

# Keterkaitan Kecemasan Dengan Pola Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

## Relationship between Anxiety and Sleep Patterns Experienced by Final Year Students

Irene Miracle Philian Goszal<sup>1</sup>, Emmanuel Satyo Yuwono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

[irenegoszal@gmail.com](mailto:irenegoszal@gmail.com), [emmanuel.yuwono@uksw.edu](mailto:emmanuel.yuwono@uksw.edu)

### Kronologi Naskah:

Naskah masuk : 13 Juni 2022

Revisi naskah : 18 Juli 2022

Naskah diterima : 12 Agustus 2022

---

**Abstract.** The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and sleep patterns experienced by final year students. This study used a quantitative method with a correlation design. The population and samples in this study were final year students at the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University Salatiga with a total sample of 126. The results showed the test results of the correlation coefficient of anxiety and sleep patterns in final year students of the Faculty of Psychology of -0.600 with a significance value of  $0.000 < 0.05$ . It can be concluded that the hypothesis in this study is accepted, meaning that there is a significant negative relationship between anxiety and sleep patterns in students of the Faculty of Psychology. This data shows that the higher a person's anxiety, the lower the sleep pattern they have. Sleep patterns are a problem for final year students because of the various demands that arise. Some of them are due to lifestyle factors, education, and social activities.

**Keywords:** *anxiety, final year students, sleep pattern*

---

**Abstrak.** Tujuan penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara kecemasan dengan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasi. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga dengan jumlah sampel 126. Hasil penelitian menunjukkan hasil uji koefisien korelasi kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir sebesar -0,600 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat hubungan hubungan negatif signifikan antara kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang maka semakin rendah pola tidur yang dimiliki. Pola tidur menjadi persoalan bagi mahasiswa tingkat akhir karena berbagai tuntutan yang muncul. Beberapa diantaranya dikarenakan faktor gaya hidup, pendidikan, dan kegiatan sosial.

**Kata Kunci:** *kecemasan, mahasiswa tingkat akhir, pola tidur*

---

Istirahat dan tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar bagi setiap manusia (Apriyani, 2016). Manusia memerlukan tidur untuk membentuk dan memperbaiki kembali sel – sel tubuh yang rusak, serta memberi waktu bagi organ tubuh untuk beristirahat dan menjaga keseimbangan metabolisme biokimia yang ada dalam tubuh (Setiyo, dalam Pua, dkk 2018). Tuntutan kegiatan seperti pendidikan dan pekerjaan membuat manusia mengabaikan

kebutuhannya untuk beristirahat dan tidur. *National Sleep Foundation* (dalam Li L dkk, tahun 2017) merekomendasikan 7-9 jam per hari sebagai durasi tidur yang sesuai untuk dewasa awal.

