



HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA KEDOKTERAN YANG MENULIS TESIS DI FAKULTAS KEDOKTERAN, UNIVERSITAS ISLAM MALANG

The Relationship Between Anxiety and Sleep Quality in Medical Students Writing Their Thesis At the Faculty of Medicine, Islamic University of Malang

**Lingga Kusuma Wardani^{*1}, Nurkhanila Agustin², Hengky Kurniawan³,
Dhita Kurnia³, Reni Nurhidayah⁴, Nuryeny H⁵**

^{1,2,3,4,5}Ilmu Keperawatan, Universitas STRADA Indonesia, Kediri, Indonesia

e-mail: *linggakusumaw@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan tidak hanya berasal dari tuntutan akademik yang besar, tetapi juga dari ekspektasi diri yang tinggi dan ketidakpastian tentang masa depan profesional. Akumulasi dari faktor-faktor ini dapat menyebabkan gangguan tidur yang signifikan, seperti kesulitan untuk tidur, sering terbangun di malam hari, dan merasa tidak segar setelah bangun tidur. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa kecemasan dengan Kualitas Tidur terhadap Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran UNISMA yang sedang menyusun Skripsi". Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dan desain cross-sectional.. Populasi adalah mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebanyak 40 orang. Teknik sampling menggunakan probability sampling. Pengumpulan data dilakukan secara simultan dalam satu waktu tertentu untuk mengukur kedua variable, dengan menggunakan kuesioner. Analisa data diatas didapatkan nilai Spearman's Rho sebesar 0,558 yang berarti hubungan moderat positif dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0.000. Kecemasan yang semakin meningkat akan berdampak terhadap kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

Kata kunci: kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRAK

Anxiety stems not only from high academic demands, but also from high self-expectations and uncertainty about the professional future. The accumulation of these factors can cause significant sleep disturbances, such as difficulty falling asleep, frequent nighttime awakenings, and feeling unrefreshed after waking up. The purpose of this study was to analyze anxiety with Sleep Quality in Medical Students at the Faculty of Medicine, UNISMA who are writing their Theses. This study design uses a quantitative approach with an analytical observational study type and a cross-sectional design. The population is 40 final-year medical students who are writing their theses. The sampling technique uses probability sampling. Data collection is carried out simultaneously at a certain time to

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



measure both variables, using a questionnaire. The analysis of the above data obtained a Spearman's Rho value of 0.558 which means a moderate positive relationship with Sig. (2-tailed) of 0.000. Increasing anxiety will have an impact on sleep quality in medical students who are writing their theses at the Faculty of Medicine, Islamic University of Malang.

Keywords: anxiety, sleep quality, students

PENDAHULUAN

Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor penting seperti usia, jenis kelamin, tempat tinggal, Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok. Seiring bertambahnya usia, perubahan pola tidur sering terjadi, dengan gangguan tidur yang lebih sering dialami. Wanita juga cenderung mengalami lebih banyak gangguan tidur dibandingkan pria, terutama selama masa-masa hormon tertentu. 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 pemudai di Norwegia menunjukkan perkiraan prevalensi 10,4% yang mengalami kualitas tidur buruk. Prevalensi di Indonesia menunjukkan ada sekitar 38% anak yang mudah mengalami kualitas tidur buruk pada daerah perkotaan dan 37,7% anak muda yang mengalami kualitas buruk pada daerah yang jauh dari perkotaan (Nuraini, 2014). Kualitas tidur yang buruk juga ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dengan prevalensi sebanyak 68,70% (Hidayati, Priyono & Anggraini, 2020).

Lingkungan tempat tinggal, seperti kebisingan dan suhu kamar, dapat memengaruhi kemampuan untuk tidur nyenyak, sementara IMT yang tinggi sering dikaitkan dengan gangguan tidur seperti sleep apnea. Aktivitas fisik rutin dapat meningkatkan kualitas tidur dengan membantu mengatur pola tidur dan mengurangi kecemasan, sedangkan kebiasaan merokok dapat menurunkan kualitas tidur karena sifat stimulan nikotin dan efeknya pada sistem pernapasan. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, seseorang dapat memperbaiki kualitas tidurnya, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental (Haseli-Mashhadi et al., 2009).

