berhubungan dengan kondisi kesehatan mental responden.

Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor risiko terhadap terganggunya kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa yang berada di masa akhir remaja dan awal dewasa, yang rentan terhadap tekanan akademik, sosial, dan gaya hidup tidak sehat. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang tidak optimal cenderung mengalami gangguan seperti sulit berkonsentrasi, emosi tidak stabil, serta risiko meningkatnya kecemasan dan depresi [16].

Temuan ini memperkuat asumsi bahwa kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor risiko terhadap terganggunya kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa yang berada pada masa akhir remaja dan awal dewasa. Mahasiswa dengan kualitas tidur yang tidak optimal cenderung mengalami kesulitan berkonsentrasi, emosi yang tidak stabil, serta peningkatan risiko kecemasan dan depresi. Hal ini konsisten dengan hasil penelitian oleh [19] dari Universitas Faletehan, yang menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan gangguan pola tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir ($p = 0,031$).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan dengan usia rata-rata 20 tahun, yang sebagian besar berada pada masa remaja akhir. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk (56,0%) dan lebih dari separuhnya juga mengalami kesehatan mental yang buruk (57,1%). Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental ($p\text{-value} = 0,000$), sehingga dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam kondisi kesehatan mental mahasiswa. Kualitas tidur yang buruk cenderung berkaitan dengan meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, dan depresi, khususnya pada mahasiswa yang berada di fase perkembangan remaja akhir dan awal dewasa. Oleh karena itu, perbaikan pola tidur perlu menjadi perhatian penting dalam upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada dosen penguji atas kritik dan saran yang sangat membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Penghargaan yang tulus penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta atas doa, kasih sayang, serta dukungan yang tiada henti. Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin dan kesempatan, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- WHO, "Mental health," WHO.
- Rahmi, "Penerapan Aromaterapi Lavender pada Remaja dengan Insomnia di SMA Negeri 10 Kota Bogor," *Galang Tanjung*, vol. 2022, no. 2504, pp. 1–9, 2021.
- L. S. Abidin, "PENGARUH TERAPI MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA: A SYSTEMATIC REVIEW," vol. 5, pp. 10816–10828, 2024.
- M. I. Zulkarnain, I. Indriyani, I. I. Anwar, and H. Hamzah, "JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA KARAKTERISTIK PENGGUNA GAME ONLINE TERHADAP INTERAKSI SOSIAL DAN KESEHATAN MENTAL GEN Z CHARACTERISTICS OF ONLINE GAME USERS ON SOCIAL JIIC: JURNAL INTELEK INSAN CENDIKIA," no. November, pp. 4952–4957, 2024.
- UNICEF, "Mental Health and Wellbeing," *Support. Emot. Soc. well-being Child. parents caregivers*, vol. 1, p. 1, 2022.
- A. T. Budiman, P. Dwi Utami, and Subaidi, "Mengurangi Stigma: Menjelaskan Gangguan Mental 'Ringan' dan Dampaknya terhadap Kehidupan Sehari-hari," *J. Psikol. dan Konseling West Sci.*, vol. 2, no. 01, pp. 32–42, 2024, doi: 10.58812/jpkws.v2i01.1054.
- D. I. Yani, J. Y. X. Chua, J. C. M. Wong, M. Pikkarainen, Y. S. S. Goh, and S. Shorey, "Perceptions of Mental Health Challenges and Needs of Indonesian Adolescents: A Descriptive Qualitative Study," *Int. J. Ment. Health Nurs.*, vol. 34, no. 1, pp. 1–12, 2025, doi: 10.1111/inm.13505.
- M. S. Escobar Carías, D. W. Johnston, R. Knott, and R. Sweeney, "Flood disasters and health among the urban poor," *Heal. Econ. (United Kingdom)*, vol. 31, no. 9, pp. 2072–2089, 2022, doi: 10.1002/hec.4566.
- H. N. Cahyani and I. Malang, "MENTAL PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA UIN," 2024.
- N. Naryati and R. Ramdhaniyah, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana



- Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021,” *J. Mitra Kesehat.*, vol. 4, no. 1, pp. 5–13, 2021, doi: 10.47522/jmk.v4i1.97.
- H. Y. Tanjung and Y. L. R. B. Bangun, “Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fkm Uin Sumatera Utara Tahun 2023,” *J. Kesehat. Tambusai*, vol. 5, no. 2, pp. 2476–2483, 2024.
- D. De Silva, *State of World's nursing 2020: investing in Education jobs and leadership*, no. June. 2024.
- P. Rainer, “Sensus BPS: Saat Ini Indonesia Didominasi Gen Z,” *Databoks*, pp. 1–11, 2023, [Online]. Available: https://data.goodstats.id/statistic/sensus-bps-saat-ini-indonesia-didominasi-oleh-gen-z-n9kqv#google_vignette
- E. Suryana, S. Wulandari, E. Sagita, and K. Harto, “Perkembangan Masa Remaja Akhir (Tugas, Fisik, Intelektual, Emosi, Sosial dan Agama) dan Implikasinya pada Pendidikan,” *JIIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 5, no. 6, pp. 1956–1963, 2022, doi: 10.54371/jiip.v5i6.664.
- P. Nurhadi, C. M. Tarigan, F. T. Ingtyas, and L. Ginting, “Analisis Hubungan Pola Tidur Dengan Kesehatan Mental Di Kalangan Mahasiswa,” *J. Kesehat. dan Teknol. Medis*, vol. 8, no. 12, pp. 12–18, 2024.
- R. Hussein, E. Sauma, E. Endrinaldi, A. Afriwardi, and H. Vitresia, “Hubungan Tingkat Stres dan Sleep Hygiene dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran,” *J. Ilmu Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 3, pp. 166–172, 2023, doi: 10.25077/jikesi.v4i3.1045.
- T. S. Yulianti and I. P. Juni Andika, “Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala,” *KOSALA J. Ilmu Kesehat.*, vol. 12, no. 2, pp. 277–287, 2024, doi: 10.37831/kjik.v12i2.368.
- A. H. Azizah, S. Warsini, and K. P. Yuliandari, “Hubungan Stres Akademik dengan Kecenderungan Depresi Mahasiswa Ilmu Keperawatan Universitas Gadjah Mada pada Masa Transisi Pandemi COVID-19,” *J. Keperawatan Klin. dan Komunitas (Clinical Community Nurs. Journal)*, vol. 7, no. 2, p. 114, 2023, doi: 10.22146/jkkk.84827.
- A. N. Maziyyah and T. Suryati, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan,” *J. Kesehat.*, vol. 12, no. 2, pp. 333–338, 2023, doi: 10.46815/jk.v12i2.168.