



Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Santri Tsanawiyah

Ayu Lestari¹, Alini², Wanda Lasepa³

Program Studi S1 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

ayulestari06072020@gmail.com, alendra178@gmail.com, wanda.lasepa@gmail.com

Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang sering dialami remaja, termasuk santri di pondok pesantren, dan dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris Tahun 2026. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 02-10 Februari menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah populasi 106 santri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebagian responden (55,2%) tidak mengalami kecemasan dan sebagian responden (51,1%) memiliki kualitas tidur buruk. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,000 \leq \alpha 0,05$). Santri diharapkan lebih memperhatikan kesehatan mental dan kualitas tidurnya dengan mengelola kecemasan secara adaptif melalui kegiatan positif serta menerapkan kebiasaan tidur yang baik (*sleep hygiene*) agar kualitas tidur tetap terjaga.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas Tidur, Santri

Abstract

Anxiety is a common psychological problem experienced by adolescents, including students living in Islamic boarding schools, and it can affect sleep quality. This study aimed to determine the relationship between anxiety and sleep quality among tsanawiyah students at Anshor Al-Sunnah Islamic Boarding School, Air Tiris, in 2026. This study was conducted from February 2 to 10, 2026, using a cross-sectional design. The study population consisted of 106 students, and the sample was selected using the total sampling technique. The research instruments were the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. The univariate analysis showed that 55.2% of the respondents did not experience anxiety, while 51.1% had poor sleep quality. The results also revealed a significant relationship between anxiety and sleep quality ($p\text{-value} = 0.000$; $\alpha = 0.05$). Students are encouraged to pay greater attention to their mental health and sleep quality by managing anxiety through adaptive coping strategies, engaging in positive activities, and practicing good sleep hygiene to maintain optimal sleep quality.

Keywords: Anxiety; Sleep Quality; Students

Address : Penyasawan

Email : ayulestari06072020@gmail.com

Phone : 081363917685

PENDAHULUAN

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang menerapkan pola kehidupan berasrama dengan jadwal kegiatan yang terstruktur. Santri dituntut mengikuti berbagai aktivitas, mulai dari ibadah, pembelajaran, hafalan, hingga kegiatan asrama yang berlangsung hampir sepanjang hari (Salsha Bila Rahayuningtyas, 2024). Pola aktivitas yang padat tersebut memerlukan kemampuan adaptasi yang baik agar santri mampu menjalankan seluruh kegiatan tanpa mengalami gangguan pada kondisi fisik maupun psikologis. Apabila tuntutan tersebut tidak dapat diimbangi dengan mekanisme koping yang baik, santri berpotensi mengalami tekanan psikologis yang ditandai dengan munculnya kecemasan (Athiyah *et al.*, 2025). Kecemasan yang berlangsung secara berkelanjutan dapat memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur.

Kecemasan merupakan respons emosional individu terhadap suatu keadaan yang dianggap tidak menyenangkan atau mengancam. Menurut Supartini (2004) dalam Alini (2017) kecemasan muncul sebagai dampak dari stresor yang dihadapi individu sehingga menimbulkan perasaan takut, khawatir, dan ketidakpastian terhadap situasi yang sedang dialami. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keseimbangan psikologis seseorang dan apabila berlangsung dalam waktu yang lama berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari.

Kecemasan ditandai dengan berbagai respons emosional maupun perilaku. Supartini (2004) dalam Alini (2017) menjelaskan bahwa individu yang mengalami kecemasan dapat menunjukkan gejala seperti gelisah, sulit beristirahat, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan tidur, serta menunjukkan perubahan perilaku sebagai bentuk respons terhadap tekanan yang dihadapi. Gejala-gejala tersebut muncul karena individu mengalami kesulitan untuk mencapai kondisi relaksasi akibat pikiran yang dipenuhi rasa khawatir dan ketegangan.

