

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, A., Hermina, D., & Norlaila, N. (2025). Jenis data penelitian kuantitatif (korelasional, komparatif, dan eksperimen). *AL-MANBA: Jurnal Ilmiah Keislaman dan Kemasyarakatan*, 10(1).
- Aidhitya, S., et al. (2023). Hubungan perubahan durasi tidur dengan kestabilan emosi mahasiswa. *Jurnal Medika Yarsi*.
<https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4015/>
- Alimah, A., Sihono, A., & Kas, P. (2024). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi profitabilitas. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1).
<http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id/>
- Almu'izzah, R. F., & Satwika, Y. W. (2026). Hubungan kualitas tidur dan regulasi emosi pada dewasa awal: Analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 11(5), 4043--4053.
<https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v11i5.64373>
- Ana, N. (2023). Pengaruh model adaptasi Sister Callista Roy terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(1). <https://doi.org/10.20956/ijas>
- Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana dalam proses penyusunan tugas akhir. *Jurnal Studi Multidisipliner Berkelanjutan*, 9(11).
- Anies. (2021). Irama sirkadian dan kesehatan tidur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Ariyanto, I. S. (2024). *Gambaran kisi-kisi kuesioner PSQI pada remaja*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Azizah, E. A., & Hendriani, W. (2023). Efektivitas penggunaan strategi regulasi emosi ditinjau dari perbedaan gender: Sebuah tinjauan literatur sistematis. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(2), 21--31.

- <https://jurnal.univrab.ac.id/index.php/psi/article/download/3243/1425>Baron, P.,
- Buyse, D. J., Reynolds, 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. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chacón-Cuberos, R., Olmedo-Moreno, E. M., Lara-Sánchez, A. J., Zurita-Ortega, F., & Castro-Sánchez, M. (2021). Kebutuhan psikologis dasar, regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa universitas: Model struktural menurut cabang ilmu. *Studi dalam Pendidikan Tinggi*, 46(7), 1421--1435.
- Chen, Y., et al. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12, 476. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan: Panduan melaksanakan dan menerapkan hasil penelitian*. Jakarta: Trans Info Media.
- Dwinata, I. (2025). Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dalam penilaian kualitas tidur mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia*
- Erniyanti, W. K., et al. (2025). Hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa. *Jurnal Liberosis*. <https://ejournal.cahayailmubangsa.institute/index.php/liberosis/article/view/4256>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(1), 29--35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fauzi, F., Fitriani, A. S., Sanggerti, A., Rahmawati, F. I., & Poeni, M. A. I. (2024). Gambaran regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), 19--27. <https://www.researchgate.net/publication/383560667>
- Wijayanti, S. P. (2025). Literature review: Faktor risiko stres pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.45795>

- Fombouchet, Y., Pineau, S., Perchee, C., Lucenet, J., & Lannegrand, L. (2025). Pendekatan pengaturan emosi berhubungan dengan frekuensi mimpi buruk dan gangguan terkait mimpi buruk. *Tidur*.
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). Tinjauan sistematis dan meta-analisis tentang kualitas tidur yang buruk, gejala insomnia, dan stres pada mahasiswa sarjana. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J., & Akram, U. (2023). Sleep disturbance, mental health, wellbeing and educational impact in UK university students: a mixed methods study. *Journal of Further and Higher Education*, 47(8), 995--1008. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2209777>
- Godzik, K., et al. (2024). Sleep and emotional regulation in young adults. *Frontiers in Sleep*. <https://www.frontiersin.org/journals/sleep/articles/10.3389/frsle.2024.1420245/full>
- Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2022). *Emotional intelligence (edisi terbaru)*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348--362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130--137. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2015.989751>
- Gue, R. O. L., Amat, A. L. S., & Sasputra, I. N. (2021). Hubungan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran di Kupang. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2).

- Gunawan, M. Y., Aulia, N. N. S., Gicella, A. M. P., & Mulyeni, S. (2026). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas pola tidur mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 4(1), 47--60. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v4i1.3726>
- Hanafi, H. (2023). *Data cleaning dalam big data: Review*. <https://www.researchgate.net/publication/376758940>
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1). <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2122>
- Honanda, M. V., & Arianti, R. (2023). Kualitas tidur siswa di masa pandemi dan keseluruhannya dengan intensitas penggunaan smartphone. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 8--15. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1.9262>
- Humas STIKes Panti Rapih. (2025). *STIKes Panti Rapih Yogyakarta dan Dinas Pendidikan Kabupaten Mappi sepakati kerja sama penyelenggaraan pendidikan formal*. Web STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
- Hutasoit, D. M., Mendrofa, I. J., Arkianti, M. M. Y., & Diannita, C. G. (2024). Kualitas tidur siswa tingkat dua. *Jurnal Keperawatan Malang*, 9(1), 58--66. <https://doi.org/10.36916/jkm.v9i1.263>
- Jannah, D. S. M., & Hidajat, H. G. (2024). Analisis faktor penyebab dari gangguan tidur: Kajian psikologi lintas budaya. *Psyche 165 Journal*, 17(3), 164--171. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.372>
- Kemdikbud. (2020). *Kebijakan merdeka belajar--kampus merdeka*. <https://kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Depresi pada anak muda di Indonesia [Lembar fakta]*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/5532/1/03%20factsheet%20Keswa_bahasa.pdf
- Kogoya, P., & Ihsan, M. (2023). *Adaptasi sosial dan budaya mahasiswa Papua di perantauan*.

<https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jurnalilmiahociety/article/view/45907>

- Kusumastuti, K. R., & Amalia, S. (2025). Pengaruh kualitas tidur terhadap problem kesehatan mental pada emerging adulthood. *Cognicia*, 13(2), 96-104. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v13i2.41640>
- Lai, Y.-J., Tsai, E.-Y., Jarustanaput, P., Wu, Y.-S., Chen, Y.-H., O'Leary, S. E., et al. (2024). Optimism and mental health in college students: the mediating role of sleep quality and stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1403146. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1403146>
- Laila, N., Maulinda, D., Wardah, & Devita, Y. (2025). Hubungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur mahasiswa S1 Keperawatan Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 7. <https://doi.org/10.31004/jkt.v7i1.56294>
- Li, Q., Ye, X., Li, Z., Yang, S., Yin, L., Li, B., & Wang, C. (2025). Association between stressful life events and sleep quality in Chinese university students: Mediating and moderating roles of emotion regulation. *Journal of Health Psychology*, 30(5), 909--920. <https://doi.org/10.1177/13591053241248940>
- Marsilla, H. (2026). Pengaruh kualitas dan durasi tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(5), 945--949. <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/21165>
- Martha Raile Alligood. (2014). *Nursing theorists and their work (8th ed.)*. Elsevier.
- Mbia, A. A. S., Suaib, S., & Hidayat, E. (2026). Hubungan kualitas tidur dan beban akademik terhadap tingkat stres mahasiswa profesi ners Universitas Widya Nusantara selama menjalani praktik klinik. *JERKIN: Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(3), 21177--21186. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.5614>
- Muhayyang, M., Adys, H. P., & Radhiyani, F. (2025). Academic emotions: Their role and influence in the learning process of first-year students. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2).

