

## Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi dengan Kualitas Tidur Di Stikes Surya Global Yogyakarta

*The Relationship Of The Level Of Anxiety In Students Who Are Preparing Thesis With The Quality Of Sleep At Stikes Surya Global Yogyakarta*

Arita Murwani<sup>1</sup>, Fatimah Sari<sup>2\*</sup>, Juda Julia Kristiarini<sup>2</sup>

<sup>1</sup>STIKES Surya Global Yogyakarta

<sup>2</sup>STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

\*Email: fatimahsari.gunabangsa@gmail.com

### Abstrak

**Latar belakang:** Kecemasan merupakan hal yang dialami oleh semua orang ketika mereka merasakan hal yang mengancam mereka. Kecemasan pada mahasiswa dapat berasal dari tugas Menyusun skripsi, hal ini dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akibatnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa yang akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester VIII yang menyusun skripsi di STIKES Surya Global Yogyakarta. **Metode:** Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan sampel sebanyak 108 responden. Menggunakan analisis uji *Kendall's-Tau*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Homilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk tingkat kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* untuk kualitas tidur. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan sedang sebanyak 60 responden (55,6%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 89 responden (82,4%). Hasil analisis uji *Kendall tau* diperoleh nilai p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). **Kesimpulan:** Ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta

**Kata kunci:** Tingkat Kecemasan; Kualitas Tidur; Mahasiswa; Skripsi

### Abstract

**Background:** Anxiety is something that everyone experiences when they feel something threatens them. Anxiety in students can come from the task of preparing a thesis, this can result in psychological disorders such as stress, low self-esteem, frustration, loss of motivation, delaying the preparation of the thesis and deciding not to complete the thesis. In fact, as a result, the perceived difficulty develops into a negative attitude which as a result can cause anxiety in students which will interfere with students getting good quality sleep. **Purpose:** To determine the relationship between anxiety and sleep quality in eighth semester students who are writing their theses at STIKes Surya Global Yogyakarta. **Methods:** The research used was quantitative with a cross-sectional approach. The sampling technique uses *purposive sampling*. With a sample of 108 respondents. Using *Kendall's-Tau* test analysis. Data were collected using the *Homilton Anxiety Rating Scale (HARS)* questionnaire for anxiety levels and the *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* for sleep quality. **Results:** This study showed that the majority of students experienced moderate anxiety, 60 respondents (55.6%) and 89 respondents (82.4%) had poor sleep

*quality. The results of the Kendall tau test analysis obtained a p value = 0.000 ( $p < 0.05$ ).  
**Conclusion:** There is a relationship between anxiety levels and sleep quality in nursing students for the 2021-2022 semester VIII academic year who are writing their theses at STIKes Surya Global Yogyakarta*

**Keywords:** *Anxiety Level; Sleep Quality; Students; Thesis.*

## **PENDAHULUAN**

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa pada tahun 2020 kecemasan merupakan penyebab utama dari ketidakmampuan seorang individu diseluruh dunia dan gangguan psikiatri akan menyumbang sekitar 15% dari angka kesakitan global. Menurut National Comorbidity Survey prevalensi kecemasan pada laki-laki sebanyak 2% dan perempuan sebanyak 4,3%. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun (2018) menunjukkan bahwa sebesar 6% pada usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2018). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun menurut provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 10.810 (Ayu dkk, 2022; Riskesdas, 2018).

Kendala yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan berbagai kesulitan yang mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi hingga memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Bahkan akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akibatnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa, ditemukan bahwa semakin mudah cemas seseorang maka semakin buruk kinerja mereka (Murwani & Utari, 2021).

Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat memengaruhi kualitas tidur. Kebanyakan pada usia dewasa muda secara individu sering mengalami jam-jam tidur yang tidak beraturan sehingga terjadi perubahan pada pola tidur. Perubahan kualitas tidur tersebut umumnya disebabkan oleh tuntutan aktifitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya kebutuhan untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis serta psikologis (Susilo & Eldawaty, 2017).

