E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Hubungan Kecemasan Dan Ruminasi Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi Di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Jl Pangeran Diponegoro No.74, Kenari Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430.

[1]Lidia Centuri Claudia Simamora, [2]Dra. Tatiyani, M.Si
[1]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta
[2]Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I., Jakarta

Email: [1]lidiacenturiclaudiasimamora@gmail.com [2]tatiyani@upi-yai.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 151 mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Jakarta.Pengumpulan data menggunakan skala Likert, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan *nonprobability sampling* dengan *teknik accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, dimana responden yang ditemui peneliti dan memenuhi kriteria dijadikan sebagai sampel penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan negatif antara kecemasan dengan kualitas tidur sebesar r = -0,613 dan p < 0,001, serta terdapat hubungan yang signifikan negatif antara ruminasi dengan kualitas tidur sebesar r = - 0, 456 dan p < 0,001. Selanjutnya, hasil analisis regresi linear berganda menggunakan JASP 0.97.1 *for windows* menunjukkan nilai koefisien korelasi berganda sebesar R = 0,716 dan R^2 = 0, 512 dan p < 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan ruminasi secara bersama – sama dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.

Kata Kunci : Kecemasan, Ruminasi, Kualitas Tidur

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between anxiety and rumination and sleep quality among final-year undergraduate students who were completing their undergraduate thesis in Kelapa Gading Barat, Jakarta. This study employed a quantitative approach using a correlational research design. The study population consisted of 151 final-year undergraduate students who were completing their undergraduate thesis and resided in Kelapa Gading Barat, North Jakarta. Data were collected using Likert-type scales, while participants were recruited through a non-probability sampling technique using accidental sampling. Respondents who met the predetermined inclusion criteria and were encountered by the researcher during the data collection period were included in the study. The findings revealed a significant negative relationship between anxiety and sleep quality (r = - 0.613, p < .001), as well as a significant negative relationship between rumination and sleep quality (r = - 0.456, p < .001). Furthermore, multiple linear regression analysis conducted using JASP (Version 0.97.1 for Windows) demonstrated a multiple correlation coefficient of R = 0.716 and a coefficient of determination (R^2) of 0.512 (p < .001). These findings indicate that anxiety and rumination were significantly associated with sleep quality among final-year undergraduate students completing their undergraduate thesis in Kelapa Gading Barat, Jakarta.

Keywords: Anxiety, Rumination, Sleep Quality, Final-Year Undergraduate Students

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di universitas, institut maupun sekolah tinggi dengan tujuan mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta kemampuan berpikir keras sesuai dengan bidang yang dipelajari. Selama menjalani pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya harus menguasai materi pembelajaran, tetapi juga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tekanan dan tantangan perkuliahan.

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana (Ramadhani & Susilawati, 2025). Skripsi juga merupakan fase dimana mahasiswa akan menerapkan ilmu dan kemampuan yang telah dipelajarinya selama perkuliahan pada fenomena yang akan diteliti. Skripsi tidak hanya berperan sebagai persyaratan administratif untuk memperoleh gelar sarjana, tetapi juga mencerminkan tingkat kompetensi akademik mahasiswa. Tuntutan penyusunan penelitian ilmiah, keterbatasan waktu, kesulitan dalam mencari referensi untuk segera lulus seringkali menimbulkan berbagai permasalahan psikologis. Kondisi tersebut tidak jarang memicu munculnya gangguan dalam aspek kehidupan sehari-hari salah satunya adalah kualitas tidur.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya atau tidak mampu saat seseorang dihadapkan dengan kenyataan yang ada atau tuntutan hidup sehari- hari (Saraswati et al., 2021).