- Muiz, A. N., Syifa, A. T., Cantika, A. Z. C. N., Swetlana, D. A., Sitepu, E. S. B., Ramadani, F. D. P., Istiqomah, N., Ardenata, R., & Muhammda, Z. G. (2025). Analisis fenomenologi: Pemaknaan kesejahteraan psikologis mahasiswa BK UNNES tingkat awal terhadap tekanan akademik. *Jurnal Majemuk*, 4(4), 1129--1135. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk/article/view/1507>
- Mulyadin, R., et al. (2024). *Hubungan regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa*. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/20225>
- Mutmainah, A. F., Wiludjeng, N. G. D., & Kamil, E. M. (2025). Student accommodation: A critical analysis of flat-type apartments and student dormitories. *Jurnal TekstuReka*. <https://ojs.um-palembang.ac.id/index.php/tekstureka/article/view/373>
- Nicholson, L. R., Lewis, R., Thomas, K. G. F., & Lipinska, G. (2021). Pengaruh regulasi emosi yang buruk terhadap gangguan tidur dan gejala psikiatrik selanjutnya pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Afrika Selatan*, 51(1), 6--20. <https://doi.org/10.1177/0081246320978527>
- Nurviana, D. (2025). *Tantangan psikososial quarter-life crisis mahasiswa (Tesis)*. Universitas Islam Indonesia.
- Oktarina, J. (2020). Pelatihan Kader Kesehatan pada Remaja di SMAN 1 Sukamara Kalimantan Tengah. *Jurnal Borneo Cendekia*, 4(2), 162--165. <https://www.journal.stikesborneocendekiamedika.ac.id/index.php/jbc/article/download/237/262>
- Oktovina, M., Annisa, F., & Nurwula, I. (2023). Penggunaan antihistamin dan obat lainnya pada pasien dewasa di Apotek Sinar Mutiara Apotik Gunung Sindur, Bogor. *Edu Masda Journal*, 7(1), 56--62. <https://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/download/187/232>
- Pamungkas. (2020). Proses editing dan coding dalam penelitian. *Jurnal Edu Research*, 4(4).
- Pemerintah Kabupaten Mappi. (2025). Program seribu sarjana Kabupaten Mappi. *Papua Selatan*.

- Pemerintah Kabupaten Mappi. (2025). *Seleksi Program Seribu Sarjana Fokus Lulusan Baru*
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of nursing (10th ed.)*. Elsevier Mosby.
- Putri, A. E., Lituhayu, S., Aryani, E. D., & Pinasti, S. A. (2025). Tingkat stres dan mekanisme coping pada mahasiswa baru selama masa adaptasi perkuliahan. *Medic Nutricia: Journal Ilmu Kesehatan*, 21(2), 771--780. <https://cibinstitute.id/index.php/medicnutricia/article/view/893>
- Rahayu, I. T., et al. (2026). *Paradoks kualitas tidur dan stres belajar pada mahasiswa baru: Bukti adaptasi akademik awal di program D4 promosi kesehatan*. <https://etdci.org/journal/Illea/article/download/4517/3015/27889>
- Rahmawati, D., Pratama, R. A., & Sari, N. P. (2025). Hubungan pola tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pustaka Bangsa Indonesia*, 1. <https://ejournal.pustakabangsaindonesia.com/index.php/jik/article/download/16/17rahmawati>
- Ramadani, U. P. R., et al. (2025). Strategi penentuan populasi dan sampel dalam penelitian pendidikan. *Jurnal QOSIM*, 3(2), 574--585. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Redaktur, A. A. (Ed.). (2023). *Dasar Farmakologi*. Penerbit NEM.
- RRI. (2025). Program seribu sarjana Mappi sebagai upaya peningkatan SDM daerah 3T. *Radio Republik Indonesia*.
- Saputra, B. D., Mustarichie, R., & Lestari, J. (2021). Review: Tanaman obat untuk penginduksi tidur/ansiolitik. *Farmaka*, 19(2), 15--24. <https://jurnal.unpad.ac.id/farmaka/article/download/27694/pdf>
- Saputri, D., & Isa, M. (2024). Pengaruh pola tidur, asupan kafein, dan gangguan emosi terhadap aktivitas belajar mahasiswa. *Determinasi: Jurnal Ekonomi Manajemen dan Akuntansi*, 2(2), 19--27.
- Sels, L., Overall, N. C., Loeys, T., Verhelst, P., & Kalokerinos, E. K. (2025). The use and consequences of expressive suppression in high-risk and low-risk

- relationship discussions. *Emotion*, 25(5), 1293--1305.
<https://doi.org/10.1037/emo0001494>
- Shohwati, A., Genisa, M., Heriyanto, T., et al. (2024). Hubungan antara kualitas tidur dengan fungsi kognitif pada mahasiswa kedokteran. *Junior Medical Journal*, 3(2).
- Sibarani, J. V., Widayati, R., & Mutiasari, D. (2023). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Palangka Raya. *Barigas: Jurnal Riset Mahasiswa*, 1(1), 13--23. <https://doi.org/10.37304/barigas.v1i1.8033>
- Sidik, F., Farid, M., & Mulyeni, S. (2025). Kajian pola tidur pada produktivitas mahasiswa: Analisis studi literatur. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3).
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258--263.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Simarmata, J., et al. (2021). *Metodologi penelitian dan pengolahan data*. Yayasan Kita Menulis.
- Siregar, D. M., & Rengkuan, C. A. (2024). Analisis faktor-faktor yang berperan dalam kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 3(1), 1--14.
<https://doi.org/10.61132/obat.v3i1.893>
- STIKes Panti Rapih Yogyakarta. (2025). *Profil STIKes Panti Rapih Yogyakarta*.
<https://stikespantirapih.ac.id/>
- Su, P., & He, M. (2023). Relationship between sleep quality and subjective well-being: resilience as a mediator. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1297256.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1297256>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian & pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabet.
- Suryani, L., et al. (2021). *Tantangan mahasiswa daerah 3T dalam pendidikan tinggi*. Universitas Negeri Surabaya.
- Tumole, G. D., Dewi, D. K., & Darmawanti, I. (2025). Emotion regulation strategies and academic stress among first-year psychology students.

- Indonesian Journal of Sports and Health Psychology*.
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/indojsnp/article/view/53800>
- Ulfah, M., et al. (2025). Circadian misalignment pada mahasiswa perantau: Dampak perbedaan zona waktu. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Wahyu, W., Fajria, L., & Azzura, F. (2024). Hubungan kualitas tidur dengan siklus menstruasi pada mahasiswi tingkat akhir Fakultas Keperawatan. *NERS Jurnal Keperawatan*, 20(1), 34--43.
<https://doi.org/10.25077/njk.20.1.33-42.2024>
- Walker, W. H., Walton, J. C., DeVries, A. C., & Nelson, R. J. (2020). Circadian rhythm disruption and mental health. *Translational Psychiatry*, 10, 28.
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-0694-0>
- Wijayanti, R. Y. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap perilaku emotional eating pada mahasiswa UNY [Universitas Negeri Yogyakarta].
- Widianto, B. K., Prasetyo, K., Sutrisno, T., Mahendra, R. A. P., & Subekti, A. A. (2025). Peran tidur yang cukup untuk menjaga kebugaran jasmani siswa pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15.
<https://doi.org/10.37630/jpo.v15i5.3535>
- Wijayanto, R. (2023). Validitas dan reliabilitas Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Karakter*.
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents* [Fact sheet].
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2024). Hubungan antara faktor demografi dengan stres akademik pada mahasiswa baru program studi keperawatan. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 242--250.
<https://doi.org/10.34305/jnpe.v4i2.1101>
- Yusuf, M., et al. (2022). Adaptasi mahasiswa Papua dalam lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Dimensia, UNY*. <https://journal.uny.ac.id/>

Zhang, C., Zhao, L., Dong, T., Zhao, J., Gao, C., & Zhao, F. (2024). A prospective study of sleep status, anxiety, and depression levels of college students at a university in Shandong Province, China. *Frontiers in Psychology*, 15, 1361632. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1361632>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Permohonan Izin Studi Pendahuluan

