

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

MEGA PRIMASWARI

F.100130138

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN
PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

MEGA PRIMASWARI

F100130138

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen pembimbing



Setivo Purwanto, S.Psi, M.Si, P.Si

NIP. 878/0625107401

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK**

Oleh:

MEGA PRIMASWARI

F100130138

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Pada hari Selasa, 22 Agustus 2017

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

- :
1. Setiyo Purwanto, S.Psi, M.Si, Psi (.....) (Penguji Utama)
 2. Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, P.Si (.....) (Penguji Pendamping I)
 3. Dra. Juliani Prasetyaningrum, M.Si, P. Si (.....) (Penguji Pendamping II)



Dekan,

Dr. Moordiningsih, M.Si, Psi

NIK/NIDN. 876/0615127401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Agustus 2017

Penulis



MEGA PRIMASWARI

F100130138

**PERBEDAAN KUALITAS TIDUR DAN KESEHATAN MENTAL PADA
PEROKOK DAN BUKAN PEROKOK
ABSTRAK**

Mahasiswa yang mempunyai durasi tidur yang terlalu singkat atau terlalu lama mempunyai resiko memiliki kesehatan mental yang buruk lebih tinggi. Hal tersebut dapat diperparah gaya hidup yang tidak sehat, salah satunya mengkonsumsi rokok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa yang merokok dan tidak merokok. Hipotesis yang diajukan penulis adalah ada perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang dipilih menggunakan metode *incidental sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan alat ukur yang digunakan adalah skala kesehatan mental dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Teknik analisis yang digunakan adalah *Independent Sample T-Test*. Hasil analisis data didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental dan kualitas tidur antara mahasiswa perokok dan mahasiswa bukan perokok. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan hasil p value (Sig. (2-tailed)) pada kesehatan mental pada taraf signifikansi 0,492 ($p > 0.05$) dan hasil p value (Sig. (2-tailed)) pada kualitas tidur pada taraf signifikansi 0,090 ($p > 0,05$). Dari hasil tersebut maka dapat diketahui uji hipotesis di tolak karena ada perbedaan yang tidak signifikan antara kesehatan mental dan kualitas tidur pada mahasiswa yang merokok dan mahasiswa yang tidak merokok.

Kata kunci : *kesehatan mental, kualitas tidur, status merokok*

ABSTRACT

College students who have sleep duration that is too short or too long have risk to have a worse mental health. Unhealthy lifestyle like consuming cigarettes make it worse. The objective of this study to know the difference between sleep quality and mental health in smokers and not smokers college students in Surakarta Muhammadiyah University. The hypothesis of this study there is a difference of sleep quality and mental health between smokers and not smokers. Population in this study were all male college students of Surakarta Muhammadiyah University. Subject in this study is 100 male college students of Surakarta Muhammadiyah University were selected using incidental sampling. Research method that were used in this study is quantitative research method that using Mental Health Scale and PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) as a measuring instrument. Analysis techniques were used in this research is *Independent Sample T-Test*. Results from this study is there is no significant difference from sleep quality and mental health between male college students smokers and not smokers. This results were from data analysis that showing p value (Sig. (2-tailed)) in mental health with significance of 0, 492 ($p > 0. 05$) and p

value (Sig. (2-tailed)) in sleep quality with significance 0,090 ($p > 0.05$). So hypothesis is not accepted because there is no significant difference on the Mental Health Scale and PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) between male college student that smoking and not smoking.