Selain itu, ruminasi juga berperan signifikan dalam memengaruhi kualitas tidur seseorang. Menurut Miranda dan Nolen-Hoeksema (dalam Grudug & Surjaningrum, 2021) adalah sejauh mana individu secara berulang fokus pada penyebab, makna, dan konsekuensi dari suasana hati yang negatif. Ruminasi dapat mengarah pada pemecahan masalah dan dapat juga tidak mengarah pada pemecahan masalah melainkan mengarah pada munculnya depresi.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan empat mahasiswa dan mahasiswi tingkat akhir yang menjalani skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, ditemukan bahwa sebagian besar dari mahasiswa serta mahasiswi menunjukkan tanda-tanda kelelahan baik secara fisik maupun mental. Mahasiswa sering mengeluh ketika membahas soal progress dari laporan magang dan tugas akhir yang bersamaan. Beberapa dari mereka tampak mengalami lelah yang berkepanjangan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan pola tidur yang mengakibatkan tidur larut malam dan bangun tidak segar, serta kecenderungan menghabiskan waktu malam dengan bermain media sosial untuk mengalihkan tekanan. Maka dari itu dibutuhkan peran kualitas tidur yang baik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi.

Menurut Wicaksana (dalam Bullah, 2022) kualitas tidur merupakan individu yang merasakan kepuasan dalam tidurnya dan tidak merasa gelisah. Kualitas tidur yang baik tidak hanya berkontribusi pada proses pemulihan tubuh, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif serta mendukung kesejahteraan secara keseluruhan (Lindawati et al.,2025).

Dengan demikian kecemasan dan ruminasi merupakan faktor yang penting yang memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memengaruhi konsentrasi,produktivitas, serta performa akademik dalam menyelesaikan skripsi.

1.1 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta ?
2. Apakah ada hubungan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta ?
3. Apakah ada hubungan kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta ?

1.2 Tujuan Penelitian

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

Penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menguji hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.
2. Untuk menguji hubungan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.
3. Untuk menguji hubungan kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

   Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan, ruminasi, dan kualitas tidur. Penelitian ini, secara teoritis diharapkan dapat menjadi referensi untuk memperluas pemahaman bagi penelitian berikutnya.

2. Manfaat Praktis

   Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis sebagai dasar bagi mahasiswa dan pihak terkait dalam memahami serta mengelola kecemasan dan ruminasi guna meningkatkan kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi.

2. TINJAUAN PUSTAKA

KUALITAS TIDUR

Menurut Nashori dan Wulandari (2017) adalah suatu keadaan di mana kesadaran seseorang akan sesuatu menjadi turun, namun aktivitas otak tetap memainkan peran yang luar biasa dalam mengatur fungsi pencernaan, aktivitas jantung dan pembuluh darah, serta fungsi kekebalan, dalam memberikan energi pada tubuh dan dalam pemrosesan kognitif, termasuk dalam penyimpanan, penataan, dan pembacaan informasi yang disimpan dalam otak, serta perolehan informasi saat terjaga.

Sementara itu menurut Kozier (dalam Suhesty et al., 2019) kualitas tidur adalah karakteristik dan seringkali ditentukan oleh perasaan enerjik atau tidak setelah bangun tidur, selanjutnya kualitas tidur yang terganggu salah satunya dapat disebabkan karena rasa khawatir atau rasa cemas yang berlebih.

Menurut Buysse (dalam Anggraini & Rinaldi, 2025) menjelaskan bahwasanya kualitas tidur mencakup elemen- elemen subjektif tidur, durasi tidur, latensi tidur, efektivitas kebiasaan tidur, pemakaian obat tidur, juga gangguan yang berlangsung di siang hari.

Berdasarkan uraian diatas dapat simpulkan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi pribadi yang mencakup durasi tidur kedalaman tidur latensi tidur kualitas tidur dan rasa segar beserta kepuasan individu setelah bangun yang dipengaruhi aktivitas otak terganggu oleh kecemasan atau kurang tidur serta berdampak pada konsentrasi memori dan fungsi kognitif sehari-hari.

Menurut Nashori dan Wulandari (2017) memiliki lima aspek – aspek kualitas tidur diantaranya:

a. Nyaman secara psikologis
   Mengacu pada kenyamanan psikologis yang dipengaruhi oleh sikap optimis terhadap masalah lebih mendukung kualitas tidur yang baik, sedangkan ketakutan atau beban pikiran cenderung mengganggunya.

b. Badan dalam keadaan rileks menjelang tidur
   Individu dianjurkan untuk hindari olahraga berat dekat waktu tidur karena mengganggu istirahat; lakukan di sore hari agar otot rileks dan tidur lebih nyenyak.
c. Nyeyak selama tidur
   Tidur tanpa gangguan internal seperti mudah terbangun karena ingin kencing, suhu tubuh terlalu panas, atau hal serupa; serta tanpa gangguan eksternal seperti suara gaduh berupa ketukan pintu, suara mobil lewat, pukulan di tembok, dan sebagainya.
d. Waktu tidur yang cukup (minimal 6 jam sehari)

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411

Seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka ia akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat ia tersadar.

e. Merasa segar ketika terbangun
Terdapat perasaan yang lega dimana setelah tidur cukup, inidividu merasa segar dan bugar untuk beraktivitas efektif sepanjang hari, tapi banyak yang bangun dengan badan lemas, sendi ngilu, mata mengantuk, dan tidak segar.

Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Asmadi (dalam Riyono et al., 2024) adalah :

a. Status kesehatan dimana seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sebaliknya orang yang sakit dan rasa nyeri kubutuhaan istirahat fan tidurnya tidak dapat terpenuhi dengan baik.
b. Lingkungan dimana lingkungan dapat meningkatkan atau menghambat tidur.Perubahan lingkungan, seperti lingkungan yang bising, dapat mengganggu tidur. Tidur juga bisa terganggu oleh lingkungan yang asing.
c. Stess psikologis dimana perubahan yang dirasakan pada kualitas tidur dapat disebabkan oleh kecemasan seseorang. Kecemasan yang berlebihan membuat sulit untuk tertidur, sehingga dapat membuat kualitas tidur menjadi buruk.
d. Diet mengakibatkan perubahan berat badan mempengaruhi kebiasaan tidur. Pertambahan berat badan dikaitkan dengan penurunan total waktu tidur dan gangguan tidur.
e. Obat - obatan yang dikonsumsi seseorang yang berefek menyebabkan tidur, dan ada pula sebaliknya mengganggu tidur.

Sedangkan menurut Kenneth (dalam Petak,A Maricic 2025) faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah sebagai berikut:

a. Stres *(stress)*. Respons psikologis dan fisiologis individu terhadap berbagai tuntutan atau tekanan yang dihadapi.
b. Ruminasi (*rumination)*. Ruminasi adalah kecenderungan untuk terus-menerus memikirkan pengalaman, perasaan, atau masalah negatif tanpa menemukan penyelesaian yang jelas.
c. Kekhawatiran *(Worry)*. *Worry* merupakan rangkaian pikiran negatif mengenai kemungkinan ancaman atau masalah di masa depan.
d. Arousal kognitif. Aktivitas mental yang berlebihan sebelum tidur, seperti berpikir terus-menerus tentang masalah, kekhawatiran, atau pengalaman negatif, dapat meningkatkan kewaspadaan fisiologis dan psikologis
e. Faktor lingkungan dan akademik. Pada mahasiswa, tekanan akademik, tuntutan tugas, hubungan dengan teman sebaya, dosen, dan keluarga dapat menjadi sumber stres.

KECEMASAN

Menurut Sutedjo (dalam Panjaitan, 2023) Kecemasan merupakan perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang disebabkan oleh antisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersikap mengambil tindakan menghadapi ancaman serta berdampak terhadap psikologi seseorang.

Menurut Nugraha (2020) terdapat 4 aspek yang mempengaruhi kecemasan diantaranya:

a. Aspek afektif mengacu dimensi emosional yang dialami individu dalam mengalami kecemasan, yang diwujudkan melalui berbagai gejala psikologis seperti perasaan tersinggung, kegugupan, ketegangan emosional, kegelisahan, kekecewaan, serta ketidaksabaran yang berkepanjangan.
b. Aspek Fisiologis mengacu pada ciri fisik yang muncul ketika individu sedang mengalami kecemasan, seperti sesak nafas, nyeri dada, nafas menjadi lebih cepat, denyut jantung meningkat, mual, diare, kesemutan, berkeringat, menggigil, kepanasan, pingsan, lemas, gemetar, mulut kering dan otot tegang
c. Aspek Kognitif mengacu rasa takut tidak dapat menyelasaikan masalah, takut mendapatkan komentar negatif, kurangnya perhatian, fokus, dan kurangnya konsentrasi, sulit melakukan penalaran

E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411 https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2

d. Aspek Perilaku mengacu pada respon yang biasanya muncul adalah menghindari situasi yang mengancam, mencari perlindungan, diam, banyak bicara atau terpaku, dan sulit bicara.