Secara global prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai 15,3% - 39,2%. Di Belanda terdapat sekitar 20.000 orang yang mengalami kualitas tidur buruk dimulai dari usia dini, 12 tahun, dengan prevalensi 21,2% pada laki-laki dan 33,2% pada perempuan. Didapati juga diantara 1,285 pemuda-pemudi di Norwegia menunjukkan perkiraan prevalensi 10,4% yang mengalami kualitas buruk. Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak yang mudah mengalami kualitas tidur yang buruk pada daerah perkotaan dan 37,7% anak muda yang mengalami kualitas tidur buruk pada daerah yang jauh dari perkotaan. Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% (Sanger & Sepang, 2021; Zurrahmi, 2021).

Kualitas tidur adalah kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya ditentukan oleh faktor jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga oleh kedalaman tidur (kualitas tidur). Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu

yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan keputasan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologis serta psikologis (Hidayati, 2019; Zurrahmi, 2021). Dampak dari kualitas tidur yang buruk yaitu psikologis yang negatif pada manusia seperti stress, depresi, cemas, sukar berkonsentrasi, dan koping yang tidak efektif. Ketika kualitas tidur buruk maka dapat menyebabkan terjadinya gangguan pada sekresi hormon, salah satunya adalah hormon stress, yaitu ACTH, kortison dan catecholamines. Sekresi hormone stress yang meningkat akan menyebabkan terjadinya peningkatan respon stress tubuh terhadap stressor (Muttaqin et al., 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2022 di STIKes Surya Global Yogyakarta dengan melakukan wawancara dengan 10 orang responden dan hasil wawancara didapatkan 5 responden mengatakan selama mengerjakan skripsi jam tidur tidak teratur serta merasa lemah, mudah lelah, dan merasakan khawatir tanpa alasan, 3 responden mengatakan membutuhkan waktu hampir setengah jam untuk dapat tertidur lelap, dan merasakan gugup serta cemas dari biasanya, dan 2 orang lainnya kesulitan tidur di malam hari, sering buang air kecil, sehingga jam tidur terganggu. Tujuan penelitian ini mencari hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta.

## **METODE**

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi korelasi yaitu penelitian yang mengkaji hubungan antara variabel dengan tujuan mengungkapkan hubungan korelasi antara variabel. Pendekatan penelitian cross sectional. dengan menggunakan instrumen kuesioner HARS dan PSQI dengan menggunakan uji statistik Kendall'tau.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta berjumlah 148 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, yaitu dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2017). Teknik dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Kendall'tau dengan  $P < 0,05$ , dengan menggunakan bantuan softwer (SPSS) untuk proses pengolahan data dan analisis statistik.

## **HASIL**

Responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 108 Mahasiswa keperawatan semester VIII Angkatan 2018 di STIKes Surya Global Yogyakarta, Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<b>Mahasiswa Keperawatan</b>		
Belum ujian pendadaran	108	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	8	7,40
Perempuan	100	92,60
<b>Usia dalam tahun</b>		
21	25	23,10
22	47	43,50
23	34	31,50
24	2	1,90
<b>Awal mengerjakan skripsi</b>		
Semester VII	102	94,40
Semester VIII	6	5,60
<b>Tempat tinggal</b>		
Asrama	0	0
Kost	107	99,10
Rumah Orang Tua	1	0,90
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

Berdasarkan data pada tabel 1 tersebut, didapatkan mahasiswa keperawatan yang belum ujian pendadaran yaitu sebanyak 108 responden kemudian untuk jenis kelamin mayoritas dalam kategori perempuan yaitu sebanyak 100 responden (92,6%) dan laki-laki yaitu sebanyak 8 responden (7,4%). Berdasarkan usia dibagi atas usia 21 tahun sebanyak 25 responden (23,1%), usia 22 tahun sebanyak 47 responden (43,5%), usia 23 tahun sebanyak 34 responden (31,5%), usia 24 tahun sebanyak 2 responden (1,9%). Berdasarkan awal mengerjakan skripsi terdapat mahasiswa mengerjakan skripsi di semester VII sebanyak 102 responden (94,4%) dan mengerjakan skripsi di semester VIII sebanyak 6 responden (5,6%). Mayoritas bertempat tinggal di kost sebanyak 107 responden (99,1%) dikarenakan masa tinggal di asrama telah selesai.

