
ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan Antara Gangguan Tidur Dan Tingkat Gejala Depresi Pada Mahasiswa Universitas Airlangga Skripsi

Ummu Sulaim Abdul Salam & Afif Kurniawan*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Gangguan tidur dan gejala depresi merupakan permasalahan kesehatan mental yang banyak ditemukan pada mahasiswa serta berpotensi mengganggu fungsi akademik, sosial, dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh gangguan tidur terhadap tingkat gejala depresi pada mahasiswa aktif Universitas Airlangga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 178 mahasiswa aktif Universitas Airlangga berusia 18–24 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur gangguan tidur dan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) untuk mengukur gejala depresi. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 178 responden memiliki kualitas tidur buruk dan menunjukkan gejala depresi pada berbagai tingkat keparahan, dengan 42,7% menunjukkan gejala depresi sedang. Hasil uji korelasi non-parametrik menunjukkan bahwa gangguan tidur berhubungan positif dan signifikan terhadap tingkat gejala depresi dengan ($p < 0,001$) dan nilai korelasi 0,226. Disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat gangguan tidur, semakin tinggi pula tingkat gejala depresi pada mahasiswa Universitas Airlangga.

Kata kunci: Gangguan Tidur; Gejala Depresi; Mahasiswa

ABSTRACT

Sleep disorders and symptoms of depression are mental health issues commonly found among college students and have the potential to interfere with academic, social, and psychological functioning. This study aims to analyze the effect of sleep disorders on the level of depressive symptoms among currently enrolled students at Airlangga University. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample consisted of 178 currently enrolled students at Airlangga University aged 18–24 years, selected using purposive sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep disturbances and the Beck Depression Inventory-II (BDI-II) to measure depressive symptoms. Data analysis was performed using simple linear regression. The results showed that all 178 respondents had poor sleep quality and exhibited depressive symptoms of varying severity, with 42.7% showing moderate depressive symptoms. The results of the nonparametric correlation test showed that sleep disturbances were positively and significantly correlated with the level of depressive symptoms ($p < 0.001$) with a correlation coefficient of 0.226. It was concluded that the higher the level of sleep disturbances, the higher the level of depressive symptoms among students at Airlangga University.

Keywords: Sleep Disturbance; Depressive Symptoms; Students

PENDAHULUAN

Salah satu penyakit mental yang paling umum terjadi secara global dan memberikan dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup individu adalah depresi. Pada tahun 2023 data berdasarkan data World Health Organization (WHO) sekitar 280 juta orang di dunia mengalami depresi, atau sekitar 5% populasi dewasa (WHO, 2023). Kondisi ini ditandai dengan dirasakannya suasana hati yang senantiasa rendah, hilangnya minat atau kesenangan, serta gangguan fungsi kognitif dan perilaku yang dapat mengganggu aktivitas akademik, sosial, maupun pekerjaan. Permasalahan ini semakin mengkhawatirkan karena sebagian besar individu yang mengalami depresi, khususnya di negara berpendapatan rendah dan menengah, belum memperoleh layanan kesehatan mental yang memadai (KEMENKES, 2023).

Fenomena global tersebut juga tampak pada konteks lokal, terutama pada kelompok usia muda menunjukkan urgensi yang tinggi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 melaporkan prevalensi depresi secara nasional sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada usia 15–24 tahun sebesar 2%. Kelompok usia ini mencakup sebagian besar pelajar dan mahasiswa yang berada pada fase dewasa awal (KEMENKES, 2023). Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan menempuh pendidikan pada institusi pendidikan tinggi, yang berada pada masa transisi menuju dewasa serta dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, sosial, dan tugas perkembangan yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap masalah kesehatan mental, termasuk gejala depresi. Sawyer dkk. (2018), menjelaskan bahwa definisi remaja kini telah diperpanjang pada rentang usia 10-24 tahun, hal itu dikarenakan rentang tersebut dianggap lebih sesuai dengan realitas perkembangan biologis maupun transisi peran sosial yang harus dihadapi hingga masa mahasiswa. Pada usia ini, menurut Erikson (1950), mahasiswa berada pada masa transisi antara tugas perkembangan lima dan enam di mana tuntutan akademik, sosial, dan adaptasi psikologis menjadi dinamika sehari-hari yang harus dihadapi mahasiswa (Erikson, 1950). Selain menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, mahasiswa juga dituntut untuk memikul beban seperti orang dewasa meskipun perkembangan kognitifnya belum sepenuhnya memadai (Pedrelli dkk., 2015). Kesenjangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kesiapan perkembangan tersebut menyebabkan mahasiswa menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami gejala depresi.