RUMINASI

Menurut Nolen-Hoeksema (dalam Hanifah & Qodariah, 2020), ruminasi didefinisikan sebagai sebuah cara atau strategi coping dengan tekanan yang melibatkan pikiran yang berulang-ulang yang berfokus pada satu perasaan atau tekanan, penyebab tekanan atau stress, dan konsekuensi dari tekanan.

Menurut Nolen-Hoeksema (2003) ruminasi terbagi dalam tiga aspek:

a. *Reflection*, (refleksi) yaitu melibatkan upaya pemahaman suatu masalah dan mencari solusi, dimana hal ini kadang-kadang dapat bersifat adaptif jika diikuti dengan tindakan.
b. *Brooding*, (merenung) yaitu melibatkan perenungan yang berlebihan mengenai gejala depresi serta perasaan yang negatif, yang cenderung tidak produktif dan memperparah keadaan emosional individu. yaitu tenggelam dalam pemikiran negatif.
c. *Depression-related,* (terkait depresi) individu yang ada pada tahap ini mengalami rasa sedih yang memperlihatkan dua aspek sebelumnya.

3. HIPOTESIS

Hipotesis Penelitian

1. Ha1: Terdapat hubungan antara kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.
2. Ha2: Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.
3. Ha3: Terdapat hubungan antara ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik analisis statistik *bivariate correlation* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu kecemasan dengan kualitas tidur dan ruminasi dengan kualitas tidur, serta multivariate correlation untuk mengetahui hubungan kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur secara bersama-sama. Penelitian ini melibatkan 151 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Jakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi dengan model Likert. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari kualitas tidur sebagai variabel terikat, sedangkan kecemasan dan ruminasi sebagai variabel bebas.

Hipotesis pertama (Ha1) diuji dengan metode *bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai $r = -0{,}613$ dan $p < 0{,}001$. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan ke arah negatif yang signifikan, sehingga Ha1: "Terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" diterima dan Ho1: "Tidak terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

Hipotesis kedua (Ha2) diuji *dengan metode bivariate correlation*. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai $r = -0{,}456$ dan $p < 0{,}001$. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan ke arah negatif yang signifikan, sehingga Ha2: "Terdapat hubungan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" diterima dan Ho2: "Tidak terdapat hubungan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi ruminasi yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin buruk kualitas tidur yang dimiliki.

Hipotesis ketiga (Ha3) diuji dengan metode *multivariate correlation*. Berdasarkan

https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2
E-ISSN: 2808-3849
P-ISSN: 2808-4411

hasil analisis, diperoleh nilai R = 0,716 dan R^2 = 0,512 dengan p < 0,001. Hasilnya membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, sehingga Ha3: "Terdapat hubungan kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" diterima dan Ho3: "Tidak terdapat hubungan kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta" ditolak.

Berdasarkan hasil analisis data regression dengan metode *stepwise,* kecemasan memberikan kontribusi paling besar terhadap kualitas tidur yaitu sebesar 50,4% dengan hasil R Square Change sebesar 0,504. Sementara itu, variabel ruminasi tidak memberikan kontribusi tambahan yang signifikan setelah pengaruh kecemasan dikendalikan. Dengan demikian, sebesar 49,6% kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecemasan merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling dominan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta.

Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-Wilk* dengan bantuan aplikasi JASP versi 0.97.1 for Windows. Berdasarkan hasil analisis, variabel kualitas tidur memperoleh nilai signifikansi sebesar p = 0,023 < p = 0,05 sehingga distribusi data diasumsikan tidak normal. Hasil uji normalitas untuk variabel kecemasan memperoleh nilai p = 0,022 < p = 0,05 sehingga data diasumsikan tidak normal. Sementara itu, hasil uji normalitas variabel ruminasi memperoleh nilai p = 0,108 > p = 0,05 sehingga distribusi data diasumsikan normal.