Selain dipengaruhi oleh kondisi internal, kecemasan juga dapat dipicu oleh perubahan lingkungan yang menuntut proses penyesuaian diri. Ardiningsih (2006) dalam Alini (2017) menjelaskan bahwa individu yang berada pada lingkungan baru atau terpisah dari lingkungan yang selama ini memberikan rasa aman dapat mengalami *separation anxiety* atau kecemasan akibat proses adaptasi. Meskipun konsep tersebut dijelaskan dalam konteks anak yang menjalani hospitalisasi, secara umum teori tersebut menunjukkan bahwa perubahan lingkungan dan ketidakmampuan beradaptasi merupakan faktor yang dapat memicu timbulnya kecemasan. Hal ini relevan dengan kehidupan santri di lingkungan pesantren yang memiliki aturan, aktivitas, dan tuntutan berbeda dibandingkan kehidupan di rumah sehingga memerlukan kemampuan adaptasi yang baik.

Alfiyanti (2007) dalam Alini (2017) juga menjelaskan bahwa kecemasan dapat muncul ketika individu memiliki persepsi terhadap suatu kondisi yang dianggap mengancam atau menimbulkan ketidaknyamanan. Apabila kecemasan berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya mekanisme koping yang adaptif, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis, termasuk menurunkan kualitas istirahat dan tidur individu. Oleh karena itu, pengelolaan kecemasan menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan remaja, terutama pada santri yang menjalani aktivitas padat di lingkungan pesantren.

Kualitas tidur merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung proses tumbuh kembang remaja (Sulana 2020). Tidur yang berkualitas memungkinkan tubuh melakukan proses pemulihan secara optimal sehingga individu dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan kondisi fisik dan mental yang baik. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan berbagai dampak, seperti kelelahan, gangguan konsentrasi, perubahan suasana hati, hingga penurunan kemampuan kognitif (Nugraha & Aisyah, 2021). Di Indonesia, gangguan tidur pada kelompok remaja masih menjadi masalah yang cukup tinggi dengan prevalensi mencapai 62,9% pada usia 12–15 tahun (Malahayati, 2025).

Lingkungan pondok pesantren memiliki karakteristik yang berbeda dengan sekolah pada umumnya karena menerapkan disiplin serta aktivitas yang berlangsung secara berkesinambungan. Jadwal bangun pagi, kegiatan ibadah, pembelajaran, dan hafalan menyebabkan waktu istirahat santri menjadi lebih terbatas sehingga berpotensi memengaruhi kualitas tidur (Syahidin *et al.*, 2024). Selain faktor lingkungan, kondisi psikologis juga berperan dalam menentukan kualitas tidur. Santri yang mengalami kecemasan cenderung merasakan ketegangan, kekhawatiran, dan gelisah yang dapat menghambat proses memulai maupun mempertahankan tidur (Akiko Ueno, 2023).

Hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur telah menjadi perhatian dalam berbagai penelitian. (Johnson 2021) melaporkan bahwa santri dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Temuan tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kecemasan berkaitan dengan meningkatnya kemungkinan terjadinya gangguan tidur pada santri. Hasil penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kondisi psikologis memiliki peranan penting terhadap kualitas tidur, khususnya pada remaja yang tinggal di lingkungan pesantren.