Namun, kualitas tidur yang baik sering kali sulit dicapai oleh kelompok tertentu, salah satunya adalah mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tekanan akademik dan profesional yang semakin meningkat. Beban studi yang berat, persiapan untuk ujian akhir, serta tanggung jawab klinis yang lebih besar menempatkan mereka dalam situasi yang sangat menegangkan (Anwar, 2022). Tekanan ini dapat memicu tingkat kecemasan yang tinggi, yang merupakan salah satu faktor utama yang dapat mengganggu kualitas tidur.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020), ditemukan bahwa mahasiswa dengan populasi kelompok dewasa awal yang memiliki banyak aktivitas, sehingga mereka berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk. Salah satu penyebab utama kualitas tidur yang buruk adalah faktor kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kharisma Persada. Penelitian ini menggunakan desain penelitian

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



observasional analitik dengan pendekatan kuantitatif, dengan sampel sebanyak 133 responden yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh (Murwani & Utari, 2021) yang juga menemukan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada kelompok mahasiswa. Hasil ini menegaskan bahwa faktor psikologis seperti kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, yang berdampak pada kesejahteraan dan efektivitas proses belajar serta penyelesaian tugas akhir mahasiswa.

Dari beberapa Penelitian diatas dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Dengan hasil yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi cenderung mengalami gangguan tidur yang lebih besar. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap faktor kecemasan sebagai salah satu penyebab utama masalah kualitas tidur di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Menurut Izard (dalam Barlow, 2004) mengemukakan bahwa kecemasan merupakan campuran dari berbagai emosi, dengan ketakutan sebagai elemen dominan dalam campuran tersebut. Emosi dasar lain yang sering berbaur dengan ketakutan dalam membentuk kecemasan meliputi kesedihan, kemarahan, rasa malu, rasa bersalah, dan kegembiraan. Kecemasan dapat bervariasi tergantung pada situasi dan waktu, dengan kombinasi emosi yang berbeda dapat membentuk jenis kecemasan yang berbeda. Misalnya, ketakutan, kesedihan, dan kemarahan dapat bercampur membentuk kecemasan dalam diri seseorang, sementara dalam situasi lain, rasa bersalah dan malu mungkin juga berbaur dengan ketakutan.

Kombinasi emosi ini membuat kecemasan sulit untuk dijelaskan secara tepat. Namun, kecemasan dipandang sebagai campuran dari emosi-emosi dasar yang dipengaruhi oleh pembelajaran dan pengalaman individu. Individu dapat belajar menghubungkan ciri-ciri emosi seperti ketakutan dengan berbagai teori dan faktor situasional, yang mencakup pengalaman yang terkait dengan emosi tersebut (Barlow, 2004).

Gangguan tidur akibat kecemasan memiliki dampak yang tidak bisa diabaikan. Kurangnya tidur dapat mengurangi kemampuan mahasiswa untuk berkonsentrasi, mengganggu proses belajar, dan menurunkan performa akademik serta klinis mereka. Lebih jauh lagi, gangguan tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental, meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, dan mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan.

Mengingat pentingnya kualitas tidur bagi mahasiswa kedokteran yang akan segera memasuki dunia profesional, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Fakultas Kedokteran UNISMA. Dengan memahami hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur, diharapkan dapat ditemukan strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan mereka, sehingga dapat menjaga kualitas tidur yang optimal dan mempertahankan kinerja akademik serta kesejahteraan mereka.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur terhadap Mahasiswa Kedokteran di Fakultas Kedokteran UNISMA yang sedang menyusun Skripsi". Tujuan Khusus, Mendeskripsikan



karakteristik mahasiswa kedokteran (Usia dan Jenis kelamin) yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran UNISMA. Mendeskripsikan tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran UNISMA. Mendeskripsikan kualitas tidur mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran UNISMA. Menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur terhadap mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran UNISMA.

Manfaat Penelitiannya adalah agar dapat memberikan informasi kepada mahasiswa tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur saat menghadapi skripsi di Fakultas Kedokteran UNISMA, Bagi Institusi. Dapat sebagai bahan masukan bagi institusi untuk pembenahan terkait problematika yang dapat menyebabkan penurunan kesehatan mental mahasiswa saat penyusunan skripsi. Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat memperoleh pengalaman serta pembaharuan wawasan terkait kecemasan dan kualitas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian observasional analitik dan desain cross-sectional. Penelitian cross-sectional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Populasi adalah mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebanyak 40 orang. Teknik sampling menggunakan *probability sampling*. Pengumpulan data dilakukan secara simultan dalam satu waktu tertentu untuk mengukur kedua variabel dan menganalisis hubungan antara keduanya. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan, sedangkan variabel terikat adalah kualitas tidur. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, uji statistik yang menggunakan uji korelasi spearman rho. Kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi mengenai hasil penelitian yang berupa analisa dan uji univariat yang disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisa data uji bivariat disajikan dalam bentuk uji statistic *spearman rho*.

Tabel Tingkat Kecemasan

Kategori	F	%
Kecemasan Ringan	36	90
Kecemasan Sedang	4	10
Kecemasan Berat	-	-
Panik	-	-
TOTAL	40	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 36 mahasiswa (90%), dan tingkat kecemasan sedang berjumlah 4 mahasiswa (10%).

