

**HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR PRODI KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI



**INDRI RAMADHANI
201901096**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Prodi Keperawatan Di Universitas Widya Nusantara adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan kedalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA.

Palu, 30 Agustus 2023



Indri Ramadhani
NIM 201901096

**HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA AKHIR PRODI KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

*Relationship between anxiety level dan sleep quality in final students
of nursing study program at Universitas Widya Nusantara*

Indri Ramadhani, Ahmil, Meylani A'naabawati
Ilmu Keperawatan, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Pada mahasiswa tingkat akhir akan menyelesaikan masa studinya, dimana mereka dituntut untuk menyelesaikan pendidikannya tepat waktu dan memiliki masalah akademik maupun non akademik yang sebagian besar berujung pada masalah psikologis seperti kecemasan. Salah satu dampak dari kecemasan adalah gangguan kualitas tidur. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan Universitas Widya Nusantara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross sectional. Jumlah populasi sebanyak 158 mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan Universitas Widya Nusantara, dan jumlah sampel sebanyak 94 responden yang diambil dengan teknik purposive sampling. Uji statistik yang digunakan adalah uji Kolmogorov-Smirnov dan didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,014 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Kesimpulan menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir program studi keperawatan Universitas Widya Nusantara. Saran untuk Universitas Widya Nusantara, diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi informasi bagi mahasiswa dalam penanganan kecemasan untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata kunci : Ansietas, Kualitas tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

At the end year students are going to complete the period of study, which they are required to complete their education on time and have both academic and non-academic problems mostly lead to psychological problems such as anxiety. One of the effects of anxiety is sleep quality disorders. The aim of the research was to analyze the correlation between anxiety levels and sleep quality in the end-year students of nursing study programs at Widya Nusantara University. This is a quantitative research method that uses an analytic observational design with a cross-sectional approach. The total population was 158 the end year students of nursing study programs at Widya Nusantara University, and the total sample was 94 respondents that were taken by purposive sampling technique. The statistical test used was the Kolmogorov-Smirnov test and the results obtained $p\text{-value} = 0.014 < 0.05$ then H_a is accepted and H_o is rejected. The conclusion mentioned that there is a correlation between the level of anxiety and sleep quality in the end-year students of nursing study programs at Widya Nusantara University. Suggestions for Widya Nusantara University, it is expected that this research can be a reference information for students in handling anxiety to improve the sleep quality of students.

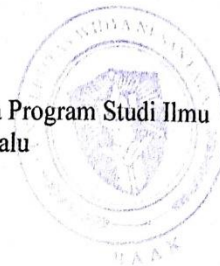
Keywords: Anxiety, Sleep quality, Students



**HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR PRODI KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pada Program Studi Ilmu
Keperawatan Universitas Widya Nusantara Palu



**INDRI RAMADHANI
201901096**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA AKHIR PRODI KEPERAWATAN
DI UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

SKRIPSI

**INDRI RAMADHANI
201901096**

Skripsi Ini Telah Diujikan Tanggal 30 Agustus 2023

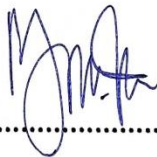
**Penguji I
Ns. Yulta Kadang, S.Kep.,M.Kep
NIK. 20220901145**

()

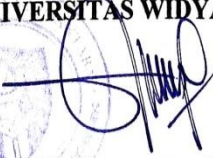
**Penguji II
Ns. Ahmil, S.Kep.,M.Kes
NIK. 20150901051**

()

**Penguji III
Meylani A'naabawati, S.Tr.Kep.,M.Tr.Kep
NIK. 20220901137**

()