Kecemasan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keadaan atau kondisi yang dialami mahasiswa keperawatan semester VIII yang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta dan kualitas tidur yang dimaksud dalam penelitian ini suatu keadaan yang dialami oleh mahasiswa semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Ajaran 2021-2022 Semester VIII yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta

Variabel	Frekuensi (N)	Persentase (%)
<b>Kecemasan</b>		
ringan	32	29.6
sedang	60	55.6
berat	16	14.8
<b>Kualitas Tidur</b>		
Baik	19	17.6
Buruk	89	82.4
<b>Total</b>	<b>108</b>	<b>100</b>

Hubungan Antara Variabel kecemasan dengan kualitas tidur dapat diketahui secara deskriptif ataupun statistik. Analisis deksriptif dalam penelitian ini menggunakan uji *Kendall Tau* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan T.A 2021-2022 Semester VIII Yang Menyusun Skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta

Kecemasan	Kualitas Tidur						<i>p-value</i>
	Baik		Buruk		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	15	46.9	17	53.1	32	29.6	0,000
Sedang	3	5.0	57	95.0	60	55.6	
Berat	1	6.3	15	93.8	16	14.8	
Total	19	17.6	89	82.4	108	100	

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan ringan dengan kualitas tidur buruk sebanyak 17 responden (53,1%), kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (95,0%), dan kecemasan berat dengan kualitas tidur buruk sebanyak 15 responden (93,8%). Dari hasil Crostabulation antar hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mayoritas dalam kategori kecemasan sedang dengan kualitas tidur buruk sebanyak 57 responden (95.0%). hasil uji statistik Kendall tau, didapatkan nilai  $P= 0.000 < 0.05$  dengan niali koefisien 0.418. Hal ini menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta. Berdasarkan tabel korelasi, hasil menunjukkan kekuatan hubungan, arah korelasi positif, semakin meningkat kecemasan seseorang maka semakin buruk pula kualitas tidur seseorang demikian juga sebaliknya. Hal ini dapat diartikan bahwa antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta memiliki keeratan hubungan yang sedang.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 kecemasan pada mahasiwa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta dengan jumlah 108 responden berdasarkan jenis kelamin, yaitu laki-laki sebanyak 8 responden mengalami kecemasan, sedangkan pada perempuan terdapat 100 responden yang mengalami kecemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta memiliki kecemasan sedang, ini disebabkan karena tugas akhir yang belum kunjung selesai, waktu terbatas, dosen yang sulit ditemui untuk bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu dan memiliki gejala seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sugiarta, 2019) didapatkan bahwa terdapat 73 orang perempuan mengalami kecemasan dan 33 orang laki-laki mengalami kecemasan, yang mana dari penelitian tersebut mengatakan bahwa salah

satu faktor risiko kecemasan yang dapat diperhatikan yaitu jenis kelamin, wanita lebih sering mengalami kecemasan dari pada pria.

Penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa yaitu karena adanya kendala atau kesulitan-kesulitan yang dialami dalam penyusunan skripsi. Kendala yang sering dihadapi mahasiswa adalah menemukan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika proposal, sistematika skripsi, kesulitan mencari literature atau referensi, kesulitan metode penelitian dan analisis data. Kesulitan yang lain yaitu menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah dan kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah. Faktor - faktor yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi adalah buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, kesulitan menemui dosen pembimbing, tidak dapat mengatur waktu, dan aktif berorganisasi (Hastuti et al., 2020).

Kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan semester VIII yang sedang menyusun skripsi, yaitu mayoritas kategori kualitas tidur buruk sebanyak 89 responden (82.4%). Kualitas tidur yang buruk pada responden akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis dan rata-rata usia responden 21-24 tahun yang mengalami kualitas tidur buruk dan mayoritas mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta memiliki kualitas tidur buruk dengan kecemasan sedang sebanyak 57 responden (95.0%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Murwani dan Utari, 2021) apabila seseorang tersebut memiliki kecemasan yang tinggi maka akan semakin buruk pula tidur seseorang. Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta yaitu sebanyak 22 responden (50%) menunjukkan kualitas tidur buruk dan sebanyak 22 responden (50%) menunjukkan kualitas tidur baik. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur pada mahasiswa STIKes Surya Global Yogyakarta memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ghawa et al., 2021) berdasarkan hasil perhitungan untuk kualitas tidur diperoleh bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana selama masa pandemi COVID-19 paling banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 122 responden (93,1%), dan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (6,9%).