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



Tabel Kualitas Tidur

Kategori	F	%
Baik	10	25
Buruk	30	75
TOTAL	40	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur baik berjumlah 10 mahasiswa (25%), dan kualitas tidur buruk berjumlah 30 mahasiswa (75%).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

		KUALITAS TIDUR	KECEMASAN
Spearman's rho	KUALITAS TIDUR	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1.000 .0.000 40
	KECEMASAN	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	0.558** 0.000 40
			1.000 .0

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Hasil penelitian dari statistik menggunakan uji analisis Korelasi *Spearman's Rho r*, hasil data diperoleh nilai R sebesar 0,558 yang berarti hubungan kuat dan arah positif dengan Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 maka *P value* < 0,05 sehingga hasil tersebut memiliki makna semakin ringan Tingkat kecemasan semakin baik kualitas tidur mahasiswa.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ratnaningtyas & Fitriani, 2020) berdasarkan hasil uji statistik diperoleh *P value* sebesar 0,014 di mana nilai tersebut kurang dari $\alpha = 0,05$, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang semakin tidak cemas dan menyusun tugas akhir maka semakin baik kualitas tidur mahasiswa tersebut, tetapi jika semakin berat tingkat kecemasan mahasiswa maka semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa akan terlalu keras dalam berpikir apabila mengalami kecemasan yang berlebih, sehingga mahasiswa akan sulit untuk mengontrol emosinya yang pada akhirnya berdampak pada kesulitan dalam memulai tidur. Kesulitan ini yang akan mengganggu mahasiswa untuk memperoleh kualitas tidur yang diinginkan.

Hal ini juga serupa dengan penelitian, Kurniawati et al., 2022, diperoleh hasil *P value* = 0,000 ($p < \alpha 0,05$) artinya H_0 ditolak, sehingga terdapat adanya hubungan yang signifikan kedua variabel yaitu tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dalam menghadapi proses penyusunan skripsi. Kecemasan yang semakin berat yang dirasakan akan berkaitan dengan kulitnya ketika tidur sebab munculnya stressor kecemasan ini, dapat meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui stimulasi sistem saraf simpatik yang dapat menyebabkan kesulitan untuk memulai tidur, berkurangnya siklus

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



tidur NREM dan REM serta seringnya terjaga saat tidur. Hal ini berarti mahasiswa akan mengalami gangguan tidur yang diakibatkan oleh kecemasannya, artinya skripsi menjadi salah satu penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat akhir

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan pada penelitian ini yang berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang". Hasil uji *Spearman's Rho* didapatkan nilai $P \text{ value } 0,0000 < \alpha 0,05$ dan nilai r sebesar 0,558 yang berarti ada hubungan yang signifikan dengan korelasi kuat positif antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini, khususnya institusi pendidikan dan rekan sejawat yang turut membantu dalam proses pencarian serta penelaahan literatur. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada keluarga dan sahabat yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moral.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anwar, M. B. (2022). Studi Fenomenologi Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Profesi Kedokteran. *Journal Of Indonesian Psychological Science (Jips)*, 2(1), 133–144. <Https://Doi.Org/10.18860/Jips.V2i1.15581>
- Arnis, A. (2018). *Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I*. 9(1), 33–36.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety And Its Disorders: The Nature And Treatment Of Anxiety And Panic* (2. Ed., Paperback Ed). Guilford Press.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals Of Nursing: Concepts, Process, And Practice (Tenth Edition)* (Pearson Ed).
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Borbély, A. A., & Achermann, P. (2000). Homeostasis of human sleep and models of sleep regulation. In *Principles and Practice of Sleep Medicine* (pp. 377-390).
- Buman, M. P., Hekler, E. B., Bliwise, D. L., King, A. C., & Buysse, D. J. (2014). Exercise effects on night-to-night fluctuations in self-rated sleep among

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



- older adults with sleep complaints. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(7), 831-836.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chrousos, G. P., & Gold, P. W. (1992). The concepts of stress and stress system disorders: Overview of physical and behavioral homeostasis. *JAMA*, 267(9), 1244-1252. <https://doi.org/10.1001/jama.1992.03480090092034>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press.
- Cole, C. S. (2011). Sleep And Primary Care Of Adults And Older Adults. In *Sleep Disorders And Sleep Promotion In Nursing Practice*. (Pp. 291–308). Springer Publishing Company. <Https://Doi.Org/10.1891/9780826106582>
- Craske, M. G., & Barlow, D. H. (2008). Mastery of your anxiety and panic: Workbook (4th ed.). Oxford University Press.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179-189. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.10.004>
- Dharma, K. K. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan (Pedoman Melaksanakan Dan Menerapkan Hasil Penelitian)* (2nd Ed.). CV. Trans Info Media.
- Djaali. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (B. S. Fatmawati (Ed.)). PT Bumi Aksara.
- Drake, C. L., Roehrs, T., Shambroom, J., & Roth, T. (2003). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195-1200.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Hall, J. E., Hall, J. E., & Guyton, A. C. (2011). *Guyton And Hall Textbook Of Medical Physiology: Student Consult. Activate At Studentconsult.Com. Searchable Full Text Online* (12. Ed). Saunders, Elsevier.
- Haseli-Mashhadi, N., Dadd, T., Pan, A., Yu, Z., Lin, X., & Franco, O. H. (2009). Sleep Quality In Middle-Aged And Elderly Chinese: Distribution, Associated