08 April 2026

Nomor : 015/Sarjana Keperawatan-PR/A/IV/2026

Hal : Permohonan izin studi pendahuluan

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jalan Tantular 401, Pringwulung,
Condongcatur, Depok, Sleman

Dengan hormat,

Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini diperkenankan melakukan studi pendahuluan di **STIKes Panti Rapih Yogyakarta**. Adapun mahasiswa tersebut adalah:

Nama	: Anis Febriyana
NPM	: 202223058
Judul Skripsi	: Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional pada Mahasiswa Baru (Mappi Asal Papua Selatan) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Panti Rapih Yogyakarta
Pembimbing 1	: Siwi Ikaristi MTH, Ns., MSN., PhD Ns
Pembimbing 2	: Ign. Gonggo Prihatmono, A.K.M., M.P.H

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi




Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep

Lampiran 2 Balasan Izin Studi Pendahuluan

	YAYASAN PANTI RAPIH SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta Telp. (0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143 Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id	
---	---	---

14 April 2026

Nomor : 754/STIKes-PR/B/IV/2026
Hal : Izin studi pendahuluan

**Yth. Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
STIKes Panti Rapih Yogyakarta**

Dengan hormat,

Menanggapi surat Saudara No: 015/Sarjana Keperawatan-PR/A/IV/2026 pada tanggal 08 April 2026 tentang permohonan izin studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dengan ini sampaikan bahwa nama mahasiswa beserta Judul Skripsi berikut ini:

Nama	: Anis Febriyana
NPM	: 202223058
Judul Skripsi	: Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional pada Mahasiswa Baru (Mappi Asal Papua Selatan) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Panti Rapih Yogyakarta
Pembimbing 1	: Siwi Ikaristi MTH, Ns., MSN., PhD Ns
Pembimbing 2	: Ign. Gonggo Prihatmono, A.K.M., M.P.H

Kami izinkan untuk melakukan studi pendahuluan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mengambil papan identitas di Bagian PPM sebelum melakukan Pengambilan Data.
2. Menggunakan papan identitas selama Pengambilan Data.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas kerja sama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.


Ketua
Yulia Wardani, MAN

Lampiran 3 Lolos Etik Penelitian



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Jln Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta

email: kepk@stikespantirapih.ac.id

KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
THE HEALTH RESEARCH ETHICAL
PANTI RAPIH SCHOOL OF HEALTH SCIENCES

KETERANGAN KELAIKAN ETIK
("ETHICAL CLEARANCE")

No. 095/KEPK-STIKes-PR/VI/2026

Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta, setelah mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan:

The Health Research Ethical Panti Rapih School of Health Sciences, after studying the proposed research design carefully:

"Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PantiRapih Yogyakarta"

Peneliti Utama : Anis Febriyana
Principal Investigator
Anggota Peneliti : *
Investigator member
Lokasi penelitian : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
Location
Unit/Lembaga : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta
Institution

Maka dengan ini menyatakan bahwa rencana penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau dinyatakan laik etik untuk dilaksanakan.

Thus hereby declare that the research design has qualified and been approved for the implementation.

Demikian surat keterangan lolos kaji etik ini dibuat untuk diketahui dan dimaklumi oleh yang berkepentingan dan berlaku sejak tanggal 12 Juni 2026 sampai dengan 11 Juni 2027.

This ethical clearance is issued to be used appropriately and understood by all stakeholders and valid from June 12, 2026 until June 11, 2027.

Yogyakarta, 12 Juni 2026
Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK)


Bernadetta Eka Noviani, S.Kep., Ns., MM
Ketua

Catatan (Notes):

Kewajiban peneliti (The obligations of researcher):

- Menjaga kerahasiaan identitas subjek penelitian.
Keeping the confidentiality of the research subject identity.
- Memberitahukan status penelitian apabila setelah masa berlakunya keterangan lolos kaji etik, penelitian masih belum selesai, atau ada perubahan protokol. Peneliti wajib mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).
Informing about the research status if the research is not completed after passes the validity period of the ethical clearance, or there is a change in the protocol. The researchers must reapply the application for a research ethical review (amendment protocol).
- Melaporkan status penelitian apabila penelitian berhenti di tengah jalan, ada kejadian serius yang tidak diinginkan dan melaporkan pelaksanaan penelitian secara berkala.
Reporting the research status if it stops before it is completed, there are serious adverse events, and reporting the research conduct periodically.
- Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apa pun pada subjek sebelum penelitian lolos kaji etik, ada surat izin penelitian dan memberikan informed consent kepada subjek penelitian.
Researchers should not take any action on the subject before the study passes an ethical review, having a research license, and provides informed consent to the research subjects.
- Setelah selesai penelitian, peneliti wajib memberikan laporan penelitian kepada Komite Etik Penelitian STIKes Panti Rapih.
After completing the research, the researchers is obliged to provide a report to the Health Research Ethical Committee of Panti Rapih Yogyakarta School of Health Sciences.

Lampiran 4 Srat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian

15 Juni 2026

Nomor : 068/Sarkep Ners/VI/2026
Hal : Permohonan izin pengambilan data penelitian

Yth. Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jalan Tantular No.401, Pringwulung, Condongcatur,
Depok, D.I. Yogyakarta

Dengan hormat,
Dalam rangka menyelesaikan tugas pada Mata Kuliah Skripsi (SK VIII.3) bagi Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta Tahun Akademik 2025/2026, maka dengan ini kami mohon mahasiswa di bawah ini yang sudah mendapatkan Surat Keterangan Kelaikan Etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta diperkenankan melakukan pengambilan data penelitian di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Adapun mahasiswa tersebut adalah :

No	NPM	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi	Surat Keterangan Layak Etik
1.	202223058	Anis Febriyana	Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PantiRapih Yogyakarta	No.095/KEPK-STIKes -PR/VI/2026
2.	202223089	Noviana Vias Ruwiasuti	Pengalaman Adaptasi Mahasiswa Rantau di STIKes Panti: Studi Fenomenologi	No.086/KEPK-STIKes -PR/VI/2026

Demikian surat permohonan izin dari kami. Atas perhatian dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi


Dr. Th. Titin Marlina, Ns., M.Kep

Lampiran 5 Balasan Izin Pengambilan Data

**YAYASAN PANTI RAPIH**
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH YOGYAKARTA
Jalan Tantular 401 Pringwulung, Condongcatur, Depok, Sleman, Yogyakarta
Telp.(0274) 518977, 542744 Fax (0274) 587143
Website : www.stikespantirapih.ac.id E-mail : stikespr@stikespantirapih.ac.id


25 Juni 2026

Nomor : 1303/STIKes-PR/B/VI/2026
Hal : Balasan Izin Pengambilan Data Penelitian

**Yth. Ketua Prodi Keperawatan Program Sarjana dan
Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Jalan Tantular No. 401, Pringwulung, Yogyakarta**

Dengan hormat,

Menanggapi surat Saudara No: 068/Sarkep Ners/VI/2026 pada tanggal 15 Juni 2026 tentang permohonan izin Pengambilan Data Penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta dengan ini sampaikan bahwa nama mahasiswa beserta Judul Skripsi berikut ini:

No	NPM	Nama Mahasiswa	Judul Skripsi
1.	202223058	Anis Febriyana	Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan PantiRapih Yogyakarta
2.	202223089	Noviana Vias Ruwastuti	Pengalaman Adaptasi Mahasiswa Rantau di STIKes Panti: Studi Fenomenologi

Kami izinkan untuk melakukan izin Pengambilan Data Penelitian di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Mengumpulkan proposal skripsi yang sudah direvisi dan di ACC oleh dosen pembimbing dalam bentuk soft file pada Ka Bidang PPM.
2. Mengambil papan identitas di Bagian PPM sebelum melakukan Pengambilan Data.
3. Menggunakan papan identitas selama Pengambilan Data.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas kerja sama dan perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.