Gambaran serupa juga ditemukan pada survei pendahuluan yang dilaksanakan di MTs Anshor Al-Sunnah Air Tiris pada 24 November 2025. Hasil survei menunjukkan bahwa sebagian besar santri mengalami kecemasan dan memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Kondisi tersebut tampak lebih menonjol dibandingkan dengan dua sekolah pembanding, yaitu MTs Assalam Naga Beralih dan SMP Hamka *Creative School* Kampa. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa santri di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris memiliki kerentanan terhadap masalah kecemasan dan gangguan kualitas tidur sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada santri Tsanawiyah.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional melalui pendekatan *cross-sectional*. Desain tersebut digunakan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan sebagai variabel independen dengan kualitas tidur sebagai variabel dependen pada waktu pengukuran yang sama. Penelitian dilaksanakan di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris pada periode Februari hingga Maret 2026. Populasi penelitian terdiri atas seluruh santri yang berjumlah 106 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria penelitian dijadikan responden. Dari keseluruhan populasi tersebut, sebanyak 10 santri telah digunakan dalam survei pendahuluan sehingga jumlah responden yang dianalisis pada penelitian ini adalah 96 orang. Responden dipilih berdasarkan kriteria inklusi, yaitu santri yang tinggal di asrama, aktif mengikuti seluruh kegiatan di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah, berada dalam kondisi sehat selama penelitian berlangsung, dan bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi meliputi santri yang sedang sakit, tidak hadir pada saat pengumpulan data, atau tidak memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) yang terdiri atas 20 pernyataan dengan sistem penilaian skala Likert empat tingkat. Skor total instrumen berkisar antara 20 hingga 80. Berdasarkan hasil penilaian, responden dengan skor 20–59 dikategorikan sebagai tidak cemas, sedangkan responden dengan skor 60–80 dikategorikan sebagai cemas. kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri atas tujuh komponen penilaian, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, serta gangguan aktivitas pada siang hari. Total skor PSQI berada pada rentang 0–21, dengan skor ≤ 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor > 5 menunjukkan kualitas tidur buruk. Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian, kedua kuesioner telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Instrumen ZSAS menunjukkan bahwa 19 dari 20 item pernyataan memenuhi kriteria validitas, sedangkan satu item dinyatakan tidak valid dan tidak digunakan dalam penelitian. Nilai reliabilitas ZSAS berdasarkan uji *Cronbach's Alpha* sebesar 0,909, yang menunjukkan tingkat konsistensi internal sangat baik. Sementara itu, instrumen PSQI memiliki enam komponen yang memenuhi kriteria validitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,649, sehingga dinyatakan memiliki reliabilitas yang memadai untuk digunakan sebagai alat ukur.

Pengumpulan data dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari institusi terkait serta persetujuan dari pihak Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah. Sebelum pengisian kuesioner, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian, kemudian diminta menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian secara sukarela. Selama proses penelitian, peneliti menerapkan prinsip etika penelitian dengan menjamin kerahasiaan identitas responden, menjaga anonimitas data, serta menghormati hak responden untuk berpartisipasi maupun mengundurkan diri tanpa adanya konsekuensi apa pun.

Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase karakteristik responden serta masing-masing variabel penelitian. Selanjutnya, analisis *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila terdapat sel dengan nilai *expected count* kurang dari lima, maka pengujian dilakukan menggunakan *Fisher's Exact Test*. Besarnya hubungan antara kedua variabel dinyatakan dalam bentuk *Prevalence Odds Ratio* (POR) beserta *95% confidence interval* (CI).

HASIL

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 96 santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris. Karakteristik responden yang diamati meliputi usia, kelas, dan jenis kelamin. Distribusi karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Pada Santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris

Karakteristik	n	%
Usia		
12–13 tahun	34	35,4
14–15 tahun	37	38,5
16–17 tahun	25	26,1
Kelas		
VII	30	31,3
VIII	32	33,3
IX	34	35,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	46,9
Perempuan	51	53,1
Total	96	100

Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 14–15 tahun, yaitu sebanyak 37 orang (38,5%), diikuti kelompok usia 12–13 tahun sebanyak 34 orang (35,4%), sedangkan kelompok usia 16–17 tahun berjumlah 25 orang (26,1%). Berdasarkan tingkat pendidikan, distribusi responden relatif merata, dengan proporsi terbesar berasal dari kelas IX sebanyak 34 orang (35,4%), disusul kelas VIII sebanyak 32 orang (33,3%), dan kelas VII sebanyak 30 orang (31,3%). Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 51 orang (53,1%), sedangkan 45 orang (46,9%) berjenis kelamin laki-laki.

