

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM PENYELESAIAN TUGAS AKHIR DI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BORNEO CENDEKIA MEDIKA

¹Quwaisy Dzulqornain Firmansyah,²Wahyudi Qorahman MM, ³Ni Wayan Rahayu Ningtyas

^{1,2,3}STIKes Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun

Email : firmandzulqornain27@gmail.com

ABSTRAK

Tugas akhir sebagai kecemasan yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang berkelanjutan akan mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga mengakibatkan gangguan keseimbangan fisiologi dan psikologi. Keadaan ini akan berpengaruh pada penurunan akademik yaitu hasil penyusunan tugas akhir menjadi kurang maksimal. Tujuannya menganalisis hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional* dengan metode *total sampling*. Responden pada penelitian ini sebanyak 51 orang. Pengukuran dilakukan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil jumlah usia terbanyak yaitu 22 tahun sebesar 37,3% dengan jenis kelamin perempuan sebesar 66,7%. Hasil analisis uji *rank spearman* menunjukkan nilai $p = 0,001$ yang berarti $p < 0,05$.

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas tidur, Mahasiswa

ABSTRACT

Thesis as a stressor that cannot be avoided by final year students which can cause anxiety. Continuous anxiety will affect the quality of student sleep, resulting in disruption of physiological and psychological balance. This situation will have an effect on academic decline, namely the results of the preparation of the final project are not optimal.

To determine the correlation between anxiety level and sleep quality of students in completing their final assignments at the Borneo Cendekia Medika College of Health. This quantitative research used a cross sectional design with total sampling method. Respondents in this study were 51 people. Measurements were made using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire.

Statistical analysis using Rank Spearman test. The highest number of ages was 22 years at 37.3% with female gender at 66.7%. The results of the Spearman rank test analysis showed the value of $p = 0.001$ which means $p < 0.05$. There is a correlations between the level of anxiety and the quality of sleep of students in completing their final assignments at the Borneo Cendekia Medika College of Health.

Keywords : anxiety, sleep quality, college students

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi yang sedang mempersiapkan diri untuk keahlian tertentu (Hartaji, 2012). Tuntutan terbesar mahasiswa adalah pada saat tahap semester akhir mahasiswa wajib menyelesaikan tugas akhir. Masalah yang sering muncul yaitu mahasiswa kesulitan menentukan judul, sulit mencari referensi, data data pendukung yang kurang, administrasi belum terselesaikan, waktu penelitian yang terbatas maupun masalah lain (Lestari, S.et.al, 2017). Masalah tersebut terjadi dapat menyebabkan gangguan psikologis, mengakibatkan terjadi stress, kehilangan motivasi, dan depresi berdampak pada penyelesaian tugas akhir menjadi tertunda yang dapat menyebabkan kecemasan (Hidayat B A, 2013).

Kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang umum dengan prevalensi seumur hidup yaitu berkisar 16%-29%. Gangguan kecemasan pada dewasa muda di Amerika adalah sekitar 18,1% atau sekitar 42 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan (Duckworth K, 2013). Penelitian di Republik Makedonia tahun 2008 menunjukkan 65,5% mahasiswa mengalami gejala kecemasan. Penelitian di Amerika Serikat dan Kanada tahun 2006 menunjukkan 43% mahasiswa mengalami kecemasan. Penelitian di Indonesia menunjukan sebesar 6% mahasiswa mengalami kecemasan (Balitbang Kemenkes RI, 2013). Selain itu, Retno *et.al* tahun 2016 melakukan penelitian sebanyak (60,4%) dan sebagian besar tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir berkategori sebanyak (47,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Andreas (2011) pada mahasiswa menunjukkan sebanyak 159

orang (56,6%) subjek penelitian mengalami gejala cemas dengan rincian kecemasan ringan sebanyak 101 orang (35,9%), kecemasan sedang sebanyak 49 orang (17,5%), dan paling sedikit pada kecemasan berat sebanyak sembilan orang (3,2%).