Keywords : Mental Health, Sleep Quality, Smoking Status

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa pada zaman sekarang dituntut oleh banyak hal, yaitu harus tepat waktu menyelesaikan tugas kuliah yang dapat dikatakan tidak sedikit, memberikan kontribusi yang positif bagi masyarakat, bersosialisasi dengan teman sebaya, dan dituntut mandiri, belum lagi ada beberapa mahasiswa yang dituntut untuk mencari nafkah sendiri. Kewajiban atau tuntutan tersebut tidak akan terpenuhi tanpa keadaan fisik dan psikologis yang baik. Keadaan tersebut dapat didapatkan melalui gaya hidup sehat. Salahsatu kebutuhan dasar manusia yang diperlukan untuk mencapai status kesehatan yang optimal adalah memiliki kualitas tidur yang baik dan menjauhi rokok karena rokok mengandung stimulan nikotin yang dapat menstimulasi tubuh agar tetap terjaga sehingga sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik dan dapat melakukan segala aktivitas dengan optimal. Namun pada kenyataannya mahasiswa kerap sekali tidak mendapatkan kualitas tidur yang baik karena mahasiswa kerap sekali tidur larut malam, begadang atau beberapa mahasiswa kerap sekali tidak tidur karena banyaknya tuntutan tugas yang sudah mendekati batas akhir pengumpulan, banyaknya kegiatan yang ada di organisasi, atau mahasiswa melembur mengerjakan tugas karena pada siang hari mahasiswa tersebut mencari tambahan uang saku sendiri. Mahasiswa sebagai civitas akademika seharusnya mengetahui dampak negatif dari mengkonsumsi rokok, akan tetapi mahasiswa tetap mempunyai sikap yang tidak mendukung terhadap dampak negatif rokok sehingga sering ditemukan mahasiswa yang merokok dengan tingkat merokok sebagai perokok sedang (Rusandy, 2008)

Perilaku merokok dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hal tersebut terbukti oleh penelitian yang dilakukan oleh Mushoffa, Husein, dan Bakhriansyah (2013) yang meneliti mahasiswa perokok. Dari penelitian tersebut

didapatkan hasil mahasiswa yang merokok cenderung mengalami insomnia yang merupakan gangguan tidur sehingga kualitas tidurnya terganggu.

Penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, R. Y dkk (2016) menyebutkan bahwa dari 92 mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk mengalami kecemasan ringan, 9 dari 92 mahasiswa memiliki kecemasan tingkat sedang dengan kualitas tidur yang buruk, dan 11 dari 92 mahasiswa tidak mengalami kecemasan dan mempunyai kualitas tidur yang baik. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akan semakin buruk kualitas tidur individu tersebut. Buruknya kualitas tidur berpengaruh pula pada kewaspadaan seseorang (Budiawan, Prastawa, Kusumaningsari, dan Sari, 2016). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Ohayon (dalam Hayley, Williams, Venugopal, Kennedy, Berk, dan Pasco, 2015) menyebutkan bahwa 18% dari 18.940 orang dewasa yang teridentifikasi memiliki depresi juga mengalami gangguan pernapasan pada saat tidur (*breathing-related sleep disorder*). Hal tersebut mempunyai arti bahwa orang yang mengalami depresi termasuk dalam gangguan mental, sedangkan individu yang memiliki gangguan pernapasan pada saat tidur juga mempunyai arti bahwa kualitas tidur individu tersebut terganggu.

Penelitian pada mahasiswa penyusun skripsi di STIKES ‘Aisyiah Yogyakarta yang dilakukan oleh Albar (2014) menyebutkan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, semakin buruk kecemasan yang dialami seseorang maka akan semakin buruk kualitas tidur.

Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental ialah status merokok seseorang. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan di Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana ditemukan 9 dari 15 mahasiswa yang merokok mengalami insomnia. Penelitian yang mendukung berikutnya ialah hasil penelitian dari Tanihata dkk (2012) yaitu faktor penyebab remaja Jepang mempunyai kesehatan mental yang buruk adalah mempunyai orangtua yang merokok, remaja tersebut mengkonsumsi rokok ataupun alkohol, dan mempunyai durasi tidur lebih dari 5 jam tapi kurang dari

9 jam. Hal ini yang menyebabkan peneliti ingin meneliti tentang perbedaan kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan 3 variabel, yang mana diketahui bahwa terdapat 2 variabel tergantung dan 1 variabel bebas. Kesehatan mental dan kualitas tidur merupakan variabel tergantung, status merokok merupakan variabel bebas. Status merokok adalah status seseorang yang didapatkan dari merokok atau tidaknya seseorang. Sementara itu kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk mempertahankan waktu tidur tanpa ada gangguan yang dialami selama tidur yang bersifat subyektif. Kesehatan mental adalah kemampuan individu untuk dapat memanfaatkan potensi yang didapat dari perkembangan fisik, intelektual, dan emosional individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan tujuan memperoleh keharmonisan jiwa, kebahagiaan dan terhindar dari gangguan jiwa. Penelitian ini menggunakan populasi mahasiswa UMS dengan sampel yang diambil sebesar 100 orang subjek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *incidental sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala kesehatan mental yang diperoleh dari hasil expert judgement dan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Skala yang di expert judgement menggunakan model Likert dengan skor SS (skor 4), S (skor 3), TS (skor 2), STS (skor 1).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kesehatan mental dan kualitas tidur antara mahasiswa perokok dan mahasiswa bukan perokok. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data yang menunjukkan hasil p value (Sig. (2-tailed)) pada kesehatan mental pada taraf signifikansi 0,492 ($p > 0,05$) dan hasil p value (Sig. (2-tailed)) pada kualitas tidur pada taraf signifikansi 0,090 ($p > 0,05$). Dari hasil tersebut maka dapat diketahui uji hipotesis di tolak karena tidak ada perbedaan yang