**Mengetahui,
Rektor UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA**

()
**Dr. Tigor H. Situmorang, MH.,M.Kes
NIK. 20080901001**

PRAKARTA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunianya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan kepada orang tua ayahanda (Arianto) dan ibunda (Jaenab) yang selalu memberikan doa, kasih sayang, serta dukungan baik moral dan material kepada penulis.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Juli 2023 sampai Agustus 2023 ini ialah “Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Prodi Keperawatan Di Universitas Widya Nusantara”. Skripsi ini adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Strata 1 keperawatan (S1) pada program studi ilmu keperawatan Universitas Widya Nusantara.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Widya Nusantara.
2. Bapak Dr. Tigor H. Situmorang, M.H., M.Kes, selaku Rektor Universitas Widya Nusantara.
3. Ibu Ns. Yulta Kadang, S.Kep., M.Kep, selaku ketua Prodi Keperawatan Universitas Widya Nusantara sekaligus penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
4. Bapak Ns. Ahmil, S.Kep., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Meylani A'naabawati, S.Tr.Kep., M.Tr.Kep, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini.
6. Pejabat dan tenaga kerja Universitas Widya Nusantara, atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan.
7. Seluruh staf dan dosen program studi ners yang telah membagi ilmunya kepada penulis.
8. Seluruh rekan-rekan mahasiswa regular program studi ilmu keperawatan Universitas Widya Nusantara Angkatan 2019, yang telah bersedia menjadi

responden dan selalu memberikan motivasi serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu keperawatan.

Palu, 30 Agustus 2023



Indri Ramadhani
Nim 201901096

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
HALAMAN JUDUL SKRIPSI	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PRAKARTA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat penelitian	5
BAB II Tinjauan Pustaka	6
A. Tinjauan Teori	6
B. Kerangka Konsep	14
C. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Desain Penelitian	15
B. Tempat dan Waktu penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
D. Variabel Penelitian	16
E. Definisi Oprasional	16
F. Instrumen penelitian	17
G. Teknik Pengumpulan data	18
H. Analisa Data	18
I. Bagan Alur penelitian	20

BAB IV	PEMBAHASAN	21
	A. Hasil	21
	B. Pembahasan	24
	C. Keterbatasan Penelitian	37
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	38
	A. Simpulan	38
	B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	“ <i>waktu tidur</i> ” dan “ <i>waketime</i> ”	11
Tabel 4.1	Distribusi karakteristik mahasiswa akhir berdasarkan Usia dan jenis kelamin di Universitas Widya Nusantara tahun 2023 ($f=94$)	22
Tabel 4.2	Tingkat ansietas pada mahasiswa akhir di Universitas Widya Nusantara tahun 2023 ($f=94$)	22
Tabel 4.3	Distribusi kualitas tidur pada mahasiswa akhir di Universitas Widya Nusantara tahun 2023 ($f=94$)	23
Tabel 4.4	Hubungan Tingkat Ansietas Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir Prodi Keperawatan di Universitas Widya Nusantara Tahun 2023 ($f=94$)	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep	14
Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Kode Etik (<i>Ethical Clearence</i>)
Lampiran 3	Surat Pengambilan Data Awal
Lampiran 4	Surat Balasan Pengambilan Data Awal
Lampiran 5	Surat Permohonan Turun Penelitian
Lampiran 6	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 7	Kuisisioner HARS <i>Offline</i>
Lampiran 8	Kuisisioner PSQI <i>Offline</i>
Lampiran 9	Kisi-Kisi Kuesisioner PSQI
Lampiran 10	Kuisisioner HARS dan PSQI Online
Lampiran 11	Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)
Lampiran 12	Surat Balasan Selesai Penelitian
Lampiran 13	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 14	Riwayat Hidup
Lampiran 15	Lembar Bimbingan Proposal Dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis dan berperan aktif dalam menyelesaikan berbagai permasalahan, baik masalah akademis maupun non akademis (Nugraha, 2018). Namun disisi lain, periode akhir studi atau semester akhir merupakan masa kritis bagi mahasiswa, karena pada masa tersebut mahasiswa dituntut agar menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Tuntutan ini sedikit banyak memunculkan masalah psikologis pada diri mahasiswa seperti munculnya kecemasan (Anggorowati Y, 2019).

Berdasarkan survei yang representatif, data medis serta pemodelan statistik fenomena gangguan kecemasan yang terjadi pada tahun 2019 di seluruh dunia mencapai 3,8%, sedangkan di Asia prevalensi gangguan kecemasan mencapai 3,3%, dan prevalensi gangguan Kecemasan yang terjadi di Indonesia mencapai 3,5% (Dattani, Guiaro, Ritchie, 2019). Hasil riset kesehatan dari kementerian kesehatan (kemenkes) pada tahun 2018 didapatkan bahwa Sulawesi Tengah berada di peringkat pertama se-Indonesia dengan kasus gangguan emosional, prevalensi sulteng dengan kasus gangguan emosional mencapai 19,8% (Fadhila, 2022).