Kekhawatiran tersebut dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir, hingga ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhirnya. Akibat kekhawatiran yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir (Hidayat, 2013).

Kecemasan yang terus berkelanjutan dapat mempengaruhi kualitas tidur (Potter & Perry, 2010). Kebanyakan pada usia dewasa muda sering mengalami pola tidur yang tidak beraturan (Dewi, A. P.et.al, 2015). Terjadinya perubahan kualitas tidur tersebut disebabkan oleh tuntutan aktivitas sehari-hari yang berakibat pada berkurangnya waktu untuk tidur, sehingga sering mengantuk yang berlebihan di siang harinya (Potter & Perry, 2010).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian masalah hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini dilaksanakan di STIKes Borneo Cendekia

Medika. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir, laki-laki maupun perempuan yang berjumlah 51 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada bulan Januari 2021. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuesioner terdiri dari 14 jenis pertanyaan (HRS-A) dan kuesioner terdiri dari 9 pertanyaan (PSQI). Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank spearman* untuk mencari hubungan antara dua variabel.

HASIL

Analisis univariat

Tabel 1 Jenis kelamin

JK	F	Persen (%)
Laki-Laki	17	33,3
Perempuan	34	66,7
Total	51	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 34 responden (66,7%) (n=51).

Tabel 2 Umur

Umur	F	Persen (%)
20 Tahun	7	13,7
21 Tahun	18	35,3
22 Tahun	19	37,3
23 Tahun	7	13,7
Total	51	100,0

Berdasarkan Tabel 5.2 menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 21 tahun yaitu sebanyak 18 responden dan 22 tahun yaitu sebanyak 19 responden (n=51).

3 Tabel Kecemasan

Kecemasan	F	Persen (%)
Ringan	21	41,2
Sedang	15	29,4
Berat	15	29,4
Total	51	100,0

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat. Kecemasan sedang 15 responden (29,4%) dan kecemasan berat 15 responden (29,4%) (n=51).

4 Tabel Kualitas tidur

Kualitas tidur	F	Persen (%)
Sangat Baik	3	5,9
Baik	10	19,6
Buruk	34	66,7
Sangat Buruk	4	7,8
Total	51	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden buruk yaitu 34 responden (n=51).

Analisis bivariat

Variabel	<u>Correlation Coefficient</u>	<i>p value</i>
Kecemasan		
Kualitas Tidur	0,445	0,001

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis antara hubungan kecemasan dengan kualitas tidur didapatkan hasil uji statistik dengan *Rank Spearman p value* 0,001 dimana *p value* < 0,005 sehingga H0 ditolak dan H1 diterima artinya ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir. Nilai *correlation coefficient* sebesar 0,445 yang menunjukkan keeratan hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa adalah cukup yang terletak direntang *correlation coefficient* 0,400-0,599. Bersifat positif dengan nilai 0,445. Hal ini diartikan bahwa hubungan kedua variabel searah.

PEMBAHASAN

Jenis kelamin

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 34 responden (66,7%) dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 17 responden (33,3%). Hal ini dikarenakan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih besar dari laki-laki.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Umbroh (2017), menyatakan bahwa lebih banyak perempuan yang masuk kuliah keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dibandingkan dengan laki-laki yaitu berjumlah 56 mahasiswa (87,5%). Keperawatan adalah bagian dari sistem pelayanan kesehatan yang berhubungan dengan manusia, dan memberikan pelayanan komprehensif terhadap seluruh aspek kehidupan yaitu bio-psiko-sosial dan spiritual. Filosofi dari keperawatan adalah *humanism*, *holism* dan mengedepankan sikap peduli serta kasih sayang terhadap klien (Nursalam, 2014).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sarfiyanda (2015) yang menyatakan bahwa lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yang masuk fakultas kesehatan karena sikap dasar perempuan yang identik sebagai sosok yang ramah, sabar, telaten, lemah lembut, berbelas kasih, dan gemar bersosialisasi serta perempuan dianggap memiliki naluri keibuan dan sifat caring terhadap orang lain.