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Santri Tsanawiyah

Hasil Analisis *Univariat*

Setelah karakteristik responden diuraikan, analisis dilanjutkan dengan menggambarkan distribusi tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada santri. Hasil analisis *univariat* disajikan pada Tabel 2 dan 3.

Tabel 2 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kecemasan Pada Santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris

Tingkat Kecemasan	n	%
Cemas	43	44,8
Tidak cemas	53	55,2
Total	96	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat mayoritas santri tidak mengalami kecemasan yaitu berjumlah 53 santri (55,2%) sedangkan sisanya mengalami kecemasan yaitu sebanyak 43 santri (44,8%).

Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur Pada Santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	49	51,1
Baik	47	48,9
Total	96	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat dilihat mayoritas santri mempunyai kualitas tidur yang buruk yaitu berjumlah 49 santri (51,1 %) dan sisa responden memiliki kualitas yang baik yaitu 47 santri (48,9 %).

Hasil analisis *bivariat*

Selanjutnya, untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dilakukan analisis *bivariat* menggunakan uji *chi-square*. Hasil pengujian tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4 : Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur Buruk n (%)	Kualitas Tidur Baik n (%)	Total n (%)	p-value	POR (95% CI)
Cemas	32 (74,4)	11 (25,6)	43 (100)	0,000	6,160 (2,516–15,084)
Tidak cemas	17 (32,1)	36 (67,9)	53 (100)		
Total	49 (51,1)	47 (48,9)	96 (100)		

Hasil analisis menunjukkan bahwa dari 43 responden yang mengalami kecemasan terdapat 11 santri (25,6%) memiliki kualitas tidur yang baik. Dari 53 responden yang tidak mengalami kecemasan, terdapat 17 santri (32,1%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($\leq 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada santri. Nilai Prevalence Odds Ratio (POR) sebesar 6,160 (95% CI: 2,516–15,084) menunjukkan bahwa santri yang mengalami kecemasan memiliki risiko sekitar 6,160 kali lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan santri yang tidak mengalami kecemasan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar santri tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 55,2%, sedangkan 44,8% responden masih mengalami kecemasan. Meskipun proporsi santri yang tidak mengalami kecemasan lebih besar, temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan masih menjadi salah satu masalah psikologis yang dialami oleh santri di lingkungan pesantren. Kecemasan merupakan respons emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, khawatir, ragu, dan tidak berdaya terhadap situasi yang belum tentu terjadi. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi keadaan psikologis seseorang, tetapi juga dapat berdampak pada respons fisiologis, persepsi diri, serta interaksi sosial individu (Rengganawati, 2024). Munculnya kecemasan dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya tuntutan akademik, aktivitas sehari-hari yang padat, serta tekanan dalam kehidupan yang berpotensi memengaruhi kesehatan fisik maupun mental (Saimima et al., 2021).

Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur yang buruk, yaitu sebesar 51,1%, sedangkan 48,9% responden memiliki kualitas tidur yang baik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebutuhan tidur sebagian santri belum terpenuhi secara optimal. Kualitas tidur yang kurang baik umumnya ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak sesuai dengan kebutuhan usia (Salikunna et al., 2022).

Pada lingkungan pesantren, kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh padatnya aktivitas harian, tuntutan pembelajaran, serta kewajiban menghafal yang mengurangi waktu istirahat sehingga kualitas tidur menjadi kurang optimal.

Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Selain itu, nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 6,160 mengindikasikan bahwa santri yang mengalami kecemasan memiliki peluang sekitar enam kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan santri yang tidak mengalami kecemasan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada santri.

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Santri Tsanawiyah

Hubungan tersebut dapat dipahami karena kecemasan menyebabkan individu mengalami ketegangan emosional, rasa khawatir yang berlebihan, serta pikiran yang terus berulang (*overthinking*). Keadaan tersebut menghambat tubuh untuk mencapai kondisi relaksasi sehingga proses memulai tidur maupun mempertahankan tidur menjadi terganggu. Pada santri yang tinggal di lingkungan pesantren, kondisi ini dapat semakin diperberat oleh padatnya jadwal kegiatan, proses pembelajaran, serta target hafalan yang harus diselesaikan setiap hari. Akibatnya, waktu istirahat menjadi lebih singkat dan kualitas tidur cenderung menurun.