Kerentanan tersebut diperparah dengan rendahnya kecenderungan mahasiswa untuk mencari bantuan secara mandiri, di mana hanya sekitar 10,4% individu muda dengan depresi yang mencari bantuan tenaga profesional (KEMENKES, 2023). Keadaan ini berpotensi meningkatkan risiko perburukan gejala psikologis dan dampak jangka panjang terhadap fungsi akademik serta kesejahteraan individu. Oleh karena itu, skrining dini menjadi krusial untuk mengidentifikasi dan melibatkan mahasiswa dalam penanganan yang tepat (Pedrelli dkk., 2015).

Urgensi permasalahan depresi pada mahasiswa tersebut juga tercermin dalam berbagai temuan di lingkungan perguruan tinggi, termasuk di Universitas Airlangga. Pada tahun 2025, seorang mahasiswa vokasi Universitas Airlangga meninggal akibat bunuh diri yang dilatarbelakangi oleh tekanan lingkungan akademik, yaitu kegagalan diterima di jurusan yang dituju (Rusmiyanto, 2025). Sebelumnya, pada tahun 2023, seorang mahasiswi Fakultas Kedokteran Hewan Universitas Airlangga turut mengakhiri hidupnya, dengan indikasi gejala depresi yang tergambar dalam surat wasiat yang ditinggalkan (Fallahnda, 2023). Selain itu, data yang didapatkan melalui program Pojok Konseling yang diselenggarakan oleh Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga selama periode 15 September–7 November 2025 turut memperkuat gambaran ini: dari mahasiswa aktif D3, D4, dan S1 yang mengikuti skrining, ditemukan 48 mahasiswa menunjukkan gejala depresi pada taraf sedang hingga berat yang disertai dengan adanya pikiran untuk mengakhiri hidup (Eka M., wawancara pribadi, 16 Desember 2025). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa gejala depresi pada mahasiswa Universitas Airlangga merupakan persoalan nyata yang dapat menyebabkan risiko fatal jika dibiarkan. Berbagai kondisi yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut tidak hanya berpengaruh pada beban psikologis mereka, tetapi dapat memengaruhi berbagai aspek biologis yang berperan dalam kesejahteraan psikologi mereka, salah satunya adalah pola tidur. Beban akademik yang tinggi, penggunaan perangkat digital hingga larut malam, serta tekanan sosial dapat mendorong mahasiswa untuk melakukan aktivitas larut malam, konsumsi kafein ataupun alkohol, dan menyebabkannya gangguan ritme