Masa dewasa awal adalah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang terjadi pada rentang usia 18 hingga 20 tahun dan baru berakhir kira-kira di usia 30 tahun (Santrock dalam Paramita, 2016). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang termasuk kategori dewasa awal tidak memperoleh jumlah tidur yang mereka butuhkan (Sivertsen, 2019). Sebagian besar kelompok dewasa awal tidak dapat memenuhi kebutuhan tidur secara maksimal dikarenakan faktor gaya hidup, pekerjaan, pendidikan, maupun kegiatan sosial (Retnaningtyas, 2020). Mahasiswa biasanya baru meninggalkan kampus pada sore maupun malam hari, dan melanjutkan untuk mengerjakan tugas akademik atau kegiatan lainnya hingga larut malam yang menyebabkan kurangnya waktu tidur mereka, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa tingkat akhir sendiri merupakan mahasiswa yang berada pada rentang umur 20 hingga 25 tahun (Winkel dalam Alexander, 2015).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Li L, dkk (2017) diperoleh hasil bahwa durasi tidur yang singkat dan pola tidur yang tidak sehat merupakan hal yang umum terjadi pada mahasiswa di China. Hal ini menunjukkan bahwa pola tidur yang buruk serta masalah tidur lainnya pada mahasiswa telah menjadi masalah yang sering terjadi saat ini. Menurut Widiyanto (2016), pola tidur adalah suatu sistem ataupun susunan perubahan status kesadaran yang terjadi pada waktu periode tertentu sebagai bentuk mekanisme tubuh untuk beristirahat. Pola tidur yang buruk dapat berdampak bagi kesehatan fisiologis dan psikologis. Dampak fisiologi yang timbul meliputi rasa lelah, lemah, penurunan daya tahan tubuh, dan gangguan penurunan aktivitas lainnya serta ketidakstabilan tanda – tanda vital. Sedangkan dampak psikologis yang muncul antara lain depresi, cemas, dan penurunan konsentrasi (Potter & Perry, dalam Pua dkk 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan Lemma, dkk (dalam Retnaningtyas, 2020) yang berjudul "*Sleep Quality and Its Psychological Correlates Among University Students in Ethiopia*", diperoleh hasil 58% mahasiswa memiliki gejala kecemasan dan 55,8% mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi masalah tidur adalah faktor psikologis yakni kecemasan (Oh, dkk., 2019; Sohat, dkk., 2015 dalam Puspita, dkk 2020). Kecemasan terdiri dari dua komponen yaitu psikis berupa khawatir dan komponen fisik yang meliputi jantung berdebar, masalah lambung dan pencernaan, nafas menjadi cepat, mulut kering, tangan, dan kaki terasa dingin, serta otot menjadi tegang (Witriya, dkk 2016). Kecemasan merupakan perasaan takut yang tidak menyenangkan serta kekhawatiran pada masa yang akan datang, penyebab kecemasan seringkali tidak dapat diketahui dan tidak dapat dipahami secara jelas. Perasaan cemas biasanya disertai dengan gejala fisiologis. Kecemasan merupakan gejala yang normal pada manusia tetapi dapat menjadi persoalan patologis apabila gejala yang timbul terus menetap dan berlangsung dalam jangka waktu tertentu (Darmojo dalam Witriya, dkk, 2016). Kecemasan perlu dilihat sebagai faktor yang mempengaruhi pola tidur mahasiswa, seringkali aktivitas yang dimiliki oleh mahasiswa dan tuntutan pendidikan dapat memunculkan perasaan khawatir, takut, tegang, cemas, dan menimbulkan tekanan pada diri mahasiswa. Kecemasan mahasiswa tingkat akhir akan berdampak pada pola tidur yang tidak sehat sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa untuk menjalankan aktivitasnya dalam pendidikan, pekerjaan, maupun kegiatan sosialnya.

Penelitian yang dilakukan Nurhayati, dkk (2020) mengenai kecemasan dan pola tidur pada lansia hipertensi memperoleh hasil bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pola tidur pada lansia. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Witriya, dkk (2016) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin mempengaruhi Pola tidur lansia. Selain itu, Menurut Hawari (2009) menyatakan bahwa individu yang berada di usia muda lebih mudah mengalami stres dibanding individu yang berada di usia lebih tua, dimana terlalu banyak masalah yang sering dialami oleh seseorang di usia muda dalam hal ini adalah mahasiswa. Hal ini yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian yang membahas mengenai hubungan kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Di dalam penelitian ini, penulis ingin mengetahui hubungan antara kecemasan dengan pola tidur yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini dapat berguna bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dengan memahami hubungan antara kecemasan dengan pola tidur

### Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Variabel dalam penelitian ini adalah kecemasan (variabel X) dan pola tidur (variabel Y). Variabel penelitian merupakan suatu sifat, nilai, atau atribut dari orang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 126 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2016), *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel dengan memilih subjek berdasarkan pertimbangan dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner yang kemudian akan diisi oleh subjek. Dalam kuesioner tersebut, akan terdapat dua jenis skala, yaitu skala pola tidur dan kecemasan. Skala yang pertama merupakan skala yang dikembangkan oleh Buysse (1988) yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang terdiri dari 7 komponen penilaian yaitu *subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleeping medication, dan daytime dysfunction*. Skala berikutnya merupakan skala kecemasan yang dikembangkan oleh Beck (1988) yaitu *Beck Anxiety Inventory (BAI)* yang memiliki 21 item berdasarkan aspek fisiologis, kognitif, perilaku, dan afektif.

### Hasil

#### a. Kategorisasi Kecemasan

**Tabel 1. Kategorisasi Kecemasan**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sangat Rendah	8	6.3	6.3	6.3
Rendah	20	15.9	15.9	22.2

Sedang	40	31.7	31.7	54.0
Tinggi	40	31.7	31.7	85.7
Sangat Tinggi	18	14.3	14.3	100.0
Total	126	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari total responden 126 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 8 mahasiswa atau 6.3% memiliki kecemasan kategori sangat rendah, 20 mahasiswa atau 15.9% memiliki kecemasan kategori rendah, 40 mahasiswa atau 31.7% memiliki kecemasan kategori sedang, 40 mahasiswa atau 31.7% memiliki kecemasan kategori tinggi, dan 18 mahasiswa atau 14.3% memiliki kecemasan kategori sangat tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, ditunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW tingkat akhir memiliki kecemasan yang sedang dan cenderung tinggi.