signifikan antara kesehatan mental dan kualitas tidur pada mahasiswa yang merokok dan mahasiswa yang tidak merokok.

Hasil dari pengukuran kesehatan mental menunjukkan dari 100 responden, tidak ada responden atau 0% responden yang memiliki kesehatan mental sangat buruk, kemudian tidak ada responden atau 0% responden yang memiliki kesehatan mental buruk, lalu tidak ada atau 0% responden yang memiliki kesehatan mental sedang, sedangkan ada 9 responden atau 9% responden memiliki kesehatan mental yang baik diantara 9 responden tersebut 3 diantaranya merokok aktif dengan rata-rata konsumsi rokok sebanyak 7 batang rokok perhari dan 6 diantaranya tidak merokok, kemudian ada 91 atau 91% responden yang memiliki kesehatan mental sangat baik dari 91 responden tersebut 29 diantaranya merokok dengan konsumsi rokok rata-rata 2 batang rokok perhari dan 62 responden tidak merokok.

Hasil dari pengukuran kualitas tidur dari 100 responden, terdapat 2 orang responden atau 2% responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan salah satu responden tersebut adalah perokok dengan konsumsi rokok 9 batang per hari, kemudian terdapat 82 responden atau 82% responden yang memiliki kualitas tidur cukup atau sedang dengan rincian 28 responden yang merokok dengan rata-rata menghisap rokok sebanyak 2 batang per hari dan 54 responden yang tidak merokok, lalu terdapat 16 orang responden yang memiliki kualitas tidur baik atau 16% responden yang memiliki kesehatan mental sedang dengan rincian 3 orang responden yang merokok dan 13 orang responden tidak merokok, sedangkan tidak ada responden atau 0% responden yang tidak memiliki gangguan tidur.

Mahasiswa di Jepang yang berusia 18-30 tahun yang merokok mempunyai kualitas tidur yang buruk, durasi tidur yang pendek, dan mempunyai kesehatan mental yang lebih buruk daripada yang tidak merokok (Kawada dkk, 2016). Hal tersebut tidak sesuai hasil penelitian yang didapatkan bahwa status merokok seseorang tidak mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kualitas tidur seseorang. Hal

tersebut dapat terjadi karena faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan kualitas tidur tidak hanya status merokok.

Kualitas tidur seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh mengkonsumsi rokok yang mengandung nikotin sebagai stimulan penyebab seseorang sulit tidur, tetapi juga dipengaruhi oleh penyakit, kelelahan, lingkungan tempat tinggal, stress psikologis, gaya hidup, motivasi untuk tidur dan asupan nutrisi seseorang (Alimul dalam Setyowati, 2013).

Kesehatan mental seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh status merokok saja, akan tetapi juga dipengaruhi oleh religiusitas, fisik, psikis, dan lingkungan seseorang. Mengkonsumsi rokok dalam jangka pendek maupun jangka panjang dan dalam jumlah konsumsi yang tinggi akan mempengaruhi kondisi fisik seseorang. Karena jika seseorang mengkonsumsi rokok secara rutin maka gigi, kuku, dan jari tangan seseorang dapat berwarna kuning dan mempengaruhi rasa percaya diri, mengganggu hubungan dengan orang lain, dan tidak tenang (Wismanto & Sarwo, 2007). Pada penelitian ini tidak ditemui perbedaan yang berarti pada kesehatan mental perokok dan bukan perokok karena yang ditemui pada penelitian ini hanya perokok ringan dan sedang saja sehingga dampak dari perilaku merokok belum terlihat.