sirkadian (Whitehead & Horton, 2025). Paparan cahaya biru, meskipun berintensitas rendah, dapat menekan tubuh dalam melepaskan hormon melatonin, yang menyebabkan bergesernya ritme sirkadian ke waktu yang lebih larut. Akibatnya individu akan semakin sulit untuk jatuh tidur di waktu yang seharusnya (Chang dkk., 2015). Mekanisme tersebut menjelaskan mengapa gangguan tidur kerap menjadi salah satu manifestasi biologis pertama dari tekanan psikologis yang dialami mahasiswa, sebelum berkembang menjadi gejala depresi yang lebih nyata. Hubungan antara gangguan tidur dan gejala depresi telah didukung oleh sejumlah penelitian empiris. Mahasiswa dengan gejala depresi dilaporkan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk, latensi tidur yang lebih panjang, lebih sering terbangun di malam hari, serta rasa kantuk di siang hari yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tanpa gejala depresi (Berker dkk., 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan Hu dkk. (2023) juga mengungkapkan bahwa skor Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang tinggi sejalan dengan peningkatan risiko gejala depresi pada populasi mahasiswa. Tidur yang terganggu juga berkaitan erat dengan penurunan kemampuan regulasi emosi, mengingat tidur REM secara khusus melibatkan aktivasi wilayah otak yang berperan dalam pemrosesan emosi (Palmer & Alfano, 2016). Temuan-temuan tersebut membuktikan bahwa gangguan tidur bukan hanya merupakan konsekuensi atas stres akademik, melainkan turut berperan sebagai faktor risiko penting dalam perkembangan gejala depresi.

Meski demikian, berbagai studi internasional telah menunjukkan adanya hubungan antara gangguan tidur dan gejala depresi, namun penelitian empiris dalam konteks mahasiswa Indonesia, khususnya di Universitas Airlangga, masih terbatas. Di samping itu, sebagian besar penelitian yang sudah ada berfokus pada diagnosis klinis, sedangkan penelitian ini menekankan pada tingkat gejala depresi sebagai bentuk skrining pada populasi non-klinis. Pendekatan ini penting mengingat sebagian besar mahasiswa berpotensi mengalami gejala depresi yang dapat berdampak pada fungsi akademik dan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara gangguan tidur dengan tingkat gejala depresi pada mahasiswa aktif Universitas Airlangga. Pemahaman yang komprehensif mengenai hubungan tersebut diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan program promosi dan preventif kesehatan mental mahasiswa, serta sebagai bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan institusional Universitas Airlangga untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan pendekatan survei kuesioner untuk pengumpulan data. Penulis mengumpulkan data menggunakan survei dengan cara menyebarkan kuesioner daring kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria partisipan penelitian. Kuesioner ini disebarkan melalui berbagai *platform* media sosial dan secara luring di kampus agar partisipan dapat mengisi secara mandiri atau dalam bentuk *self-report*. Di dalam kuesioner tersebut terdapat *informed consent*, informasi data demografis, serta instrumen penelitian.

Partisipan

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Penggunaan teknik *non-probability sampling* menekankan pada pemilihan sampel berdasarkan karakteristik yang relevan dengan topik penelitian. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi 1) Mahasiswa aktif jenjang S1/D4/D3 Universitas Airlangga 2) Berusia 18–24 tahun (usia umum mahasiswa) 3) Memiliki gangguan tidur dan gejala depresi minimal pada skor depresi ringan. Penentuan jumlah sampel penelitian menggunakan metode perhitungan slovin dengan menggunakan toleransi kesalahan 5% atau 0,05, jumlah minimal sampel yang dibutuhkan untuk penelitian adalah 396 mahasiswa. Jumlah sampel tersebut ditentukan menggunakan metode perhitungan slovin dengan rumus sebagai berikut.

Pengukuran

Pengukuran terhadap variabel gangguan tidur dalam penelitian ini mengaplikasikan instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) milik Buysse dkk. (1989) yang telah melalui proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Setyowati & Chung (2020). PSQI dapat mengukur 7 komponen kualitas tidur. Terdiri dari total 18 item, nantinya jawaban akan dikonversi kedalam skor 0-3. Skor total PSQI akan berkisar pada 0–21, dengan skor lebih dari 5 menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Variabel depresi diukur menggunakan instrumen psikometrik terstandarisasi, dimana menggunakan Beck Depression Inventory-II (BDI-II) milik Buysse dkk. (1989) yang telah melalui proses adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Ginting, dkk (2013). BDI-II terdiri dari 21 item yang mengukur berdasarkan beberapa aspek emosional, kognitif, fisiologis, hingga aspek motivasional. Dengan skor 0-3 per item, total akhir yang akan dimiliki adalah 0–13 gejala depresi minimal, 14–19 gejala depresi ringan, 20–28 gejala depresi sedang, 29–63 gejala depresi berat.