Menurut *American College Health Association*, yang melakukan penelitian menemukan bahwa 25,9% mahasiswa Amerika dilaporkan mengalami kecemasan dalam penyelesaian studi mereka (Walean dkk, 2021). Fenomena kecemasan tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa diluar negeri, namun juga dirasakan mahasiswa di Indonesia, dimana studi yang dilakukan di Universitas Negeri Padang pada tahun 2020 menemukan semua mahasiswa tingkat akhir yang diteliti mengalami kecemasan dengan tingkatan yang berbeda-beda (Susilo dan Eladawaty, 2021). Hasil yang sama juga ditemukan pada mahasiswa STIKES Payung Negeri Pekanbaru yang diteliti, 100% mengalami kecemasan dengan fokus kecemasan pada menyelesaikan skripsi (Malfasari dkk, 2019). Studi penelitian lain juga mengungkap fenomena kecemasan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Universitas Sebelas Maret yang berhasil diteliti mengungkapkan data sebesar

97,1% menyatakan bahwa para mahasiswa merasa cemas saat memikirkan tentang masa depannya (Syuhadak dan Mardhiyah, 2022).

Kecemasan pada mahasiswa bisa diakibatkan oleh beban tugas yang semakin tinggi, kemudian harus secepatnya menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, maupun merasa cemas ketika berbicara untuk memprestasikan tugas di depan umum ataupun akan menghadapi ujian (Amira I, Srianti A, Hendrawati, 2021). Mahasiswa akhir juga mempunyai sumber kecemasan lain yaitu tentang karir atau pekerjaan. Hasil studi yang dilakukan oleh Destarica (2019) menunjukkan bahwa 47,5% dari 99 mahasiswa mengalami kecemasan pada kategori sedang dalam menghadapi dunia kerja. Terdapat berbagai macam hal yang juga berkontribusi pada kecemasan mahasiswa akhir, yaitu optimisme, regulasi diri, dukungan sosial dari orang tua, serta *adversity intelligence* (Masitoh, 2018; Putri, 2020; Upadianti, 2020; Rahmawati, 2022).

Gejala-gejala kecemasan pada mahasiswa yang dapat muncul dan terlihat dari fisik, yaitu gelisah, wajah menunjukkan ekspresi tegang, berkeringat, mulut kering, tangan selalu berkeringat, serta jantung berdebar. Adapun gejala yang bersifat psikis yaitu ketakutan, pikiran menjadi kacau maupun merasa malang (Mukholil, 2018). Kecemasan sebenarnya bisa berdampak positif ketika berada pada tingkat ringan, yang dapat memberikan kekuatan agar dapat melakukan sesuatu untuk membantu seseorang menjadi termotivasi, sehingga terbangunnya kepercayaan diri yang menyebabkan kecemasan yang dirasakan akan berkurang sedikit demi sedikit (Imro'ah dkk, 2019)

Kecemasan yang berlebihan dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan serta fisik yaitu kecemasan mempengaruhi sistem ekskresi dan pencernaan dimana orang yang mengalami cemas akan mengalami sakit perut, mual, diare, dan berbagai masalah pencernaan lainnya. Kemudian cemas juga dapat mempengaruhi saluran reproduksi hal tersebut terjadi karena reaksi *fight or flight* serta peningkatan kortisol saat merasa cemas serta menurunkan kadar hormon produksi, lalu kecemasan juga dapat mempercepat detak jantung yang disebabkan reaksi *fight or flight* yang dapat memicu tubuh untuk mode waspada, kemudian dampak buruk dari kecemasan yaitu mengalami gangguan kualitas tidur

yang dipengaruhi oleh reaksi *fight or flight* yang membuat otak terjaga sehingga sulit untuk tidur (Anggraini, 2020).

Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu siklus bangun tidur tubuh, hal tersebut menyebabkan terganggunya sistem kerja otak sehingga menimbulkan berbagai gangguan kesehatan (Hutagalung dkk, 2022). Sedangkan kualitas tidur yang baik membuat perasaan menjadi tenang di pagi hari, perasaan energik, dan tidak mengeluh gangguan tidur. Oleh karena itu, memiliki kualitas tidur yang baik sangat penting untuk hidup sehat semua orang (Arnis, 2018). Pada kualitas tidur terdapat 2 aspek yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama waktu tidur, waktu yang dibutuhkan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun serta aspek subjektif yaitu kedalaman dan kepulasan tidur (Maryono, Sutrisno dan Riniasih, 2020).