Umur

Berdasarkan tabel 2 mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir rata-rata memiliki usia 20-23 tahun. Usia ini termasuk dalam kategori usia muda. Mahasiswa merupakan masa memasuki masa dewasa, pada masa tersebut mahasiswa memiliki tanggung jawab terhadap masa perkembangannya.

Hurlock (2015) menyebutkan, tugas-tugas perkembangan pada umur

dewasa muda adalah sebagai berikut : mulai bekerja, memilih pasangan, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, mencari kelompok sosial yang menyenangkan. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muldianto (2015) dengan hasil bahwa rata-rata mahasiswa program regular dan program lanjutan keperawatan semester akhir dalam menyelesaikan skripsi berusia 20-25 tahun yaitu mahasiswa regular sebanyak 24 mahasiswa.

Kecemasan

Berdasarkan tabel 3 hasil penelitian tingkat kecemasan mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika dari 51 responden (100%) terdapat 15 mahasiswa (29,4%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan berat dan 15 mahasiswa (29,4%) mahasiswa mengalami tingkat kecemasan sedang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami kecemasan sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), hal ini disebabkan karena tugas akhir yang belum kunjung selesai padahal 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 sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawari (2011) menyatakan kecemasan berat yang

terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir dikarenakan adanya kebiasaan baru yang dihadapi sehari-hari dalam menyusun skripsi sehingga kewaspadaan meningkat, tingkat kecemasan pada seseorang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, kecemasan ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Manifestasi yang muncul pada tingkat kecemasan berat adalah kelelahan, iritabel, persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

Kualitas tidur

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian kualitas tidur mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika dari 100% mahasiswa terdapat 66,7% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viona (2013), dengan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura mengalami kualitas tidur buruk (73,5%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Martfandika (2018) tentang kualitas tidur mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil bahwa rata-rata umur responden 20-25 tahun yang mengalami kualitas tidur buruk. Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan. Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis.

Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhan (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan tidur yang dijalani seorang individu

menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif dari tidur, seperti durasi tidur, latensi tidur serta aspek subjektif dari tidur. Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur REM dan NREM yang pantas (Khasanah, 2012). Kualitas tidur buruk pada responden dikarenakan adanya faktor dari individu sendiri, dalam hal ini yaitu penyusunan skripsi sehingga responden merasa tertekan. Kualitas tidur yang buruk pada responden sebenarnya akan mengakibatkan masalah tersendiri bagi fisik dan psikologis.

Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur

Berdasarkan tabel 5.5 hasil penelitian uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh $p\text{ value} = 0,001$, $p\text{ value} < 0,005$ 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 mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika dalam penyelesaian tugas akhir adalah sedang yang terletak direntang koefisien korelasi 0,400-0,599.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viona (2013), yang memperoleh hasil penelitian bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat gejala kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian pendukung lain juga pernah dilakukan oleh Widodo Arif

(2011), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah 0,000 kurang dari nilai *p value* sebesar 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan *korelasi* nilai 29,386. Hasil tersebut dapat disimpulkan yaitu kecemasan pada seorang mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tersebut dan dalam hal ini kecemasan dapat berkurang dengan adanya peran yang baik dari dosen pembimbing.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. Berdasarkan hasil penelitian mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir memiliki tingkat kecemasan berat, sedang dan ringan. Pada masa pandemi COVID-19 waktu penelitian tugas akhir di perpanjang, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir mendapat bimbingan secara online selama masa pandemi. Bimbingan online membuat mahasiswa merasa di bantu oleh dosen pembimbing, sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan ringan. Sebagian besar mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir mempunyai kualitas tidur yang buruk, karena mahasiswa masih memikirkan masalah tugas akhir sebelum tidur seperti sulitnya mencari referensi. Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir akan mengalami banyak kendala dan hambatan yang akan menjadikan cemas sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan. Mahasiswa yang mengalami cemas akan mempengaruhi terhadap kualitas tidur mahasiswa tersebut dan sebagian besar mahasiswa mengantuk saat siang hari.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar responden berusia 22 tahun.
2. Sebagian besar responden mengalami tingkat kecemasan ringan.
3. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk.
4. Ada hubungan yang antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika.