Instrumen PSQI versi Bahasa Indonesia telah teruji validitasnya, melalui penelitian terdahulu validitas konstrak ditunjukkan melalui uji korelasi skor total PSQI dengan skor total BDI-II berada pada $r = .22$ ($p < 0,05$) dan menunjukkan adanya korelasi yang signifikan. Hasil dari penelitian yang saat ini dilakukan ($N=372$) memiliki nilai $r=.084-.508$ dan nilai signifikansi (Sig.) < 0.05 pada setiap item.

Peneliti melakukan uji validitas menggunakan metode content validity index (CVI) pada instrument BDI-II. Uji validitas ini dilakukan dengan tujuan untuk menilai kesesuaian translasi yang telah dilakukan terhadap skala yang akan digunakan. Penilaian dilakukan oleh ahli di bidangnya dengan memberikan nilai satu hingga empat pada tiga dimensi CVI serta memberikan catatan tambahan terkait penulisan aitem dan keseluruhan dari skala. Dengan hasil rata-rata atau S-CVI dari BDI-II mendapatkan nilai sebesar 1,00 setelah peneliti menyesuaikan koreksi dari semua judgement, yang berarti seluruh item dari alat ukur BDI-II lolos dalam uji validitas dan dapat digunakan untuk mengukur tingkat gejala depresi. Hasil dari penelitian yang saat ini dilakukan ($N=372$) memiliki nilai $r=.306-.729$ dan nilai signifikansi (Sig.)

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi yang dilakukan dengan *software* Jamovi 2.6.26 for Windows. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah memenuhi asumsi parametrik, penulis melakukan uji hipotesis yaitu uji korelasi Pearson dan uji regresi moderasi.

HASIL PENELITIAN

mayoritas subjek merupakan perempuan (83.7%). Kelompok usia terbesar berada pada 19 tahun (29.2%). Merupakan mahasiswa pada tahun masuk angkatan 2025 (47.8%). Selain pada informasi tabel diatas, penelitian ini juga telah berhasil mencakup data dari 14 fakultas di Universitas Airlangga, dengan setidaknya satu orang dari masing-masing fakultas, dengan total akumulasi 85.4% responden merupakan mahasiswa yang melakukan studi di Fakultas Kampus B Universitas Airlangga. Berdasarkan pada tabel gambaran kondisi subjek si atas, kondisi mahasiswa Universitas Airlangga yang menjadi subjek akhir pada studi ini dengan hanya menganalisis subjek dengan keadaan kualitas tidur buruk, yaitu dengan total skor PSQI >5. Sedangkan untuk kondisi gejala depresi, dominasi keadaan subjek berada pada kondisi gejala depresi sedang dengan jumlah skor total BDI-II 20-28 dengan 76 mahasiswa (42.7%). Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan dalam tingkat lemah antara gangguan tidur dan tingkat gejala depresi pada mahasiswa ($p < 0,001$; Spearman's $\rho r = 0,266$).

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan gangguan tidur dan tingkat gejala mahasiswa yang ada pada lingkungan Universitas Airlangga. Melalui pengujian hipotesis melalui uji non-parametrik Spearman's rho, ditemukan korelasi sebesar 0.226 dengan nilai signifikansi sebesar hubungan yang positif, yang berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur yang dialami (ditunjukkan oleh total SPQI), semakin tinggi pula gejala depresi yang muncul (ditunjukkan oleh skor BDI-II).