Kejadian gangguan tidur di seluruh dunia sekitar 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan 7,3% gangguan tidur terjadi pada mahasiswa. Di Indonesia angka prevalensi gangguan tidur sekitar 65%, Sedangkan sebanyak 55,8% gangguan tidur ringan dan 23,3% mengalami gangguan tidur sedang (Eliza dan Amalia, 2022).

Pada mahasiswa yang berada di Kota Palu yang berjenis kelamin perempuan didapatkan sekitar 76,5% memiliki kualitas tidur yang buruk sedangkan 23,5% memiliki kualitas tidur yang baik (Solikhah, 2022). Pada penelitian yang dilakukan pada 70 mahasiswa tingkat akhir di STIKES Husada Mandiri Poso didapatkan 64 mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur yang buruk dan 6 mahasiswa tingkat akhir mengalami kualitas tidur yang baik (Susanti dan Kalengkongan, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah dkk (2022) di STIKes Borneo Cendekia tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur dengan uji statistik *Rank Spearman* dengan $p\text{ value} < 0,005$ didapatkan nilai *correlation coefficient* sebesar 0,445 sehingga menunjukkan keeratan hubungan kecemasan dengan kualitas tidur. Pada penelitian Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di STIKes Kharisma Persada didapatkan bahwa yang memiliki kecemasan ringan memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 80,8% serta yang mengalami kecemasan berat memiliki

kualitas tidur yang buruk yaitu 94,9%. Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur seseorang, hal tersebut dapat terjadi pada mahasiswa terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Dimana semakin tinggi tingkat kecemasan maka akan mempengaruhi kualitas tidur

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 7 mahasiswa tingkat akhir pada program studi keperawatan di Universitas Widya Nusantara, didapatkan pada saat semester 1 sampai 3 waktu tidur mereka teratur namun ada juga yang tidak teratur. Selain itu, mahasiswa mengatakan terkadang mengalami kecemasan tetapi hanya sesaat yang disebabkan oleh penyesuaian diri di lingkungan yang baru dan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Pada saat memasuki semester akhir mereka mengatakan sering mengalami kecemasan yang dikarenakan tuntutan tugas akhir kuliah seperti laporan KKN, penyusunan proposal, melakukan bimbingan konsultasi proposal dengan dosen, serta mencapai target-target yang sudah ditetapkan pada waktunya sehingga menyebabkan kualitas tidur mahasiswa tidak teratur yang ditandai dengan pada bagian bawah mata tampak terlihat hitam. Selain itu, mereka tampak lesuh dan pusing karena kurang istirahat yang cukup.

Berdasarkan uraian data diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara ?”

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Dianalisisnya hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

2. Tujuan khusus

- a. Diidentifikasi tingkat ansietas mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

- b. Diidentifikasi kualitas tidur mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.
- c. Dianalisisnya hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Ilmu pengetahuan/Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tentang hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur pada mahasiswa akhir sekaligus sebagai dasar untuk pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Bagi Masyarakat

Untuk membantu masyarakat dalam mendapatkan informasi tentang hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur.