SARAN

1. Bagi institusi pendidikan
Hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan atau menambah wawasan kepada mahasiswa tingkat akhir, agar institusi pendidikan dapat memotivasi mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sesuai dengan waktu yang ditentukan.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan penelitian ini dapat digunakan untuk menambah informasi dan data tambahan yang dapat digunakan untuk meneliti selanjutnya tentang hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir serta diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi penyebab kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir, faktor yang mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir dan mempersempit ruang lingkup penelitian seperti skripsi mahasiswa program studi keperawatan dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnesta, M. Y., Sabrian, F., & Novayelinda, R. (2015). *Hubungan Status Spiritual dengan Kualitas Hidup pada Lansia*.
- Alimul, A., & Aziz, A. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika, 1, 37.
- Amelia, M., Nurchayati, S., & Elita, V. (2014). *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi keluarga untuk memberikan dukungan kepada klien diabetes mellitus dalam menjalani diet* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Ariana, A. (2017). *Hubungan antara Tingkat Kecemasan Mahasiswa Sebelum Sidang Skripsi terhadap Nilai Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura* (Doctoral dissertation, Tanjungpura University).
- Arif Widodo. (2011). *Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Basavanthappa BT. (2011). *Management of Nursing Services & Education*. New. Delhi. Jaype Brother Medical Publishers.
- Basuki, I., & Hariyanto. (2015). *Asesmen Pembelajaran. Remaja Rosdakarya Offset*. Bandung.
- Buysse, D.J., Reynold III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. 1998. *Pittsburg Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Diakses dari: http://findarticles.com/p/articles/mi_mO_FSS/is_4_12/ai_n18616017. Diakses pada 18 April 2012
- Cheung, H.S., & Sim, T.N. (2014). Social Support from Parents and Friends for Chinese Adolescents in Singapore.
- Clift, T.A., Morris, B., Kovacs, M., & Rottenberg, J. (2011). Emotion modulated startle in anxiety disorders is blunted as a function of co-morbid depressive episodes.
- Daswin, N. B. T. (2013). *Pengaruh Kafein Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. e-jurnal Fakultas Kedokteran USU, 1(1).
- Dewi, S. R., & Ners, S. K. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Deepublish.
- Duckworth, K., (2013). Mental Illness Facts and Numbers. Available at www.nami.org (diakses pada tanggal 23 Januari 2019)
- Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (2012). *Pedoman Akademik Tahun 2010/2011*. Pontianak: FKIK Untan.
- Feldman RS (2012). *Pengantar psikologi*. Jakarta : Salemba Medika.
- Gaultney, J.F. 2010. The Prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance. *Journal Of American College Health*, 59 (2): pp 91-97
- Ghufron & Risnawita, (2010) *mengemukakan bahwa faktor penyebab kecemasan, oleh U Hikmah* · 2019
- Hariwijaya. (2011). *Pedoman Penulisan Ilmiah Skripsi dan Tesis*.