### c. Kategorisasi Pola Tidur

**Tabel 2. Kategorisasi Pola Tidur**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat Rendah	10	7.9	7.9	7.9
	Rendah	20	15.9	15.9	23.8
	Sedang	35	27.8	27.8	51.6
		34	27.0	27.0	78.6
	Tinggi				
	Sangat Tinggi	27	21.4	21.4	100.0
	Total	126	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari total responden 126 mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa sebanyak 10 mahasiswa atau 7.9% memiliki pola tidur kategori sangat rendah, 20 mahasiswa atau 15.9% memiliki pola tidur kategori rendah, 35 mahasiswa atau 27.8% memiliki pola tidur sedang, 34 mahasiswa atau 27.0% memiliki pola tidur kategori tinggi, dan 27 mahasiswa atau 21.4% memiliki kecemasan kategori sangat tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, ditunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW tingkat akhir memiliki tingkat pola tidur yang sedang.

### e. Uji Asumsi

**Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pola_Tidur	Kecemasan
N		126	126
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	44.38	56.97
	Std. Deviation	8.054	11.518
Most Extreme Differences	Absolute	.076	.063
	Positive	.037	.033
	Negative	-.076	-.063
Test Statistic		.076	.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.068 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat apakah data terdistribusi normal. Pada uji *Kolmogorov-Smirnov* signifikansi untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka data terdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa pada skala pola tidur dan kecemasan berdistribusi normal.

#### f. Uji Korelasi

**Tabel 4. Correlations**

		Pola_Tidur	Kecemasan
Pola_Tidur	Pearson Correlation	1	-.600**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	126	126
Kecemasan	Pearson Correlation	-.600**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	126	126

Hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan bahwa koefisien korelasi kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir sebesar -0,600. Hal ini menunjukkan bahwa data yang dianalisis lebih kecil dari 0,05 ( $< 0,05$ ) artinya kedua variabel menunjukkan adanya hubungan negatif antara kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir.

#### Diskusi

Berdasarkan dari hipotesis yang diajukan oleh peneliti diketahui bahwa hipotesis diterima. Hasil uji koefisien korelasi kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat akhir sebesar -0,600 dengan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Hasil ini menandakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kecemasan dan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi. Data ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan seseorang maka semakin rendah pola tidur yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simatupang,dkk (2022) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif signifikan yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran.

Kualitas tidur pada mahasiswa berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW angkatan akhir sebesar 7.9% memiliki pola tidur kategori sangat rendah, 15.9% memiliki pola tidur kategori rendah, 27.8% memiliki pola tidur sedang, 27.0% memiliki pola tidur kategori tinggi, dan 21.4% memiliki pola tidur kategori sangat tinggi. Pola tidur menjadi persoalan bagi mahasiswa tingkat akhir karena berbagai tuntutan yang muncul. Beberapa diantaranya dikarenakan faktor gaya hidup, pendidikan atau kegiatan sosial (Retnaningtyas, 2020). Persoalan ini tentu akan berdampak juga bagi prestasi akademik mahasiswa karena terganggunya psikologis mahasiswa itu sendiri.

Hal ini selaras dengan penelitian (Aryadi, dkk 2018) yang menjelaskan bahwa sebagian besar mahasiswa semester empat memiliki kualitas tidur yang buruk sehingga tingkat depresi, cemas, atau stres yang dialami pun meningkat.

Kecemasan menjadi persoalan psikologis yang cukup serius terkait pola tidur bagi mahasiswa tingkat akhir. Hasil analisis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 6.3% memiliki kecemasan kategori sangat rendah, 15.9% memiliki kecemasan kategori rendah, 31.7% memiliki kecemasan kategori sedang, 31.7% memiliki kecemasan kategori tinggi, dan 14.3% memiliki kecemasan kategori sangat tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan mahasiswa pada tingkat akhir yakni memiliki kecemasan yang sedang dan cenderung tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lemma, dkk (2012) bahwa 58% 1.369 mahasiswa memiliki gejala kecemasan dan 55,8% atau 1.424 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kecemasan merupakan situasi kehidupan sehari-hari yang digambarkan dengan keadaan khawatir, gelisah, dan takut. Kecemasan dengan disertai situasi kegilaan dan kekhawatiran akan menyasar pada munculnya berbagai keluhan fisik. Keadaan tersebut dapat terjadi atau mempengaruhi keadaan individu maupun menimbulkan berbagai gangguan kesehatan (Dalami, 2009). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akan menimbulkan persoalan akademis, hal tersebut timbul dengan intensitas yang beragam sesuai dengan tingkatan kecemasan yang dialaminya. Menurut Suprajitno (dalam Yuniarti, 2020), kecemasan dapat timbul dengan intensitas yang berbeda-beda. Tingkatan ini terbagi menjadi kecemasan ringan, sedang, berat hingga menimbulkan kepanikan dari individu itu sendiri.