Nurul Wardani, MAN

Lampiran 6 Penjelasan Penelitian

PENJELASAN PENELITIAN

Saya, Anis Febriyana, Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta (NPM 202223058), akan melakukan penelitian berjudul “Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional pada Mahasiswa Baru Kabupaten Mappi Asal Papua Selatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.” Berikut penjelasan mengenai penelitian ini:

1. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara pola tidur dengan keseimbangan emosional pada mahasiswa baru MAPPI asal Papua Selatan.
2. Alasan Partisipasi: Anda diikutsertakan karena merupakan mahasiswa baru MAPPI asal Papua Selatan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang memenuhi kriteria penelitian.
3. Manfaat Penelitian: Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar pengembangan program pendampingan adaptasi yang lebih tepat sasaran bagi mahasiswa MAPPI.
4. Prosedur: Anda akan diminta mengisi dua kuesioner (PSQI dan ERQ) secara tertulis. Selama pengisian, Anda akan mendapatkan snack sebagai bentuk apresiasi atas kesediaan berpartisipasi.
5. Kesukarelaan: Partisipasi bersifat sukarela. Anda berhak menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apapun.
6. Kerahasiaan dan Anonimitas: Seluruh data dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Identitas Anda tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian.
7. Risiko: Penelitian ini memiliki risiko minimal. Apabila ada pertanyaan yang menimbulkan ketidaknyamanan, Anda dapat melewati pertanyaan tersebut atau menghubungi peneliti.
8. Persetujuan Etik: Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Kontak Peneliti: Anis Febriyana

| No. HP: 088221338357 | Email: Anisfebriyana93@gmail.com

Terima kasih atas waktu dan partisipasi Anda. Jika Anda telah memahami penjelasan di atas dan bersedia menjadi responden, mohon untuk mengisi lembar *informed consent* di bawah ini sebagai tanda persetujuan

Lampiran 7 Informed Consent

Informed Consent Penelitian

Saya menyatakan bahwa telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta”**. Saya memahami bahwa dalam penelitian ini saya akan diminta untuk mengisi kuesioner terkait pola tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI*) dan keseimbangan emosional (*Emotion Regulation Quesstionnaire/ERQ*).

Saya menyadari bahwa keikutsertaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan maupun konsekuensi apapun. Saya juga memahami bahwa seluruh data yang saya berikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa tekanan dari pihak mana pun.

Sebagai responden, saya menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama Responden :

No.Hp :

Usia :

Yogyakarta...../...../.....

(Nama Responden)

Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-Agustus 2026 di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Rencana pelaksanaan penelitian ini disusun sebagai pedoman dalam pelaksanaan kegiatan penelitian agar berjalan secara sistematis, terarah, dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Adapun tahapan pelaksanaan penelitian beserta waktu pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

No.	Kegiatan Penelitian	Tahun 2026																							
		Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Penyusunan Proposal																								
2	Ujian Sidang Proposal																								
3	Revisi Proposal Pasca Sidang																								
4	Uji Etik dan Perizinan Penelitian																								
5	Pengumpulan Data Penelitian																								
6	Pengolahan dan Analisis Data																								
7	Penyusunan Laporan																								
8	Ujian Sidang Akhir																								
9	Revisi Laporan Pasca Sidang																								
10	Pengumpulan Laporan Skripsi																								

Lampiran 8 Kuesioner PSQI

KUESIONER KUALITAS TIDUR

Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda centang pada tempat yang tersedia sesuai dengan jawaban Anda. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

1. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya berangkat ke tempat tidur malam hari? (Waktu ke tempat tidur)
2. Selama satu bulan terakhir, berapa menit waktu yang Anda biasanya butuhkan mulai dari berbaring hingga benar-benar tertidur setiap malamnya? (Waktu dalam menit)
3. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya bangun dari tempat tidur di pagi hari? (Waktu bangun dari tempat tidur)
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur setiap malamnya? (Lamanya waktu ini berbeda dengan lamanya waktu Anda habiskan di tempat tidur) (Dalam jam)

5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2x)	$\geq 3x$ Seminggu (3)
A)	Tidak dapat tidur walaupun sudah berbaring selama 30 menit atau lebih				

B)	Terbangun ditengah malam atau terlalu pagi				
c)	Terpaksa bangun untuk ke kamar mandi				

d)	Tidak bisa bernafas dengan nyaman				
e)	Batuk atau mendengkur (mengorok) dengan keras				
f)	Merasa kedinginan				
g)	Merasa kepanasan				
h)	Mengalami mimpi buruk				
i)	Merasa nyeri/kesakitan				
j)	Alasan lain				

	Karena satu atau gangguan beberapa alasan tersebut. selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?				
		Sangat Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Buruk
6	Selama satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan				
		Tidak Pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3 x Seminggu (3)

7	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat untuk membantu Anda tidur (Baik obat resep dokter atau membeli sendiri)				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				

		Tidak ada kesulitan sama sekali	Hanya ada sedikit kesulitan	Cukup kesulitan	Sangat kesulitan
9.	Selama satu bulan terakhir, apakah Anda mendapat kesulitan untuk tetap bersemangat menyelesaikan kegiatan?				

No.	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
1.			Jawaban	Ni;ai Skor
	Kualitas Tidur Subyektif	9	Sangat Baik	0
			Baik	1
			Kurang	2
			Sangat Kurang	3
	Latensi Tidur	2	≤15 menit 0 16-30 menit 1 31-60 menit 2 >60 menit 3	
		5a	Tidak Pernah 0 1x Seminggu 1 2x Seminggu 2 >3x Seminggu 3	
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 1 3-4 2 5-6 3	
3.	Durasi Tidur	4	> 7 jam 0 6-7 jam 1 5-6 jam 2 < 5jam 3	
4.	Efisiensi Tidur Rumus : Durasi Tidur : lama di tempat tidur) X 100% Durasi Tidur (no.4) Lama Tidur (kalkulasi respon no.1 dan 3)	1, 3, 4	> 85% 0 75-84% 1 65-74% 2 <65% 3	
5.	Gangguan Tidur	5b, 5c,	0	0

		5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5i, 5j	1-9 10-18 19-27	1 2 3
6.	Penggunaan Obat	6	Tidak pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
7.	Disfungsi di siang hari	7	Tidak Pernah 1x Seminggu 2x Seminggu >3x Seminggu	0 1 2 3
		8	Tidak Antusias Kecil Sedang Besar	0 1 2 3
		7+8	0 1-2 3-4 5-6	0 1 2 3

Keterangan:

0 = Sangat Baik

1 = Cukup Baik

2 = Agak Buruk

3 = Sangat Buruk

Untuk menentukan Skor akhir yang menyimpulkan kualitas Tidur keseluruhan:

Jumlahkan semua hasil skor mulai dari komponen 1 sampai 7

Dengan hasil ukur:

- Baik : ≤ 5

- Buruk : > 5

KUESIONER REGULASI EMOSI

Emotion Regulation Questionnaire ERQ

Petunjuk Pengerjaan Anda dipersilahkan untuk membaca beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian anda diminta untuk mengisi dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang telah disesuaikan berdasarkan keadaan yang tengah anda rasakan. Dimohon untuk menjawab kuesioner ini dengan jujur dan apa adanya, sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Berikut ini merupakan keterangan lebih lanjut mengenai alternatif jawaban (skala 1 sampai 5):

1 : Sangat Tidak Sesuai (STS)

2 : Tidak Sesuai (TS)

3 : Netral (N)

4 : Sesuai (s)

5 : Sangat Sesuai (SS)