Hasil uji asumsi formal menunjukkan bahwa distribusi data secara visual cenderung simetris melalui pengamatan nilai Skewness dan Kurtosis yang berada pada rentang ideal (-2 hingga +2). Selain itu, model ini juga terbukti memenuhi asumsi homoskedastisitas melalui uji Breusch-Pagan ($p = 0,734 > 0,05$). Meskipun demikian, penggunaan uji korelasi Spearman's rho pada 178 responden dalam penelitian ini tetap menjadi pilihan yang paling kokoh (robust) dan akurat. Justifikasi ini didasarkan pada karakteristik data psikologi dari instrumen BDI-II dan PSQI yang bersifat ordinal (skala peringkat), serta didukung oleh pengamatan grafik scatterplot linearitas yang menunjukkan bahwa sebaran titik data menyebar secara konsisten mengikuti garis diagonal tanpa adanya pola melengkung yang ekstrem. Oleh karena itu, penarikan kesimpulan hubungan antar-variabel dalam penelitian ini dinilai sangat valid dan bebas dari bias alat ukur.

Diterimanya hipotesis H_1 dalam penelitian ini menegaskan bahwa gangguan tidur bukan sekadar dampak lanjutan dari stres, melainkan sebuah faktor risiko utama yang berkontribusi langsung pada pembentukan gejala depresi mahasiswa. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.266 menunjukkan bahwa gangguan tidur menunjukkan kekuatan hubungan pada kategori rendah menuju sedang, dengan signifikansi yang tinggi ($< .001$) yang mengindikasikan andil nyata pada fluktuasi tingkat gejala depresi pada mahasiswa Universitas Airlangga.

Temuan ini konsisten dan memperkuat bukti empiris terdahulu yang dilakukan oleh Whitehead dan Horton (2025), yang menemukan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur buruk rentan menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi, terutama yang berkaitan dengan latensi tidur yang panjang. Hasil ini juga sejalan dengan studi Berker dkk. yang mengonfirmasi bahwa gejala depresi pada populasi mahasiswa berhubungan erat dengan sebagian besar aspek gangguan tidur, terutama pada manifestasi disfungsi siang hari (Berker dkk., 2018). Secara teoretis, kontribusi korelasi ini dapat dipahami melalui integrasi teori stimulus control dari Bootzin (1972) dan teori kognitif depresi dari Aaron T. Beck (1976). Bootzin menjelaskan bahwa gangguan tidur sering kali dipicu dan diperparah oleh proses kognitif maladaptif menjelang tidur, seperti kekhawatiran berlebihan dan kecemasan emosional yang memicu kondisi hiper-arousal (otak tetap aktif saat tubuh membutuhkan istirahat). Akibatnya, mahasiswa mengalami penurunan kualitas, efisiensi, dan durasi tidur yang berujung pada disfungsi aktivitas di siang hari (daytime dysfunction), seperti kelelahan kronis dan penurunan fungsi konsentrasi.

Kondisi fisik dan mental yang terkuras akibat gangguan tidur ini bertindak sebagai pemicu aktifnya

Cognitive Triad dari Beck (1976). Mahasiswa yang mengalami kelelahan kronis akibat kurang tidur cenderung melakukan distorsi kognitif, yaitu memandang negatif terhadap dirinya sendiri (merasa tidak berharga atau gagal), memandang negatif terhadap lingkungannya (merasa beban kuliah terlalu berat), dan memandang negatif masa depannya (pesimis terhadap hasil akademik). Pola pikir bias dan negatif yang terus berulang ini pada akhirnya memanifestasikan diri menjadi gejala depresi yang lebih menetap, baik secara afektif (kehilangan motivasi, murung) maupun vegetatif (perubahan nafsu makan, kelelahan persisten) yang diukur dalam Beck Depression Inventory-II (BDI-II).