Berdasarkan uraian dapat disimpulkan bahwa status merokok pada mahasiswa tidak mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental pada individu. Hal tersebut didapatkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok. Namun penelitian ini terbatas generalisasi populasi dimana penelitian ini dilakukan. Sehingga penerapan teori pada ruang lingkup yang lebih besar masih diperlukan penelitian ulang menggunakan atau menambah variabel-variabel penelitian yang belum terdapat dalam penelitian ini.

Penelitian ini juga mempunyai kelemahan, yaitu aspek-aspek yang diungkap dalam penelitian ini tidak diungkap secara mendalam. Mengingat bahwa alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah skala, sehingga peneliti selanjutnya perlu melengkapi data yang di peroleh perlu

dilengkapi dengan teknik pengumpulan data lain seperti wawancara ataupun observasi. Kemudian yang kedua, saat pengambilan data responden penelitian tidak ditempatkan pada satu ruangan khusus yang sama dan terkondisikan sehingga kondisi sekitar responden pada waktu mengisi skala yang berbeda-beda sehingga dapat menjadikan kondisi psikologis responden dapat berbeda-beda pula, seperti ada yang mengerjakan secara santai, ada yang terburu-buru.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada perbedaan yang tidak signifikan antara kualitas tidur dan kesehatan mental pada perokok dan bukan perokok. Hal tersebut ditunjukkan dari Rerata Empirik (RE) kualitas tidur pada perokok lebih buruk sedikit (8,28) daripada kualitas tidur mahasiswa bukan perokok (7,40). Artinya kualitas tidur pada mahasiswa UMS baik yang merokok maupun tidak merokok tergolong cukup. Rerata Empirik (RE) kesehatan mental pada perokok sedikit lebih buruk (100,53) dibandingkan dengan rata-rata kesehatan mental pada mahasiswa bukan perokok (101, 90). Artinya kesehatan mental pada mahasiswa UMS baik yang merokok maupun tidak merokok tergolong baik. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang tidak signifikan pada kualitas tidur dan kesehatan mental pada mahasiswa perokok maupun mahasiswa bukan perokok.

Berdasarkan hasil penelitian, analisis, dan kesimpulan ada beberapa saran yang disampaikan, antara lain: Bagi Mahasiswa yang ingin menghentikan perilaku merokok disarankan untuk memakai acuan lain selain penelitian ini. Karena hasil yang didapatkan dari penelitian tentang kualitas tidur dan kesehatan mental tidak sesuai dengan hipotesis yang diajukan sehingga di khawatirkan mengurangi niat untuk berhenti merokok.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain yang mempengaruhi kualitas tidur dan kesehatan mental selain status merokok. Misalnya berdasarkan keaktifan berorganisasi, lingkungan pergaulan teman sebaya, tingkat religiusitas seseorang, serta lingkungan tempat tinggal subjek.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. D. (2016). *Perilaku Merokok pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi tidak dipublikasikan): Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta.
- Albar. (2014). *Hubungan Antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta* (Skripsi Program Sarjana Tidak Dipublikasikan). Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES 'AISYIAH, Yogyakarta.
- Ardani, T. A. (2012). *Kesehatan Mental Islami*. Bandung: CV. Karya Putra Dewanti.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Penerbit Pustaka Pelajar.
- Budiawan, W., Prastawa, H., Kusumaningsari, A., & Sari, D. N. (2016, Januari). Pengaruh Monoton, Kualitas Tidur, Psikofisiologi, Distraksi, dan Kelelahan Kerja Terhadap Tingkat Kewaspadaan. *Jurnal Teknik Industri*, Vol. XI(No. 1), 37-44.
- Bungin, B. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial & Ekonomi*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Buyse, D., Reynolds III, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1988, November). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, Vol. 28, 193-213.
- Cauter, V., Holmback, U., Leproult, R., Nedeltcheva, A., & Pannain, S. (2007). Impact of Sleep and Sleep Loss On Neuroendocrine and Metabolic Function. *Hormon Reseaarch, Suppl. 1*, 2-9.
- Cook, B. L., Wayne, G. F., Kafali, N., Liu, Z., Shu, C., & Flores, M. (2014). Trends in Among Smoking Among Adults With Mental Illness and Association Between Mental Health Treatment and Smoking Cessation. *JAMA*, 311, 172-180. doi:10.1001/jama.2013.284985
- Digitama, A. R. (2010). *Perbedaan Kecemasan pada Perokok Pasif dan Perokok aktif di SMAN 1 Babadan Ponorogo kelas XI*. (Skripsi Program Sarjana

tidak dipublikasikan): Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.