Pilihlah jawaban yang paling sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi lingkungan					
2.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi					
3.	Ketika ingin lebih banyak merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi					
4.	Ketika ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang dan bahagia) maka saya mengubah pola pikir saya					
5.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) maka saya mengubah pola pikir saya					

6.	Ketika sedang merasakan situasi yang menekan saya berusaha memikirkan cara agar saya tetap tenang					
7.	Saya lebih sering mengendalikan emosi yang muncul dengan menyimpannya untuk diri saya sendiri					
8.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya lebih memilih untuk menyembunyikannya					
9.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti kesal, marah, atau sedih) saya lebih memilih mencari cara lain untuk membantu saya agar tetap tenang					
10.	Saya memendam perasaan untuk diri saya sendiri					
11.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya lebih memilih untuk Menyembunyikannya					
12.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti suka cita, bahagia, atau senang) saya lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain daripada mengungkapkannya					

Tabel. 1 Blue Print Emotion Regulation Questionnaire

Aspek	Indikator	Aitem	Jumlah Aitem	
			F	UF
Cognitive Reappraisal	Kemampuan individu dalam meregulasikan emosi dengan cara berpikir kembali sebelum memberikan respon pada sebuah situasi	1,2,3,4,5,6	6	0

Expressive Supression	Kemampuan individu dalam meregulasikan emosi dengan cara menyembunyikan reaksi ekspresif sebagai sebuah respon	7,8,9,10,12	5	0
Jumlah			12	0

Semua item favorable (positif)

Tabel 2. Skala Penilaian

Kategori	Kategori Skor
Sangat tidak sesuai (STS)	1
Tidak sesuai (TS)	2
Netral (N)	3
Sesuai (S)	4

5	Sangat sesuai (SS)
---	--------------------

Tabel 3. Interpretasi Skor ERQ

Berikut merupakan pedoman lima kategorisasi data menurut Azwar (2017), diantaranya:

Sangat Rendah : $X \leq \mu - 1,5 \sigma$

Rendah : $\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$

Sedang : $\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$

Tinggi : $\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$

sSangat Tinggi : $X > \mu + 1,5 \sigma$

X = skor yang diperoleh responden

μ (mu) = nilai rata-rata/mean

σ (sigma) = standar deviasi

Informend Consent Penelitian

Saya menyatakan bahwa telah membaca dan memahami penjelasan mengenai penelitian yang berjudul "Hubungan Pola Tidur dengan Keseimbangan Emosional Mahasiswa Baru Asal Kabupaten Mappi Papua Selatan Sekola Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta". Saya memahami bahwa dalam penelitian ini saya akan diminta untuk mengisi kuesioner terkait pola tidur (*Pittsburgh Sleep Quality Index/PSQI*) dan keseimbangan emosional (*Emotion Regulation Quesstionnaire/ERQ*).

Saya menyadari bahwa keikutsetaan saya dalam penelitian ini bersifat sukarela, tanpa adanya paksaan maupun konsekuensi apapun. Saya juga memahami bahwa seluruh data yang saya berikan akan dijaga kerahasiannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah.

Dengan ini, saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa tekanan dari pihak mana pun.

Sebagai responden, saya menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Nama Responden : SEPTISIMA ODISA MEBILA SULANDI
No Hp : 0852-5719-1295
usia : 20

Yogyakarta, 8 / Juli / 2026



Septisima Odisa Mabila Sulandi
(Nama Responden)

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

1. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya berangkat ke tempat tidur malam hari? (Waktu ke tempat tidur) 12.00
2. Selama satu bulan terakhir, berapa menit waktu yang Anda biasanya butuhkan mulai dari berbaring hingga benar-benar tertidur setiap malamnya? (Waktu dalam menit) 5-10 menit
3. Selama satu bulan terakhir, pukul berapa Anda biasanya bangun dari tempat tidur di pagi hari? (Waktu bangun dari tempat tidur) Jam 7
4. Selama satu bulan terakhir, berapa jam Anda benar-benar tidur setiap malamnya? (Lamanya waktu ini berbeda dengan lamanya waktu Anda habiskan di tempat tidur) (Dalam jam) 6 Jam

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda cent pada tempat yang tersedia sesuai dengan jawaban Anda. Jawablah semua pertanyaan yang ada.

5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2x)	≥ 3x Seminggu (3)
----	--	---	-----------------	------------------	-------------------

KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Jawablah setiap pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda centang pada tempat yang tersedia sesuai dengan jawaban Anda.
Jawablah semua pertanyaan yang ada.

5.	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?	Tidak pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1) ✓	2x seminggu (2x)	≥ 3x Seminggu (3)
A)	Tidak dapat tidur walaupun sudah berbaring selama 30 menit atau lebih		✓		

B)	Tersungun ditengah malam atau terlalu pagi		✓		
C)	Terpaksa bangun untuk ke kamar mandi		✓		

d)	Tidak bisa bernafas dengan nyaman	✓			
e)	Bauk atau mendingkur (mengorok) dengan keras	✓			
f)	Merasa kebingungan	✓			
g)	Merasa kepanasan		✓		
h)	Mengalami mimpi buruk	✓			
i)	Merasa nyeri/kesakitan	✓			
j)	Alasan lain	✓			

	Karena satu atau gangguan beberapa alasan tersebut selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda mengalami gangguan tidur?	✓			
		Sangat Baik	Cukup Baik	Kurang Baik	Sangat Buruk
6	Selama satu bulan terakhir, bagaimana kualitas tidur anda secara keseluruhan		✓		
	Tidak Pernah dalam sebulan terakhir (0)	1x seminggu (1)	2x seminggu (2)	≥ 3x Seminggu (3)	

7	Selama satu bulan terakhir, seberapa sering Anda minum obat untuk membantu Anda tidur (Baik obat resep dokter atau membeli sendiri)	✓			
		Tidak Anusias	Kecil	Sedang	Besar
8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda menyelesaikan permasalahan tersebut?	✓			

	Tidak ada kesulitan sama sekali	Hanya ada sedikit kesulitan	Cukup kesulitan	Sangat kesulitan
9. Selama satu bulan terakhir, apakah Anda mendapat kesulitan untuk tetap bersemangat menyelesaikan kegiatan?	✓			

KUESIONER REGULASI EMOSI
Emotion Regulation Questionnaire ERQ

Petunjuk Pengisian Anda dipersilahkan untuk membaca beberapa pernyataan di bawah ini dengan seksama, kemudian anda diminta untuk mengisi dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang telah disesuaikan berdasarkan keadaan yang tengah anda rasakan. Dimohon untuk menjawab kuisisioner ini dengan jujur dan apa adanya, sesuai dengan keadaan sesungguhnya. Tidak ada jawaban benar atau salah. Berikut ini merupakan keterangan lebih lanjut mengenai alternatif jawaban (skala 1 sampai 5):

- 1 : Sangat Tidak Sesuai (STS)
- 2 : Tidak Sesuai (TS)
- 3 : Netral (N)
- 4 : Sesuai (S)
- 5 : Sangat Sesuai (SS)

Pilihlah jawaban yang paling sesuai

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Saya mengendalikan emosi dengan mengubah pola pikir saya sesuai dengan situasi lingkungan		✓			
2.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi				✓	
3.	Ketika ingin lebih banyak merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya mengubah pola pikir saya berdasarkan situasi yang sedang saya hadapi			✓		
4.	Ketika ingin merasakan lebih banyak emosi positif (seperti senang dan bahagia) maka saya mengubah pola pikir saya		✓			
5.	Ketika ingin merasakan lebih sedikit emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) maka saya mengubah pola pikir saya					✓