Kelemahan dalam penelitian ini muncul pada variabel pola tidur karena adanya kecenderungan mahasiswa tingkat akhir tidak menjadikan masalah terkait pola tidur ketika kualitas tidur tidak terpenuhi dengan baik. Hal ini ditunjukkan dalam hasil penelitian yang hanya 7.9% memiliki pola tidur kategori sangat rendah. Artinya tidak begitu banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami persoalan terkait pola tidur yang sangat serius. Persoalan ini akan berbeda apabila terjadi pada lansia seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan, dkk (2021) didapatkan sebagian besar responden mengalami gangguan tidur, mulai dari derajat ringan sampai berat (98%).

### *Saran*

#### Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan subjek dalam penelitian ini mampu mengelola pola tidurnya secara teratur. Subjek disarankan mampu mengatur waktu secara lebih efektif dan mempertimbangkan terkait prioritas dalam hidupnya. Selain itu juga terkait dengan kecemasan yang dialami, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu melakukan pengelolaan emosi dengan baik karena semakin cemas akan mengganggu pola tidur yang berdampak pada aktivitas akademiknya.

#### Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengambil tema penelitian terkait persoalan pola tidur pada mahasiswa. Penulis juga mengusulkan untuk dapat menggali informasi yang lebih banyak sehingga dapat menghubungkannya dengan variabel-variabel lain yang mempengaruhi pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir.

### Daftar Pustaka

- Apriyani, H. (2016). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Post Operasi di RSD Hm Ryacudu Kotabumi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 8(1), 10-16. <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/137>
- Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018). Korelasi Kualitas Tidur terhadap Tingkat Depresi, Cemas, dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Buyse, 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. doi:10.1016/0165-1781(89)90047-4
- Dalami, E. (2009). *Asuhan Keperawatan Jiwa dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Hawari. 2009. Analisis Tingkat kecemasan lansia terhadap kualitas tidur. Skripsi: Universitas Brawijaya Malang.
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Li L, Wang YY, Wang SB, Li L, Lu L, Ng CH, Ungvari GS, Chiu HF, Hou CL, Jia FJ, Xiang YT. (2017). *Sleep duration and sleep patterns in chinese university students: a comprehensive meta-analysis*. *J Clin Sleep Med*, 13(10). 1153–1162. <http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.6760>
- Nurhayati, T., Susumaningrum, L. A., Rasni, H., Susanto, T., & Kholida, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Pola Tidur Lansia Hipertensi dan Tidak Hipertensi. *JKEP*, 5(2), 122-136. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i2.325>
- Paramita, G. V. (2010). Studi Kasus Perbedaan Karakteristik Mahasiswa di Universitas 'X'-Indonesia dengan Universitas 'Y'-Australia. *Humaniora*, 1(2), 629-635. <https://journal.binus.ac.id/index.php/Humaniora/article/view/2904>
- Pua, Maleakhi; Kepel, Billy; Rompas, Sefti;. (2018). Hubungan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester IV T.A. 2017-2018 Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Sam Ratulangi. *ejournal keperawatan*, 1-6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/21573>
- Puspita, T., Ramadan, H., Budhiaji, P., & Sulhan, M. H. (2020). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah'*, 6(2), 53-58. <https://doi.org/10.33867/jka.v6i2.141>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21-31. <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49>
- Sivertsen B, Vedaa Ø, Harvey AG. (2019). *Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students*. *J Sleep Res*, 1-10. <https://doi.org/10.1111/jsr.12790>
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan : Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Hendi Aryadi, I. P., Andra Yusari, I. G. A. A., Dewi Dhyani, I. A., Eka Kusmadana, I. P., & Sudira, P. G. (2018).

- Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurology*, 1(1), 20–31. <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4>
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., & Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-237>
- Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., Fakultas, M., Universitas, K., & Sumatera, I. (2022). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada masa Pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran STM*, V(li), 72–79.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih. *Medikora*, 15(1), 85–95. <https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10073>
- Witriya, C., Utami, N. W., & Andinawati, M. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Lansia di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1 No. 2(2), 190–203.
- Yuniarti, T., Handayani, R. T., & Andriyani, A. (2020). Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat 3 DIII Keperawatan dalam Menghadapi Uji Kompetensi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah*, 3(2), 143–148.