Berdasarkan perhitungan kategorisasi, variabel kualitas tidur memiliki pengelompokan kategorisasi dengan X < 42 untuk kategori rendah, 42 < X < 66 untuk kategori sedang, dan X > 66 untuk kategori tinggi. Berdasarkan perhitungan kategorisasi variabel kecemasan, diperoleh pengelompokan kategorisasi dengan X < 70 untuk kategori rendah, 70 < X < 120 untuk kategori sedang, dan X > 120 untuk kategori tinggi. Hasil mean temuan variabel kecemasan sebesar 106,5 sehingga kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta berada pada kategori sedang.

Selanjutnya, variabel ruminasi memiliki pengelompokan kategorisasi dengan X < 37,4 untuk kategori rendah, 37,4 < X < 58,6 untuk kategori sedang, dan X > 58,6 untuk kategori tinggi. Hasil mean temuan variabel ruminasi sebesar 58,6 sehingga ruminasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat Jakarta berada pada kategori tinggi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data pembahasan yang telah diambil, maka dapat disimpulkan bahwa :

a. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Jakarta. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Sebaliknya semakin semakin rendah tingkat kecemasan, maka semakin baik kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa.
b. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Jakarta. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ruminasi yang dialami mahasiswa tingkat akhir, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat ruminasi, maka semakin baik kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa.
c. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan ruminasi dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang skripsi di Kelurahan Kelapa Gading Barat, Jakarta. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kecemasan merupakan variabel yang memberikan kontribusi paling besar terhadap kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

Ramadhani, I. A., & Susilawati, N. (2025). Respon Mahasiswa Akhir Terhadap

Tantangan Masa Penyelesaian Skripsi di Universitas Negeri Padang. In *Jurnal Perspektif* (Vol. 8, Issue 3, pp. 311–320). Universitas Negeri Padang. https://doi.org/10.24036/perspektif.v8i3.1188

Saraswati, N., Dwidiyanti, M., Santoso, A., & ... (2021). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan menyusun skripsi pada mahasiswa keperawatan. *Holistic Nursing and ...*. https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs/article/view/11230

Grudug, P. D. D., & Surjaningrum, E. R. (2021). Peran Ruminasi pada Pengaruh Perfeksionisme terhadap Depresi pada Dewasa Awal. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* (Vol. 1, Issue 1, pp. 629–637). Universitas Airlangga. https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26798

Bullah, H. (2022). Hubungan Stress Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S-1 Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. In *TSAQAFATUNA : Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* (Vol. 4, Issue 2, pp. 101–116). STIT Buntet Pesantren. https://doi.org/10.54213/tsaqafatuna.v4i2.140

Lindawati, L., Susanto, W., & Rochmawati, D. H. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kualitas Hidup pada Remaja SMK. In *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi* (Vol. 3, Issue 2, pp. 51–58). Politeknik Pratama Purwokerto. https://doi.org/10.55606/jig.v3i2.3617

Nashori & Diana. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa Fuad Nashori , R . Rachmy Diana Universitas Islam Indonesia , Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. *Humanitas: Indonesia Psychlogical Journal*, *2*, 77–88.

Anggraini, D. A., & Rinaldi, M. R. (2025). Hubungan Internet Addiction Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. In *Innovative: Journal Of Social Science Research* (Vol. 5, Issue 4, pp. 9263–9277). Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.21081

Suhesty, A., Prayuga, R. S., Fadli, A., Sandy, Y. K., & Syahrani, A. (2019). Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Alunan Musik Tingkilan. In *Psikostudia : Jurnal Psikologi* (Vol. 5, Issue 2, p. 138). Universitas Mulawarman. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v5i2.2284

Riyono, B., Bashori, K., Psikologi, F., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2024). *http://jurnal.anfa.co.id/index.php/afeksi*. *8762*, 260–280.

Panjaitan, F. M. P. (2023). Gambaran Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Medika Hutama*. http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/660

Nugraha, A. D. (2020). *Memahami Kecemasan : Perspektif Psikologi Islam * Corresponding Author Pendahuluan Age of anxiety istilah yang umum kita dengar mengenai kecemasan , yakni masa atau abad yang penuh kecemasan . Apalagi mengingat pandemi covid19 yang menambah keyakinan kita*. *2*(1), 1–22.

Hanifah, S., & Qodariah, S. (2020). *Pengaruh Ruminasi terhadap Forgiveness pada Remaja Broken Home Kabupaten Bandung*.

E-ISSN: 2808-3849
https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v6i2 P-ISSN: 2808-4411