6.	Ketika sedang merasakan situasi yang menekan saya berusaha memikirkan cara agar saya tetap tenang	✓				
7.	Saya lebih sering mengendalikan emosi yang muncul dengan menyimpannya untuk diri saya sendiri		✓			
8.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti marah, kesal, atau sedih) saya lebih memilih untuk menyembunyikannya		✓			
9.	Ketika sedang merasakan emosi negatif (seperti kesal, marah, atau sedih) saya lebih memilih mencari cara lain untuk membantu saya agar tetap tenang		✓			
10.	Saya memendam perasaan untuk diri saya sendiri					
11.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti senang, bahagia, atau suka cita) saya lebih memilih untuk menyembunyikannya			✓		
12.	Ketika saya sedang merasakan emosi positif (seperti suka cita, bahagia, atau senang) saya lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain daripada mengungkapkannya			✓		

[illegible]

Jenis_Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	13	27.1	27.1	27.1
	2	35	72.9	72.9	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	1	2.1	2.1	2.1
	19	15	31.3	31.3	33.3
	20	7	14.6	14.6	47.9
	21	17	35.4	35.4	83.3
	22	7	14.6	14.6	97.9
	23	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Kat_tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	25	52.1	52.1	52.1
	Buruk	23	47.9	47.9	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Statistics

		Skor_Komponen1_KualitasSubyektif	Skor_LatensiTidur	Skor_DurasiTidur	Skor_EfisiensiTidur	Skor_GangguanTidur	Skor_Komponen6_ObatTidur	Skor_DisfungsiSiangHari
N	Valid	48	48	48	47	48	48	48
	Missing	0	0	0	1	0	0	0

Skor_Komponen1_KualitasSubyektif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	18	37.5	37.5	37.5
	1	27	56.3	56.3	93.8
	2	2	4.2	4.2	97.9
	3	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor_LatensiTidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	12	25.0	25.0	25.0
	1	32	66.7	66.7	91.7
	2	4	8.3	8.3	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor_EfisiensiTidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	30	62.5	63.8	63.8
	1	7	14.6	14.9	78.7
	2	2	4.2	4.3	83.0
	3	8	16.7	17.0	100.0
	Total	47	97.9	100.0	
Missing	System	1	2.1		
Total		48	100.0		

Skor_DurasiTidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	12	25.0	25.0	25.0
	1	23	47.9	47.9	72.9
	2	3	6.3	6.3	79.2
	3	10	20.8	20.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor_Komponen6_ObatTidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	22	45.8	45.8	45.8
	1	16	33.3	33.3	79.2
	2	9	18.8	18.8	97.9
	3	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor_GangguanTidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	9	18.8	18.8	18.8
	1	30	62.5	62.5	81.3
	2	9	18.8	18.8	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Skor_DisfungsiSiangHari

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	20	41.7	41.7	41.7
	1	22	45.8	45.8	87.5
	2	4	8.3	8.3	95.8
	3	2	4.2	4.2	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Total_Skor_PSQI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	2.1	2.1	2.1
	2	2	4.2	4.2	6.3
	3	7	14.6	14.6	20.8
	4	9	18.8	18.8	39.6
	5	6	12.5	12.5	52.1
	6	7	14.6	14.6	66.7
	7	2	4.2	4.2	70.8
	8	3	6.3	6.3	77.1
	9	3	6.3	6.3	83.3
	10	3	6.3	6.3	89.6
	11	1	2.1	2.1	91.7
	12	3	6.3	6.3	97.9
	13	1	2.1	2.1	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

Statistics

	Total_Skor_PS	Kategori_Kualit
	QI	asTidur
N	Valid	48
	Missing	0
Mean	6.02	
Median	5.00	
Std. Deviation	3.035	
Minimum	1	

Maximum	13
---------	----

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Total_Skor_PSQI	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%
Total	48	100.0%	0	0.0%	48	100.0%

Descriptives

				Statistic	Std. Error
Total_Skor_PSQI	Mean			6.02	.438
	95% Confidence Interval for				
	Lower Bound			5.14	
	Mean				
	Upper Bound			6.90	
	5% Trimmed Mean			5.91	
	Median			5.00	
	Variance			9.212	
Total_Skor_PSQI	Std. Deviation			3.035	
	Minimum			1	

Total	Maximum	13	
	Range	12	
	Interquartile Range	4	
	Skewness	.689	.343
	Kurtosis	-.422	.674
	Mean	44.56	1.549
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	41.45
		Upper Bound	47.68
	5% Trimmed Mean	45.16	
	Median	46.50	
	Variance	115.145	
	Std. Deviation	10.731	
	Minimum	16	
	Maximum	60	
	Range	44	
	Interquartile Range	19	
	Skewness	-.674	.343
	Kurtosis	-.213	.674

Total_Skor_PSQI

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	--------------------

Valid	1	1	2.1	2.1	2.1
	2	2	4.2	4.2	6.3
	3	7	14.6	14.6	20.8
	4	9	18.8	18.8	39.6
	5	6	12.5	12.5	52.1
	6	7	14.6	14.6	66.7
	7	2	4.2	4.2	70.8
	8	3	6.3	6.3	77.1
	9	3	6.3	6.3	83.3
	10	3	6.3	6.3	89.6
	11	1	2.1	2.1	91.7
	12	3	6.3	6.3	97.9
	13	1	2.1	2.1	100.0
Total		48	100.0	100.0	

Statistics

		KategoriReappr aissal	KategoriSuppre ssion
N	Valid	48	48
	Missing	0	0

Statistics

		TOTAL	Skor_Reappraisal	Skor_Suppression
N	Valid	48	48	48
	Missing	0	0	0
Mean		40.54	21.73	18.81
Median		41.50	22.00	19.00
Std. Deviation		8.642	4.997	4.841
Minimum		16	8	8
Maximum		55	30	25

KATEGORI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	8	16.7	16.7	16.7
	Sangat Rendah	4	8.3	8.3	25.0
	Sangat Tinggi	2	4.2	4.2	29.2
	Sedang	18	37.5	37.5	66.7
	Tinggi	16	33.3	33.3	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

KategoriReappraisal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	18.8	18.8	18.8
	Sangat Rendah	5	10.4	10.4	29.2
	Sangat Tinggi	3	6.3	6.3	35.4
	Sedang	19	39.6	39.6	75.0
	Tinggi	12	25.0	25.0	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

KategoriSuppression

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	11	22.9	22.9	22.9
	Sangat Rendah	4	8.3	8.3	31.3
	Sedang	16	33.3	33.3	64.6
	Tinggi	17	35.4	35.4	100.0
	Total	48	100.0	100.0	

TOTAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
16	1	2.1	2.1	2.1
19	1	2.1	2.1	4.2
24	1	2.1	2.1	6.3
25	1	2.1	2.1	8.3
30	1	2.1	2.1	10.4
31	1	2.1	2.1	12.5
32	1	2.1	2.1	14.6
33	3	6.3	6.3	20.8
Valid 34	2	4.2	4.2	25.0
37	4	8.3	8.3	33.3
38	1	2.1	2.1	35.4
39	1	2.1	2.1	37.5
40	1	2.1	2.1	39.6
41	5	10.4	10.4	50.0
42	1	2.1	2.1	52.1
43	2	4.2	4.2	56.3
44	3	6.3	6.3	62.5

45	4	8.3	8.3	70.8
46	2	4.2	4.2	75.0
47	2	4.2	4.2	79.2
48	3	6.3	6.3	85.4
50	2	4.2	4.2	89.6
51	3	6.3	6.3	95.8
54	1	2.1	2.1	97.9
55	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Skor Reappraisal