Hasil uji statistic Kendall tau didapatkan nilai signifikan (2-tailed) antara variabel tingkat kecemasan dengan kualitas tidur adalah  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_0$  di terima dan  $H_1$  di tolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,418 yang menunjukkan keeratan hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta adalah sedang yang terletak direntang koefisien korelasi 0,400- 0,599. Berdasarkan tabel korelasi positif, semakin meningkat kecemasan maka akan semakin buruk pula kualitas tidur seseorang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Firmansyah, 2020) hasil penelitian uji korelasi Rank Spearman diperoleh p value= 0,001, p value <0,005 sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Dalam Penyelesaian Tugas Akhir. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,445 yang menunjukkan keeratan hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur adalah sedang yang terletak direntang koefisien korelasi 0,400-0,599.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur, dan kurang tidur juga dapat menyebabkan kecemasan,

bahkan meningkatkan kecemasan. Semakin sedikit tidur mahasiswa maka semakin besar tingkat kecemasannya (Yang, 2020; Fitria, 2020).

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

1. Mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta termasuk dalam kategori kecemasan sedang yaitu sebanyak 60 responden (55.6%) dengan jumlah keseluruhan 108 responden.
2. Mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta sebagian besar dalam kategori kualitas tidur buruk sebanyak 89 responden (82.4%).
3. Didapatkan nilai korelasi sebesar 0.418 dengan nilai sig 0.000. Hal ini menunjukkan bahwa  $p < 0.05$ , maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021-2022 semester VIII yang sedang menyusun skripsi di STIKes Surya Global Yogyakarta.

### **Saran**

agar mahasiswa dapat mengurangi kecemasan dan melaksanakan kegiatan yang positif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu, I. G., Wahyuni, S., Ayu, I., & Suadnyana, A. (2022). Mahasiswa Baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 6, Nomor 1, April 2022.
- Firmansyah, D. Q. (2020) Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. Skripsi. Diakses Pada Tanggal 02 Maret 2020.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Ghawa, D.Y.E., Lidia, K., Buntoro, F.I. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, Edisi 22, Nomor 2, November 2021.
- Hastuti, Y.R., Sukandar, A., Nurhayati, T. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*. 230-233. Vol .11 Nomor 22, Februari 2020.
- Hidayati, N.E, Priyono, Anggraini. 2019 Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Pontianak. Universitas kedokteran Tanjungpura. *Journal Of Nursing Practice and Education*. Diakses 19 Agustus 2020.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2),129.<https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktik* (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmadani, N.D. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Skripsi. Diakses Pada Tanggal 20 Januari 2021.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. 1–578.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–32. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/576>.
- Sugiarta, A. V., Tampomas, I., RP, C., & Supart S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 25(1), 36–40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v25i1.1748>.
- Susilo & Eldawaty (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal ilmiah bimbingan dan konseling*, vol. 4 no. 2 2021 hal 105-113. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/jconsilia>.
- Yang, L., Yu, Z., Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, H. (2020). Mental status of 66 patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 821–826. <https://doi.org/10.1177/0020764020937716>.
- Zurrahmi. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5 nomor. 2 hal 963–968.
- Hastuti, Y.R., Sukandar, A., Nurhayati, T. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Motorik*. 230-233. Vol .11 Nomor 22, Februari 2020.
- Hidayati, N.E, Priyono, Anggraini. 2019 Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi di Pontianak. Universitas kedokteran Tanjungpura. *Journal Of Nursing Practice and Education*. Diakses 19 Agustus 2020.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2), 129. <https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586–592. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>.
- Nursalam. (2017). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pendekatan Praktik* (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmadani, N.D. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada



- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Skripsi. Diakses Pada Tanggal 20 Januari 2021.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. 1–578.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–32. <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/576>.
- Sugiarta, A. V., Tampomas, I., RP, C., & Suparto, S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Tahun2018. *JurnalKedokteran Meditek*, 25(1), 36–40. <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v25i1.1748>.
- Susilo & Eldawaty (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal ilmiah bimbingan dan konseling*, vol. 4 no. 2 2021 hal 105-113. [https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j\\_consilia](https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia).
- Yang, L., Yu, Z., Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, H. (2020). Mental status of 66 patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *The International Journal of Social Psychiatry*, 66(8), 821–826. <https://doi.org/10.1177/0020764020937716>.
- Zurrahmi. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 5 nomor. 2 hal 963–968.