Ellysa. (2015). *Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Pusat Data Informasi dan Kementerian Kesehatan RI.

Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Motorik*, 11(22), 9-21.

Hayley, A. C., Williams, L. J., Venugopal, K., Kennedy, G. A., Berk, M., & Pasco, J. A. (2015). The Relationships between Insomnia, Sleep Apnoea, and Depression: Findings from American National Health and Nutrition Examination Survey, 2005-2008. *Australian & New Zealand Journal of Psychology*, 49(2), 156-168. doi:10.1177/0004867414546700

Iskandar, D. (2013). *Peran Pembimbing Rohani Islam Dalam Memperbaiki Kesehatan Mental Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2 Cengkareng*. (Skripsi Program Sarjana tidak dipublikasikan): Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.

Kairupan, J. M., Rottie, J. V., & Malara, R. T. (2016). Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 1 Remboken. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 4(1), 1-8.

Kawada, T., Oki, K., Yamazaki, Y., Tsuji, F., Nakade, M., Noji, T., . . . Harada, T. (2016). Impact of Smoking on Circadian Typology, Sleep Habits and Mental Health of Japanese Students Aged 18 - 30 Years. *Psychology*, 7, 1212-1216.

Kirojan, G. R. (2014). *Pengaruh Perilaku Merokok Terhadap Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2010 Universitas Diponegoro* (Skripsi Program Sarjana Tidak Dipublikasikan). Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Diponegoro, Semarang.

Komalasari, D., & Helmi, A. F. (2000). Faktor-faktor Penyebab Perilaku Merokok pada Remaja. *Jurnal Psikologi, UGM* 2.

Meichati, S., & Walgito, B. (1983). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.

Mushoffaa, M. A., Husein, A. N., & Bakhriansyah, M. (2013). Hubungan Antara Perilaku Merokok dan Kejadian Insomnia. *Berkala Kedokteran, Vol. 9*(No 1), 85-92.

- Nugraha, I. W. (2016). Hubungan Merokok dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Laki–Laki Fakultas Teknik Sipil Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika*, 5(8), 1-4.
- Pinel, J. P. (2012). *Biopsikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pratiaksa, A. (2015). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Kapasitas Memori Kerja pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. (Skripsi Program Sarjana tidak dipublikasikan): Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Rusandy, H. (2008). *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, dengan Praktik Merokok Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* (Skripsi Program Sarjana Tidak Dipublikasikan). Universitas Diponegoro, Semarang.
- Saputra, L. (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Saputri, R. H. (2014). *Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Merokok dengan yang Tidak Merokok di Fakultas Sastra dan Seni*. (Skripsi program Sarjana tidak dipublikasikan): Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Setyowati, E. A. (2013). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS*. (Skripsi Program Sarjana tidak dipublikasikan): Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012). *Metode Penelitian dalam Psikologi*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Suranto. (2009). *Hubungan antara Kesehatan Mental dan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa Kelas XI SMA Negeri di Kecamatan Purbalingga Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2008/2009*. (Thesis Program Pasca Sarjana Tidak Dipublikasikan) : Program Studi Teknologi Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Swinkles, C. M., Ulmer, C. S., Beckham, J. C., Buse, N., & Calhoun, P. S. (2013). The Association of Sleep Duration, Mental Health, and Health Risk Behaviors. *SLEEP*, 36(7), 1019-1024. doi:10.5665/sleep.2800
- Tanihata, T., Kanda, H., Osaki, Y., Ohida, T., Minowa, M., Wada, K., . . . Hayashi, K. (2012). Unhealthy Lifestyle, Poor Mental Health, and Its Correlation Among Adolescents. *Asia-Pacific Journal of Public Health* , 27(2), 1557-1564. doi:10.1177/1010539512452753

- Wismanto, Y. B., & Sarwo, Y. B. (2007). *STRATEGI PENGHENTIAN PERILAKU MEROKOK*. Semarang: Penerbit Universitas Katolik Soegijapranata.
- Yen, T. S. (2012). *SEHAT SEJATI YANG KODRATI*. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Yusuf, S. (2004). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.