Temuan penelitian ini merefleksikan realitas psikologis yang dihadapi oleh mahasiswa Universitas Airlangga. Ditinjau dari sudut pandang perkembangan, mahasiswa berada pada fase dewasa awal atau remaja akhir (rentang usia 10-24 tahun) yang menurut Sawyer sedang berada pada masa transisi krusial berupa pertumbuhan biologis dan perubahan peran sosial yang signifikan. Selain itu, Erikson (1950) juga menjelaskan bahwa individu di fase ini tengah berada pada transisi krusial di antara tugas pencarian identitas diri (Identity vs Role Diffusion) serta membangun hubungan interpersonal yang mendalam (Intimacy vs Isolation). Diperkuat oleh Padrelli, selain dari stress yang disebabkan oleh tekanan akademik, mahasiswa juga memikul beban dan tanggung jawab kedewasaan, disaat kematangan kognitifnya belum sempurna. Ketidakpastian dalam fase transisi ini, apabila berbenturan dengan tuntutan akademik yang tinggi di Universitas Airlangga (baik pada program vokasi maupun sarjana) menciptakan tekanan psikologis yang besar.

Untuk menyelesaikan beban tugas yang padat, jadwal perkuliahan yang ketat, dan tuntutan organisasi, mahasiswa kerap kali mengambil jalan pintas dengan mengorbankan waktu istirahat mereka (Zeek dkk., 2015). Pola hidup mengabaikan pemulihan tidur sehat yang mencakup durasi, ketepatan waktu, dan kepuasan tidur menurut Buysse (2014) menyebabkan runtuhnya resiliensi mental mereka. Ketika mahasiswa berada dalam kondisi rentan akibat kualitas tidur yang buruk secara kronis, hambatan minor dalam perkuliahan dapat dipersepsikan sebagai kegagalan besar yang memicu simtom depresi subklinis. Urgensi dari fenomena ini bukan sekadar asumsi di atas kertas. Fakta empiris di lapangan menunjukkan bahwa program promotif-preventif seperti Pojok Konseling yang diinisiasi oleh Unit Pelayanan Psikologi Universitas Airlangga berhasil menjaring 48 peserta yang menunjukkan gejala depresi sedang menuju berat yang disertai dengan pemikiran untuk mengakhiri hidup. Tingginya angka partisipasi konseling ini, ditambah dengan adanya kasus bunuh diri tingkat depresi dalam penelitian ini adalah peringatan nyata. Angka ini dapat terus dipengaruhi oleh gaya hidup mahasiswa yang kerap mengorbankan waktu tidurnya untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik yang ada, baik itu jadwal perkuliahan yang ketat, tuntutan organisasi, maupun penyelesaian tugas-tugas yang padat (Zee dkk., 2015).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara gangguan tidur dan tingkat gejala depresi dengan koefisien korelasi *Spearman's rho* sebesar 0,266 ($<.001$). Hal ini juga menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi juga gejala depresi yang dirasakan oleh responden, meskipun kenaikan yang dialami tidak banyak. Total akhir data responden yang dianalisis sebanyak 178 responden dengan kualitas tidur buruk, dengan hasil data dari tingkat gejala depresi mayoritas berada pada depresi sedang dengan rata-rata skor 23.9, dan sebanyak 42.7% berada pada kategori gejala depresi sedang dengan skor pada rentang 20-28.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Allah SWT, Bapak Afif Kurniawan, M.Psi., Psikolog, sebagai dosen pembimbing penulis, keluarga, teman-teman, para partisipan penelitian, dan seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan artikel ilmiah.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ummu Sulaim Abdul Salam & Afif Kurniawan tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Altman, N., & Krzywinski, M. (2015). Simple linear regression. *Nature methods*, 12(11), 999–1000. <https://doi.org/10.1038/nmeth.3627>.
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>. text rev.).
- American Psychiatric Association. "What Are Sleep Disorders?" *Psychiatry.org*, 2020, www.psychiatry.org/patients-families/sleep-disorders/what-are-sleep-disorders. Accessed 20 April 2026.
- American Psychological Association. "Depression." *American Psychological Association*, 2021, www.apa.org/topics/depression. Accessed 20 April 2026.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. New York: The Guilford Press.
- Becker, Stephen P., et al. "Sleep in a Large, Multi-University Sample of College Students: Sleep Problem Prevalence, Sex Differences, and Mental Health Correlates." *Sleep Health*, vol. 4, no. 2, Apr. 2018, pp. 174–181, [10.1016/j.sleh.2018.01.001](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001).
- Binjabr, M. A., Alalawi, I. S., Alzahrani, R. A., Albalawi, O. S., Hamzah, R. H., Ibrahim, Y. S., Buali, F., Husni, M., BaHammam, A. S., Vitiello, M. V., & Jahrami, H. (2023). The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Current sleep medicine reports*, 1–19. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00258-5>
- Bootzin, R. R. (1972). Stimulus control treatment for insomnia. *Proceedings of the American Psychological Association*, 7, 395–396.
- Buyse, D. J., Arnedt, J. T., Buenaver, L., Chang, J. L., Fernandez-Mendoza, J., Patel, S. I., Zhou, E. S., Falck-Ytter, Y., Hyer, S., Kazmi, U., Singh, M., & Wickwire, E. M. (2026). Combination treatment for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine systematic review, meta-analysis, and GRADE assessment. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 22(1), 58. <https://doi.org/10.1007/s44470-025-00039-7>.
- Buyse, D. J. (2014). Sleep health: can we define it? Does it matter?. *Sleep*, 37(1), 9–17.
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193–213.
- Carskadon, M.A. and Dement, W.C. (2017) Normal Human Sleep: An Overview. In: Kryger, M.H., Roth, T., Dement, W.C., Eds., *Principles and Practice of Sleep Medicine*, 6th Edition, Elsevier Saunders, <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-24288-2.00002-7>. Philadelphia, 15–24.
- Chang, Anne-Marie, et al. "Evening Use of Light-Emitting eReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness." *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 112, no. 4, 22 Dec. 2015, pp. 1232–1237, <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1418490112>, [10.1073/pnas.1418490112](https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112). Accessed 13 July 2026.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Engel G. L. (1977). The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science* (New York, N.Y.), 136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>. 196(4286)
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W.W. Norton & Company. 129.
- Fallahnda, B. (2023, November 7). Penyebab mahasiswa Unair meninggal di mobil dan fakta-faktanya. *Tirto.id*. <https://tirto.id/surat-wasiat-kematian-mahasiswa-unair-grxs>
- Fang, H., Tu, S., Sheng, J., & Shao, A. (2019). Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of cellular and molecular medicine*, 23(4), 2324–2332. <https://doi.org/10.1111/jcmm.14170>.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