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8	2	4.2	4.2	4.2
12	1	2.1	2.1	6.3
13	1	2.1	2.1	8.3
14	1	2.1	2.1	10.4
Valid 17	1	2.1	2.1	12.5
18	5	10.4	10.4	22.9
19	3	6.3	6.3	29.2
20	1	2.1	2.1	31.3
21	4	8.3	8.3	39.6

22	6	12.5	12.5	52.1
23	3	6.3	6.3	58.3
24	5	10.4	10.4	68.8
25	8	16.7	16.7	85.4
26	1	2.1	2.1	87.5
27	1	2.1	2.1	89.6
28	2	4.2	4.2	93.8
30	3	6.3	6.3	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Skor Suppression

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
8	1	2.1	2.1	2.1
10	2	4.2	4.2	6.3
11	1	2.1	2.1	8.3
12	2	4.2	4.2	12.5
13	3	6.3	6.3	18.8
14	2	4.2	4.2	22.9
15	2	4.2	4.2	27.1
16	2	4.2	4.2	31.3

17	2	4.2	4.2	35.4
18	5	10.4	10.4	45.8
19	3	6.3	6.3	52.1
20	2	4.2	4.2	56.3
21	4	8.3	8.3	64.6
22	1	2.1	2.1	66.7
23	5	10.4	10.4	77.1
24	6	12.5	12.5	89.6
25	5	10.4	10.4	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Correlations			Total_Skor_PS	TOTAL
			QI	
Spearman's rho	Total_Skor_PSQI	Correlation Coefficient	1.000	.056
		Sig. (2-tailed)	.	.706
		N	48	48

TOTAL	Correlation Coefficient	.056	1.000
	Sig. (2-tailed)	.706	.
	N	48	48

DOKUMENTASI





BAB 1-5.docx

ORIGINALITY REPORT

17%
SIMILARITY INDEX

15%
INTERNET SOURCES

9%
PUBLICATIONS

6%
STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet Source	2
2	repository.stikespantirapih.ac.id Internet Source	2
3	repository.umsu.ac.id Internet Source	1
4	www.scribd.com Internet Source	1
5	journal.alghani-cendekia.com Internet Source	<1
6	jurnal.syntaxliterate.co.id Internet Source	<1
7	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Tengah Student Paper	<1
8	Ali Akbar S. Mbia, Suaib Suaib, Elin Hidayat. "Hubungan Kualitas Tidur dan Beban Akademik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Profesi Ners Universitas Widy Nusnatara Selama Manjalani Praktek Klinik", Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan, 2026 Publication	<1
9	Submitted to Universitas Muhammadiyah Jakarta Student Paper	<1
10	Nur Laila, Dini Maulinda, Wardah Wardah, Yeni Devita. "HUBUNGAN PENGGUNAAN SMARTPHONE TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA S1 KEPERAWATAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2026 Publication	<1
11	Submitted to Universitas Negeri Padang Student Paper	<1
12	repository.bhamada.ac.id Internet Source	<1

ejurnalmalahayati.ac.id

13	Internet Source	<1 %
14	id.123dok.com Internet Source	<1 %
15	Naftanael Mourits Walangitan, Fentje W. Langitan, Melky Pangemanan, Marnex W. Berhimpong, Nancy S. Bawiling. "Perbandingan Kualitas Tidur dengan Mengukur Keseimbangan dan Kelincahan pada Siswa SMP Negeri 1 Kema di Waleo Kecamatan Kema Kabupaten Minahasa Utara", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
16	repository.poltekkes-malang.ac.id Internet Source	<1 %
17	stikespantirapih.ac.id Internet Source	<1 %
18	repository.uinsaizu.ac.id Internet Source	<1 %
19	Submitted to Universitas Islam Riau Student Paper	<1 %
20	etheses.uin-malang.ac.id Internet Source	<1 %
21	repositori.ubs-ppni.ac.id Internet Source	<1 %
22	Submitted to Fakultas Keperawatan Student Paper	<1 %
23	Baiq Merna Merta Sari, Lenny Herlina, Lalu Ahmad Gamal Arigi, Deasy Irawati. "HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR SISWA DAN SISWI KELAS IX SMP NEGERI 6 MATARAM", PREPOTIF : JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT, 2025 Publication	<1 %
24	Submitted to Higley Unified School District #60 Student Paper	<1 %
25	Lastri Ningsih Zendrato, Hilman Adam, Nancy Swanida Henriette Malonda. "Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada peserta didik di SMA", Holistik Jurnal Kesehatan, 2025 Publication	<1 %
26	adoc.pub Internet Source	<1 %

27	repository.unjaya.ac.id Internet Source	<1 %
28	Submitted to UIN KH. Achmad Siddiq Jember Student Paper	<1 %
29	repository.unhas.ac.id Internet Source	<1 %
30	eprints.undip.ac.id Internet Source	<1 %
31	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
32	Submitted to Universitas Warmadewa Student Paper	<1 %
33	Fita Krisdayanti, Nila Widya Keswara. "HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN IBU NIFAS DENGAN KUALITAS TIDUR MENGGUNAKAN SKALA HAMILTON (HAM-A) DI WILAYAH PUSKESMAS KEMUNINGSARI KIDUL", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025 Publication	<1 %
34	repository.stikesrpadgs.ac.id Internet Source	<1 %
35	Cindy Fatika Sari, Bayu Eka Kurniawan, Sringati Sringati. "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Di Universitas Widya Nusantara", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
36	Submitted to Institut Agama Islam Al-Zaytun Indonesia Student Paper	<1 %
37	acopen.umsida.ac.id Internet Source	<1 %
38	Submitted to LL Dikti IX Turnitin Consortium Student Paper	<1 %
39	Submitted to Universitas Muhammadiyah Kotabumi Student Paper	<1 %
40	Submitted to Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya Student Paper	<1 %
41	eprints.mercubuana-yogya.ac.id Internet Source	<1 %
	media.neliti.com	

42	Internet Source	<1 %
43	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	<1 %
44	Submitted to Lambung Mangkurat University Student Paper	<1 %
45	journal.upgris.ac.id Internet Source	<1 %
46	repository.umpri.ac.id Internet Source	<1 %
47	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
48	Tita Hilvadani, Fitri Dyna, Dini Maulinda, Yureya Nita. "Hubungan Pengetahuan Dengan Pemeriksaan Triple Eliminasi Pada Ibu Hamil di Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru", RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business, 2026 Publication	<1 %
49	Submitted to Universitas Respati Indonesia Student Paper	<1 %
50	ANISSATUL VAUZH, TUT RAYANI AKSOHINI WIJAYANTI, SULISTİYAH. "Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di TPMB Yulia Tri Jayanti Turen Kabupaten Malang", Hang Tuah Medical Journal, 2026 Publication	<1 %
51	Adlian Fathur Rahman, Fitriyani Fitriyani, Zulhafis Mandala, Wirawan Anggorotomo. "Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Dokter Di Rumah Sakit Pertamina Bintang Amin", Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, 2024 Publication	<1 %
52	Dwi Narsih, Muzdalifah Muzdalifah. "Pengaruh Status Ekonomi Kepala Keluarga Terhadap Minat Belajar Anak", JEMSI (Jurnal Ekonomi, Manajemen, dan Akuntansi), 2024 Publication	<1 %
53	Submitted to Fakultas Psikologi Universitas Indonesia Student Paper	<1 %
54	Shintya Furi Hastuti, Irman Somantri, Setiawan Setiawan. "Gambaran Kualitas Tidur Nelayan di Pantai Pangandaran", Malahayati Nursing Journal, 2026 Publication	<1 %