Meskipun demikian, hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur tidak bersifat absolut. Sebagian santri yang mengalami kecemasan tetap memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan beberapa santri yang tidak mengalami kecemasan justru mengalami kualitas tidur yang buruk. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor selain kecemasan. Kemampuan individu dalam mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan pesantren, serta menerapkan kebiasaan tidur yang baik diduga berperan dalam mempertahankan kualitas tidur. Di sisi lain, faktor seperti kelelahan akibat aktivitas yang padat maupun kondisi lingkungan tidur yang kurang nyaman juga dapat menyebabkan kualitas tidur menurun meskipun santri tidak mengalami kecemasan.

Secara umum, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat kecemasan diikuti oleh peningkatan risiko terjadinya kualitas tidur yang buruk pada santri. Oleh karena itu, upaya untuk mengelola kecemasan perlu menjadi perhatian dalam lingkungan pesantren sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kualitas tidur, menjaga kesehatan fisik dan psikologis, serta mendukung proses belajar santri secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti, serta kepada keluarga, Ibu/Bapak dosen pembimbing dan teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri Tsanawiyah di Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris tidak mengalami kecemasan. Namun, lebih dari separuh responden memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk. Analisis *bivariat* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur, yang ditunjukkan oleh nilai $p = 0,000$. Selain itu, nilai *Prevalence Odds Ratio* (POR) sebesar 6,160 mengindikasikan bahwa santri yang mengalami kecemasan memiliki kemungkinan sekitar 6,16 kali lebih besar untuk mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan dengan santri yang tidak mengalami kecemasan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kualitas tidur, sehingga upaya pencegahan dan pengelolaan kecemasan perlu mendapat perhatian sebagai bagian dari peningkatan kualitas tidur dan kesehatan santri secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- A. (2017). *Pengaruh terapi bermain plastisin (playdough) terhadap kecemasan anak usia prasekolah (3–6 tahun) yang mengalami hospitalisasi di ruang perawatan anak RSUD Bangkinang Tahun 2017*. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 1(2), 1–10.
- Ueno, A. (2023). Kecemasan antara siswa SMP dan santri pondok pesantren. 1(2), 1–5.
- Johnson 2021, T., Method, T., & Weight, N. (n.d.). Compatibility of Measurement Results Using a Rotating Device for Estimating Fetal Weight and The Johnson Toshack Method Newborn Weight.
- Lestari, N. D., & Minan, M. R. (2018). Efektivitas terapi wudhu menjelang tidur terhadap kualitas tidur remaja. *Media Medika Muhammadiyah*, 18(2), 49–54. <https://doi.org/10.18196/mm.180215>
- Nugraha, & Aisyiah. (2021). Analisis faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada remaja di SMPN 254 Jakarta. 5, 167–186.
- Saimima, M. S., & Dhuhani, E. M. (2021). Kajian seputar model pondok pesantren dan tinjauan jenis santri pada Pondok Pesantren Darul Qur'an Al Anwariyah Tulehu Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. 5(1), 1–15.
- Salikunna, et al. (2022). Hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat konsentrasi pada mahasiswa. 8(3), 157–163.
- Rahayuningtyas, S. B. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(4), 69–73. <http://dx.doi.org/10.33846/sf15113>
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. 9(7), 37–45.
- Syahidin, D., Asyrani, Z. T., Syahidan, K. A., & Herdianto, R. (2024). Kualitas tidur dan kesehatan mental: Kajian pustaka sistematis di lingkungan pondok pesantren. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 4(1), 1–10. <https://doi.org/10.17977/um065v4i12024p1-10>