- Franc, J. M. (2025). The Misuse of Normality Tests as Gatekeepers for Research in Prehospital and Disaster Medicine. *Prehospital and Disaster Medicine*, 40(5), 241–242. doi:10.1017/S1049023X25101465.
- Ginting, H., Näring, G., Van Der Veld, W. M., Srisayekti, W., & Becker, E. S. (2013). Validating the Beck Depression Inventory-II in Indonesia's general population and coronary heart disease patients. *International Journal of clinical and health psychology*, 13(3), 235–242.
- Grandner M. A. (2017). Sleep, Health, and Society. *Sleep medicine clinics*, 12(1), 1–22. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2016.10.012>.
- Gravetter, F. J., & Wallnau, L. B. (2017). *Statistics for the behavioral sciences* (10th ed.). Cengage.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to use and how to report the results of PLS-SEM. *European business review*, 31(1), 2–24.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>.
- Hu, Y., Liu, J., Zhao, Z., Bi, C., Cao, H., Liu, H., & Yang, G. (2023). Association between sleep quality and psychological symptoms: A cross-sectional survey of Chinese university students performed during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 14, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1131176>. 1131176.
- Imam Ghozali. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (Edisi ke-10). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Fakta Singkat Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Kesehatan Jiwa Remaja*. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/SKI-2023-Kesehatan-Jiwa-Remaja.pdf> (Diakses pada 13 Juli 2025, pukul 13.23 WIB).
- Lei, A. A., Phang, V. W. X., Lee, Y. Z., Kow, A. S. F., Tham, C. L., Ho, Y. C., & Lee, M. T. (2025). Chronic Stress-Associated Depressive Disorders: The Impact of HPA Axis Dysregulation and Neuroinflammation on the Hippocampus-A Mini Review. *International journal of molecular sciences*, 26(7), <https://doi.org/10.3390/ijms26072940>.
- Liu, Xin-Qiao, et al. "Influencing Factors, Prediction and Prevention of Depression in College Students: A Literature Review." *World Journal of Psychiatry*, vol. 12, no. 7, 19 July 2022, pp. 860–873, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9331452/>, 10.5498/wjp.v12.i7.860. Accessed 13 July 2026.
- Mayo Clinic. (2023, October 14). Depression (major depressive disorder): Symptoms & causes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>.
- Mollayeva, Tatyana, et al. "The Pittsburgh Sleep Quality Index as a Screening Tool for Sleep Dysfunction in Clinical and Non-Clinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Sleep Medicine Reviews*, vol. 25, no. 25, Feb. 2016, pp. 52–73, 10.1016/j.smrv.2015.01.009.
- Nedjat, S., Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H.-R., Parsaeian, M., & Foroozanfar, Z. (2020). The role of mental health, academic stress, academic achievement, and physical activity on self-rated health among adolescents in Iran: A multilevel analysis. *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_161_20.
- Neuman, W. (2014) *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson, Essex, UK.
- Nutt, D., Wilson, S., & Paterson, L. (2008). Sleep disorders as core symptoms of depression. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 10(3), 329–336. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2008.10.3/dnutt>.
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2016). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006>.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Academic psychiatry : the journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>.
- Ramar, K., Malhotra, R. K., Carden, K. A., Martin, J. L., Abbasi-Feinberg, F., Aurora, R. N., Kapur, V. K., Olson, E. J., Rosen, C. L., Rowley, J. A., Shelgikar, A. V., & Trotti, L. M. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>.
- Riemann, D., Nissen, C., Palagini, L., Otte, A., Perlis, M. L., & Spiegelhalder, K. (2015). The neurobiology, investigation, and treatment of chronic insomnia. *The Lancet. Neurology*, 14(5),