- Factors And Associations With Cardio-Metabolic Risk Factors. *Bmc Public Health*, 9(1), 130. [Https://Doi.Org/10.1186/1471-2458-9-130](https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-130)
- Hayat, A. (2017). Kecemasan Dan Metode Pengendaliannya. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1). [Https://Doi.Org/10.18592/Khazanah.V12i1.301](https://doi.org/10.18592/Khazanah.V12i1.301)
- Harvey, A. G., Murray, G., Chandler, R. A., & Soehner, A. (2014). Sleep disturbance as transdiagnostic: consideration of neurobiological mechanisms. *Clinical Psychology Review*, 34(3), 225-233.
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. [Https://doi.org/10.2147/NSS.S62907](https://doi.org/10.2147/NSS.S62907)
- Hidayat, V. (2018). *Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa Semester Akhir*. 6(2007).
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Clinical Psychology*, 69(2), 113–121. [Https://doi.org/10.1002/jclp.21921](https://doi.org/10.1002/jclp.21921)
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (2015). *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Kesmas: National Public Health Journal. (2018). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Kesmas: National Public Health Journal*, 13(4), 221–230. [Https://doi.org/10.21109/kesmas.v13i4.1970](https://doi.org/10.21109/kesmas.v13i4.1970)
- Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier Health Sciences.
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124-132. [Https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016)
- Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129-1141.
- Morin, C. M., Rodrigue, S., & Ivers, H. (2006). Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 68(2), 259-267. [Https://doi.org/10.1097/01.psy.0000202493.66365.00](https://doi.org/10.1097/01.psy.0000202493.66365.00)
- Muris, P., & Ollendick, T. H. (2005). The role of temperament in the etiology of child psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 8(4), 271–289. [Https://doi.org/10.1007/s10567-005-8809-y](https://doi.org/10.1007/s10567-005-8809-y)
- 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](https://doi.org/10.35842/Formil.V6i2.353)

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025



- Norfai. (2021). *Kesulitan Dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah, Kenapa Bingung?* Lakeisha.
- Ohayon, M. M., & Roth, T. (2003). Place of chronic insomnia in the course of depressive and anxiety disorders. *Journal of Psychiatric Research*, 37(1), 9–15. [https://doi.org/10.1016/S0022-3956\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3956(02)00052-3)
- Putwain, D. W. (2007). Test anxiety in UK schoolchildren: Prevalence and demographic patterns. *British Journal of Educational Psychology*, 77(3), 579-593. <https://doi.org/10.1348/000709906X161704>
- Potter, P., & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals Of Nursing* (8th Ed.). Elsevier.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). *Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 4(1).
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur Dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8(2), 247–253.
- Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. T. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar. Edisi 10*. EGC
- Rook, K. S. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097>
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2014). Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry: Behavioral sciences/clinical psychiatry (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Sareen, J., Cox, B. J., Clara, I., & Asmundson, G. J. G. (2006). The relationship between anxiety disorders and physical disorders in the U.S. National Comorbidity Survey. *Depression and Anxiety*, 21(4), 193-202. <https://doi.org/10.1002/da.20047>
- Spielberger, C. D. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Consulting Psychologists Press.
- 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).
- Susanti, & Rasima. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Penderita Hipertensi Di UPT Puskesmas Cot Seumeureung Kecamatan Samatiga Kabupaten Aceh Barat Tahun 2019. *Jurnal Pendidikan, Sains, Dan Humaniora*, 8(3), 387–396.
- Sutejo. (2017). *Konsep Dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa Dan Psikososial*. PT Pustaka Baru.
- Stuart, G. W. (2017). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Elsevier Inc.



Tubbs, A. S., Dollish, H. K., Fernandez, F., & Grandner, M. A. (2019). The Basics Of Sleep Physiology And Behavior. In *Sleep And Health*. Elsevier Inc. [Https://Doi.Org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00001-0](https://Doi.Org/10.1016/B978-0-12-815373-4.00001-0)

Article History:

Received: October 06, 2025; Revised: October 28, 2025; Accepted: October 31, 2025