3. Bagi instansi tempat meneliti

Sebagai acuan dan informasi hubungan tingkat ansietas terhadap kualitas tidur mahasiswa akhir prodi keperawatan di Universitas Widya Nusantara.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyah N, Nurjanah S, Anggaraini S, Zahroh C, Hartati H, A.I. (2021) 'Peningkatan Kualitas Tidur melalui Implementasi Combination Islamic Progressive Relaxation-Ergonomic Exercise', *Jurnal Keperawatan jiwa : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(4), pp. 827–832. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/8536>.
- Akbar R, Anissa M, Hariyani P, R.R. (2022) 'Edukasi Masyarakat Mengenai Gejala Cemas', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), pp. 876–881. doi:10.31849/dinamisia.v6i4.10008.
- Amira I, Srianti A, Hendrawati, C.A. (2021) 'Literature Review: Intervensi Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Interventions To Reduce Students' Anxiety', *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada : Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi*, 21(2), pp. 286–302.
- Anggorowati, Sari S, Muin M, Wijayanti D, Widyastuti R, Fahmi A, Apriliyani I, Adisty P, Rahmawati A, Munaroh S, Triyono H, P. (2018) *Mindfulness untuk self-care*. Semarang: UNDIP Press.
- Anggorowati Y (2019) *kualitas tidur mahasiswa Polstat Stis dan variabel-variabel yang mempengaruhinya*. Samarinda: Politeknik Statistika STIS, Indonesia.
- Anggraini (2020) *Waspadai, 4 Dampak buruk kecemasan berlebihan*, *kompas.com*. Available at: <https://health.kompas.com/read/2020/05/07/100000268/waspadai-4-dampak-buruk-kecemasan-berlebih-pada-fisik?page=all#> (Accessed: 25 April 2023).
- Anissa L, Suryani, M.R. (2018) 'TINGKAT KECEMASAN MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENGHADAPI UJIAN BERBASIS COMPUTER BASED TEST Lisa Mutiara Anissa 1 , Suryani 1 , Ristina Mirwanti 1 1', 16(2), pp. 67–75. Available at: <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/medisains/article/view/2522>.
- Arnis (2018) 'Hubungan Antara Kuantitas dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I', *Quality : Jurnal Kesehatan*, 12(2), pp. 33–36. doi:10.36082/qjk.v12i2.45.
- Badi, S. dan Putri, E.T. (2022) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, Perilaku terhadap Kecemasan Terkait Pandemi COVID-19 di RW 002 Kelurahan Bintara Kota Bekasi', *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), pp. 15328–15341.
- Bianca N, Budiarsa I, S.D. (2021) 'Gambaran kualitas tidur mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik Dan klinik', *jurnal medika udayana*, 10(02), pp. 5–24.
- Dattani, Guiaro, Ritchie, R. (2019) *Mental Health, Our World In Data.org*. Available at: https://ourworldindata-org.translate.goog/mental-health?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc (Accessed: 2 July 2023).
- Destarica (2019) *kecemasan menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologis Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang (skripsi)*. Universitas Islam Negeri Raden Fatah. Available at: <https://repository.radenfatah.ac.id/id/eprint/4502>.
- Eliza dan Amalia (2022) 'Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19', *Borneo Student Research*, 3(2), pp. 1941–1946.

- Fadhila (2022) *Sulteng Peringkat 1 Kasus Gangguan Mental se-Indonesia, Psikolog: Pemkot Palu Tak Anggap Penting*, Likein.id. Available at: <https://likein.id/health/sulteng-peringkat-1-kasus-gangguan-mental-se-Indonesia-psikolog-pemkot-palu-tak-anggap-penting-16291/> (Accessed: 5 July 2023).
- Farah (2023) *Cara Mengatasi Insomnia yang efektif*. Elementa Media. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Cara_mengatasi_insomnia_yang_efektif/meG_EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=kejadian+insomnia+dengan+keemasan&printsec=frontcover.
- Fatimah, A., Oktarlina, R. dan Hutasoit, H. (2020) 'Farmakoterapi Gangguan Ansietas dan Pengaruh Jenis Kelamin Terhadap Efikasi Ansietas', *jimki*. Available at: <https://bapin-ismki.e-journal.id/jimki/article/download/44/23/>.
- Firmansyah, Q., Qorahman, W. dan Ningtyas, N. (2022) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika', *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), pp. 148–157. doi:10.54411/jbc.v5i2.253.
- Giatika dan Aldino (2019) 'Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala Hars Berbasis Android', *Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI*, 5, p. 278. doi:10.31294/jtk.v4i2.
- Gozali dan Widiarta (2021) 'Ansietas Dan Prestasi Mahasiswa D3 Kebidanan Pada Program PKL Di Masa Pandemi Covid 19', *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), pp. 599–610.
- Hulukati dan Djibran (2018) 'Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo', *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 2(1), p. 73. doi:10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Hutagalung, N., Marni, E. dan Erianti, S. (2022) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru', *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 2(1), pp. 77–89. doi:10.25311/jkh.vol2.iss1.535.
- Imro'ah, s, Winarso, W. dan Baskoro, E. (2019) 'Analisis Gender Terhadap Kecemasan Matematika Dan Self Efficacy Siswa', *KALAMATIKA Jurnal Pendidikan Matematika*, 4(1), pp. 23–36. doi:10.22236/kalamatika.vol4no1.2019pp23-36.
- Kusumastuti, A., Khoiron, A. dan Achmadi, T. (2020) *Metode Penelitian kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Metode_Penelitian_Kuantitatif/Zw8REAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=metode+kuantitatif&printsec=frontcover.
- Lubis, I.S., Munthe, S. dan Syahputra, Y. (2022) 'Perbedaan Kecemasan Menulis Siswa Berdasarkan Pengalaman Menulis', *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 7(1), pp. 76–83. doi:10.30998/sap.v7i1.12284.
- Luthfiyatul, A., Zainuri, I. dan Sudarsih, S. (2021) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi', *stikes ppni* [Preprint]. Available at: https://repositori.stikes-ppni.ac.id/bitstream/handle/123456789/152/MANUSKRIP_201701201.pdf?squence=9&isAllowed=y.
- Maesyaroh (2021) *Pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas

Muhammadiyah.

- Malfasari E, Devita Y, Erlin F, F. (2018) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), pp. 124–131. doi:10.31258/jni.8.2.124-131.
- Maryono, A., Sutrisno dan Riniasih, W. (2020) 'pengaruh pola tidur terhadap peningkatan tekanan darah pada penderita hipertensi di desa jambon kecamatan pulokulon-grobongan', *The shine cahaya dunia D-III keperawatan*, 5(1).
- Masitoh (2018) 'Hubungan Optimisme Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Muhammadiyah Kudus Dalam Menghadapi Skripsi', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 9(1), p. 97. doi:10.26751/jikk.v9i1.409.
- Minas Sari, Aisyah Nur, Diana Morika, Idaman Meldafia, Suryani, D. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Pada Kecemasan Remaja Terhadap Covid-19 Di Smpn 16 Kerinci', *Jurnal Medika Udayana*, 11(7), p. 42. Available at: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum41>.
- Mirani, M., Jumaini dan Marni, E. (2021) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki', *JURNAL Medika Utama*, 02(02), pp. 647–659. Available at: <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/149>.
- Mukholil (2018) 'Kecemasan Dalam Proses Belajar', *jurnal eskponen*, 8(1).
- Murwani, A. dan 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), p. 129. doi:10.35842/formil.v6i2.353.
- Naryati dan Ramdhaniyah (2021) 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021', *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), pp. 5–13. doi:10.47522/jmk.v4i1.97.
- Notoadmojo (2018) *metodelogi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novidiantoko (2021) *Teknik Relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, Fatigue dan Nyeri pada pasien kanker payudara*. Yogyakarta: Deepublish.
- Nugraha (2018) *Problem Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir*. IAIN Batusangkar.
- Nurhasanah (2021) 'Self Efficacy Dan Berpikir Positif Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(2), pp. 106–112. doi:10.52657/jik.v10i2.1477.
- Permatasari, R., Ervina, I. dan Nur'aini, S. (2018) 'Gambaran Career Indecision pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Jember'. Available at: <http://repository.unmuhjember.ac.id/6208/3/ARTIKEL.pdf>.
- Purwanto, S. (2016) 'Hubungan antara intensitas menjalankan dzikir nafas dengan latensi tidur', *jurnal indegenous*, 1(1), pp. 32–38.
- Putri (2020) 'Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, 9(5), pp. 375–383. doi:10.14710/empati.2020.29261.
- Rahmawati (2022) 'Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada

- Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), pp. 217–227.
- Ratnaningtyas dan Fitriani (2020) 'Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Edu Masda Journal*, 4(1), pp. 21–31. Available at: <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49/49>.
- Rizal Do (2022) *Andai sel-sel dalam Tubuhmu Berbicara*. Yogyakarta: PT Bentang pustaka. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Andai_Sel_Sel_Dalam_Tubuhmu_Berbicara/5nl5EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=durasi+tidur&pg=PT161&printsec=frontcover.
- Sari, Z.N., Kumbara, H. dan Akhbar, M.T. (2022) 'Tekanan Kompetisi Pada Atlet Remaja Pencak Silat Kategori Tanding: Sebuah Ulasan Tentang Pentingnya Peran Orang Tua Dan Pelatih', *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), pp. 155–163. doi:10.31539/jpjo.v5i2.2805.
- Simamora F, Siregar H, Royani H, Batubara N (2021) 'Hubungan Peran Orang Tua Dengan Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Hospitalisasi', *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), p. 14. doi:10.51933/health.v6i1.397.
- Solikhah (2022) 'Gambaran Durasi Tidur, Kualitas Tidur dan Status Gizi Mahasiswa di Kota Palu ', *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), pp. 117–123. doi:10.58294/jbk.v15i1.86.
- Srinayanti Y, R.R. (2018) 'Gambaran Tingkat Kecemasan Dan Persepsi Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Di Program Studi S1 Keperawatan STIKes Muhammadiyah Ciamis', *Jurnal Kesehatan ...*, 5(2), pp. 102–110. Available at: <https://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes/article/view/41%0Ahttps://ojs.stikesmucis.ac.id/index.php/jurkes/article/download/41/21>.
- Sugiyono (2019) *metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Sulana, I., Sekeon, S. dan Mantjoro, E. (2020) 'Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi', *Jurnal KESMAS*, 9(7), pp. 37–45.
- Susanti dan Kalengkongan (2021) 'Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa – Mahasiswi Tingkat Akhir Di STIKES Husada Mandiri Poso', *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), pp. 125–132. doi:10.18860/jim.v5i2.11797.
- Susanto W, purwoto A, Dewi S, Wardin I, Yulis R, Rachman N, Kusumwaty I, Podojoyo, Yunike, Lumintang C, Septiwi C, Nugroho F, dan Yulianita M (2023) *Perawatan Holistik*. Sumatera Barat: PT Global Eksekutif Teknologi. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Keperawatan_Holistik/-ry9EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gejala+berdasarkan+tingkat+kecemasan&pg=PA90&printsec=frontcover.
- Susi Yeni, Cempaka Putrie Dimala dan Linda Mora Siregar (2019) 'Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Buana Perjuangan Karawang', *PSYCHOPEDIA : Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1), pp. 22–29.

doi:10.36805/psikologi.v4i1.588.

- Susilo dan Eladawaty (2021) 'Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang', *jurnal ilmiah 8K*, 4(2), pp. 105–113.
- Swarjana (2022) *Populasi-Sampel Teknik Sampling & Bias dalam penelitian*. Yogyakarta: Cv Andi Offset. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/POPULASI_SAMPEL_TEKNIK_SAMPLING_BIAS_DAL/87J3EAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=sampel+dan+populasi&pg=PA3&printsec=frontcover.
- Syuhadak dan Mardhiyah (2022) 'Harapan dan Kecemasan Akan Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), pp. 76–85. doi:<https://dx.doi.org/10.20961/jip.v7i2.64673>.
- Tristianingsih dan Handayani (2021) 'Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka', *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), pp. 121–128. doi:10.47034/ppk.v3i2.5275.
- Upadianti (2020) 'Hubungan Antara Adversity Intelligence Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Departemen Teknik Perencanaan Wilayah Kota Dan Teknik Elektro Universitas Diponegoro', *Jurnal EMPATI*, 7(3), pp. 945–954. doi:10.14710/empati.2018.21840.
- Valentin, A. (2022) *The 4 Levels of Anxiety*, *clearbrookinc.com*. Available at: <https://www.clearbrookinc.com/news/4-levels-of-anxiety/>.
- Wakhyudin, H. dan Putri, A.D.S. (2020) 'Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi', *WASIS: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), pp. 14–18. doi:10.24176/wasis.v1i1.4707.
- Walean, C., Pali, C. dan Sinolungan, J. (2021) 'Gambaran Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Biomedik*, 13(2), pp. 132–143. doi:<https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>.
- Wenny dan Indriani (2022) *Kecemasan dan Adverse Childhoodexperiences (ACEs)*. Jawa Barat: cv. Adanu Abimata. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/KECEMASAN_DAN_ADVERSE_CHILDHOOD_EXPERIEN/BQOIEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=penjelasan+tentang+alat-alat+ukur+kecemasan&pg=PA32&printsec=frontcover.
- Yunike, Pardede j, Oktvia N, Kristyaningsih T, Megasari A, Kusumawaty I, Laksana K, solehudin (2022) *Keperawatan Jiwa*. Padang: PT Global Eksekutif Teknologi.
- Zaini (2019) *Asuhan keperawatan jiwa masalah psikososial di pelayanan klinis dan komunitas*. Yogyakarta: Deepublish Publisher.