



## THE ROLE OF SLEEP QUALITY ON SYMPTOMS OF ANXIETY IN STUDENTS UNDERGOING THESIS COMPLETION

*Radhiya Anin Kurnia<sup>1</sup>, Aliyaturrahmah Supriyadi, S.Psi., MHS.*

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: \*<sup>1</sup>radhiya.anin0903@mail.ugm.ac.id, <sup>2</sup>aliyaturrahmah.s@mail.ugm.ac.id

**Abstract.** This study explores the role of sleep quality in predicting anxiety symptoms among university students undergoing thesis completion, a critical academic phase often associated with elevated worry. Given the demanding nature of thesis writing, poor sleep quality may play a significant role in students' psychological well-being. This research hypothesized that (1) sleep quality predicts anxiety symptoms, and (2) specific dimensions of sleep quality have a significant influence on anxiety symptoms. A total of 300 students from various universities in Indonesia completed the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) questionnaire. Jamovi was used to evaluate the data using both simple and multiple linear regression. The results demonstrated that anxiety symptoms were significantly predicted by overall sleep quality. Additionally, three aspects of sleep were found to be important predictors: daytime dysfunction, sleep medicine use, and sleep disruptions. These findings add to a deeper awareness of the connection between anxiety symptoms and sleep, especially by highlighting the exact elements of sleep quality that have the most effects on academic stress.

**Keywords:** *Sleep Quality, Anxiety Symptoms, Thesis Completion, University Students*

**Abstrak.** Penelitian ini mengkaji peran kualitas tidur dalam memprediksi gejala kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, sebuah fase akademik krusial yang sering dikaitkan dengan tingkat kekhawatiran yang tinggi. Mengingat tuntutan dalam penulisan skripsi, kualitas tidur yang buruk dapat berperan penting dalam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini mengajukan dua hipotesis, yaitu (1) kualitas tidur memprediksi gejala kecemasan, dan (2) dimensi-dimensi tertentu dari kualitas tidur memiliki pengaruh signifikan terhadap gejala kecemasan. Sebanyak 300 mahasiswa dari berbagai universitas di Indonesia mengisi kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana dan berganda melalui Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur secara keseluruhan memprediksi gejala kecemasan secara signifikan. Selain itu, tiga dimensi kualitas tidur—gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari—ditemukan sebagai prediktor yang signifikan. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan, terutama dalam mengidentifikasi aspek tidur yang paling berpengaruh dalam konteks stres akademik.

**Keywords:** *Kualitas Tidur, Gejala Kecemasan, Penyusunan Skripsi, Mahasiswa*