55	Submitted to Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Student Paper	<1 %
56	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
57	digilib.unila.ac.id Internet Source	<1 %
58	repository.mitrahusada.ac.id Internet Source	<1 %
59	Khairunnisa Khairunnisa, Tri Pitara Mahanggoro. "Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Saat Melakukan Persiapan Ujian Evaluasi Belajar (EB) dan Ujian Student Oral Case Analysis (SOCA)", <i>RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business</i> , 2026 Publication	<1 %
60	Nabila Shadrina. <i>PARETO : Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik</i> , 2020 Publication	<1 %
61	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
62	Submitted to Universitas Jember Student Paper	<1 %
63	cdn.juris.id Internet Source	<1 %
64	journal.ipm2kpe.or.id Internet Source	<1 %
65	repository.stikespanritahusada.ac.id Internet Source	<1 %
66	thelakehouseela.com Internet Source	<1 %
67	Nur Azizah Diah Pitriana, Pipit Feriani, Tri Wahyuni, Joanggi WH. "Analisis Praktik Keperawatan Terapi Pijat Kaki Minyak Zaitun pada Gangguan Pola Tidur Post Sectio Caesarea di RSUD I.A Moelis Samarinda", <i>Health & Medical Sciences</i> , 2026 Publication	<1 %
68	Saddam Jauhar Dliyauly Asyfa, Jati Waskito. "Pengaruh Kecemasan Karier dan Dukungan Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Mencari Kerja Pada Fresh Graduate Dengan Regulasi Emosi Sebagai Variabel Permediasi", <i>Science and Education Journal (SICEDU)</i> , 2026 Publication	<1 %

69	Scholastica Fina Aryu Puspasari. "Clinical Factor Affecting Quality of Life in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients", Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta, 1970 Publication	<1 %
70	Shofi Nurhidayah, Diah Jertia Eka Sari, Wiwik Widiyawati, Widya Lita Fitrihanur. "HUBUNGAN TINGKAT STRESS DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025 Publication	<1 %
71	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
72	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
73	mediaindonesia.com Internet Source	<1 %
74	repository.uib.ac.id Internet Source	<1 %
75	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
76	www.hariantemanggung.com Internet Source	<1 %
77	www.popbela.com Internet Source	<1 %
78	Ni Luh Hening Cahya Delima, Komang Hendra Setiawan, I.P Adi Wibowo. "HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA KEDOKTERAN ANGKATAN 2023 YANG MENGIKUTI UJIAN BLOK DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA", Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025 Publication	<1 %
79	Nur Damayanti, Asmidir Ilyas. "Self-control profile of students in implementing discipline in school", JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia), 2019 Publication	<1 %
80	Prayoga Putri Perdana Sari, Siti Zulaekah, Firmansyah Firmansyah. "Hubungan Asupan Lemak Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Wilayah Sukoharjo", Jurnal Ners, 2025 Publication	<1 %
81	Tria Mugi Safitri, Tri Saptuti Susiani, Suhartono Suhartono. "Hubungan antara Minat Membaca dan Keterampilan Menulis Narasi Siswa di Sekolah Dasar", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1 %

82	Submitted to Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Student Paper	<1 %
83	aptik.or.id Internet Source	<1 %
84	ejournal.ukrida.ac.id Internet Source	<1 %
85	journal.unpad.ac.id Internet Source	<1 %
86	ojs.ubesco.com Internet Source	<1 %
87	repository.uph.edu Internet Source	<1 %
88	sato-1.ru Internet Source	<1 %
89	Kuzairi Kuzairi, Hiday Maulida. "Pembentukan karakter melalui kurikulum tersembunyi dalam pengajaran bahasa Inggris", Lentera: Jurnal Pendidikan, 2019 Publication	<1 %
90	Shofi Hibatul Azizah. "POLA TIDUR MAHASISWA DI TENGAH KEGIATAN KULIAH: KAJIAN LITERATUR", PANDALUNGAN : Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural, 2026 Publication	<1 %
91	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
92	ejournal.uwn.ac.id Internet Source	<1 %
93	eresources.thamrin.ac.id Internet Source	<1 %
94	idoc.tips Internet Source	<1 %
95	journal.cattleyadf.org Internet Source	<1 %
96	lppmdianhusada.ac.id Internet Source	<1 %
97	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %

98	repository.usd.ac.id Internet Source	<1 %
99	repository1.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	<1 %
100	www.metrotvnews.com Internet Source	<1 %
101	Gionovie Khalisha Isaura, Upik Rahmi, Slamet Rohaedi, Ridha Wahdini. "Efektivitas latihan senam poundfit high-intensity interval training (HIIT) terhadap kualitas tidur pada dewasa muda sedentary lifestyle", <i>Holistik Jurnal Kesehatan</i> , 2026 Publication	<1 %
102	Kasih Julyanti, Th. Titin Marlina, Ch Ririn Widiati. "EFEKTIVITAS PIJAT KAKI TERHADAP NEUROPATI PERIFER PADA PASIEN DM TIPE 2", <i>Jurnal Kesehatan Tambusai</i> , 2026 Publication	<1 %
103	Laurensia Nurkusuma Dewi, Lucia Yovita Hendrati. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis", <i>Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat</i> , 2022 Publication	<1 %
104	Luluk Fausiah, Bayu Eka Kurniawan, Mohamad Fikriyanto H. Kilo. "Hubungan Kualitas Tidur dengan Peningkatan Tekanan Darah pada Lansia Penderita Hipertensi di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Anuntodea Tipo", <i>Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan</i> , 2026 Publication	<1 %
105	Maryono Maryono, Ummu Sholihah. "EKSPLORASI TECHNOLOGICAL PEDAGOGICAL AND CONTENT KNOWLEDGE (TPACK) PADA KELAS KALKULUS INTEGRAL DI MASA PANDEMI COVID-19", <i>AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika</i> , 2022 Publication	<1 %
106	Nasrah, Kismiyati Kismiyati, Zeth Roberth Felle, Frengky Apay, Theresia Febriana Christi Tyas Utami. "Hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir", <i>JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA</i> , 2024 Publication	<1 %
107	asianpublisher.id Internet Source	<1 %
108	e-journals.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
109	eprints.umg.ac.id Internet Source	<1 %

		<1 %
110	eprints.ums.ac.id Internet Source	<1 %
111	eprints.unm.ac.id Internet Source	<1 %
112	eprints.upj.ac.id Internet Source	<1 %
113	es.scribd.com Internet Source	<1 %
114	hellosehat.com Internet Source	<1 %
115	idr.uin-antasari.ac.id Internet Source	<1 %
116	jurnalku.org Internet Source	<1 %
117	repository.itekes-bali.ac.id Internet Source	<1 %
118	repository.trisakti.ac.id Internet Source	<1 %
119	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	<1 %
120	repository.unissula.ac.id Internet Source	<1 %
121	repository.unmuhjember.ac.id Internet Source	<1 %
122	standarku.com Internet Source	<1 %
123	www.nyatanyatafakta.info Internet Source	<1 %
124	www.ojs.cahayamandalika.com Internet Source	<1 %
125	Laura Lusiana, Ade Utia Detty, Nopi Sani, Chyntia Giska Aryunisari. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Dermatitis Atopik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Malahayati", Jurnal Medika Malahayati, 2026 Publication	<1 %

126	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
127	Alfina Sari, Taufik Taufik, Afrizal Sano. "Kondisi Kehidupan Rumah Tangga Pasangan Sebelum BerceraI dan Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Perceraian", Jurnal Konseling dan Pendidikan, 2017 Publication	<1 %
128	Ida Gustiawati, Arita Murwani. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII Dan VIII", JURNAL KESEHATAN POLTEKKES KEMENKES RI PANGKALPINANG, 2020 Publication	<1 %
129	galoan-info.blogspot.com Internet Source	<1 %

Exclude quotes
Exclude bibliography

Off
Off

Exclude matches

Off