[https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(15\)00021-6](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(15)00021-6). 547–558.

- Rusmiyanto. "Mahasiswa Unair Ditemukan Tewas Gantung Diri Dalam Kamar Kos." BANGSAONLINE.com, Bangsaonline.com, 16 Apr. 2025, www.bangsaonline.com/berita/145846/mahasiswa-unair-ditemukan-tewas-gantung-diri-dalam-kamar-kos. Accessed 16 December 2025.
- Sawyer, Susan M, et al. "The Age of Adolescence." *The Lancet Child & Adolescent Health*, vol. 2, no. 3, Mar. 2018, pp. 223–228, 10.1016/s2352-4642(18)30022 1.
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2021). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 27(5), e12856.
- Whitehead, J. P., & Horton, C. L. (2025). Relationships Between Sleep Quality, Anxiety and Depression in University Students: Stable Trends over Time and a Pronounced Concern for Sleep Initiation. *Brain sciences*, 15(11), 1142. <https://doi.org/10.3390/brainsci15111142>. World Health Organization. (2023, March 31). Depressive disorder (depression).
- World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Diakses pada 13 Juli 2025, pukul 13.23 WIB).
- Zeek, M. L., Savoie, M. J., Song, M., Kennemur, L. M., Qian, J., Jungnickel, P. W., & Westrick, S. C. (2015). Sleep Duration and Academic Performance Among Student Pharmacists. *American journal of pharmaceutical education*, 79(5), 63. <https://doi.org/10.5688/ajpe79563>.