- Yogyakarta: Tugu Publisher
- Hartaji, D. A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.*
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI
- Hidayat, Aziz A. 2013. *Kebutuhan dasar Manusia: Aplikasi Konsep Dan Proses Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika
- Hidayat, B. U. A. (2013). *bungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Hurlock, E. B. (2015). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta : Erlangga
- Kaplan, H. I., Saddock, B. J., & Grabb, J. A. (2010). *Kaplan-Sadock Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. Tangerang: Bina Rupa Aksara, 1-8.*
- Kasmonah. (2010). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Program Studi SI Keperawatan Reguler dan Lintas Jalur Dalam Menyelesaikan Skripsi.* Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang (Available from: 15 maret 2015)
- Kaur, Gurjeet. (2018). *A Study on the Sleep Quality of Indian College Students.* JSM Brain Science. 3 (1). ISSN: 2573-1289.
- Kinansi. (2012). *Psikologi Pendidikan.* Bandung : Remaja Rosdakarya
- King LA. *Psikologi umum : sebuah pandangan apresiatif.* Jakarta : Salemba
- Lallo, D. A., Kandou, L. J., & Munayang, H. (2013). *Hubungan kecemasan dan hasil UAS-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013.* *e-CliniC, 1(2).*
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., Williams., M.A., 2012. *Sleep Quality And Its Psychological Correlates Among University Students In Ethiopia*
- Lukaningsih, Z & Bandiyah, S. 2011. *Psikologi Kesehatan.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Notoatmodjo.(2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : PT. Rineka Cipta. Nurlaila, Rochana N, Rachma N.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis.* Edisi 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice.* Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres.* Yogyakarta: Nuha Medika
- Puri K (2012). *Buku ajar psikiatri edisi 2.* Jakarta : EGC,
- Ratih, N. K., Fitriyani, P., & Nurviyandari, D. (2012). *Hubungan tingkat kecemasan terhadap koping siswa SMUN 16 dalam menghadapi ujian nasional. Skripsi tidak dipublikasi.* FIK-Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat.
- Retno, et.al. *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKes*

- Muhammadiyah Klaten* [Skripsi]. Klaten: STIKes Muhammadiyah Klaten; 2016.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Available from: http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/materi_pertemuan/launch_riskesdas/Riskesdas%20Launching%20Kabupaten.pdf (Accessed 3 Maret 2015)
- Sadock, Benjamin J, Sadock, Virginia A. (2010) Buku ajar psikiatri klinis edisi 2.
- Safari, Eka N, Triantoro dan Saputra. Manajemen Emosi. Jakarta : Bumi Aksara. 2012; 54-55.
- Safriyanda, J; Karim, D; Dewi, A. P. (2015). *Hubungan antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur*.
- School of Medical Sciences, Campinas University. Campinas, SP, Brazil Sci .2010
- Setiadi. (2013). *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sherwood, Lauralee. 2011. Fisiologi Manusia Edisi 2. Jakarta:EGC
- Stuart, G.W., dan Sundden, S.J. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 3. Jakarta; EGC.
- Sugiyono, (2013), *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. (Bandung: ALFABETA).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif*,
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiyani, Cicik. (2012). Beberapa Faktoe Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. [internet]. Volume 1. Nomor 2. Halaman 280-292.
- Sulistiyani, Cicik. 2012. *Beberapa Faktoe Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur*.
- Suliswati (2014) *Buku Saku Keperawatan Jiwa*, Edisi 3. EGC. Jakarta.
- Supriyantini. (2010). *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Antara Siswa Program Reguler dengan Program Akselerasi*. Tesis.
- Sutejo. (2015). *Keperawatan Jiwa Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan*.
- Sutjiato, Margareth., Kandou, G.D., Tucunan, A.A.T. (2015). *Hubungan Faktor-Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. Artikel Ilmiah: Manado FKM Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Townsend, Mary. 2009. *Buku Saku DIAGNOSIS KEPERAWATAN PSIKIATRI*. Jakarta : EGC
- Viona. (2013). *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Program S1 Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura*.
- Waty, Lina. (2010). *Hubungan Migren Terhadap Terjadinya Gangguan Tidur Pada Remaja*. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/26794>

- (Accessed 15 Maret 2015)
- Wicaksono DW (2012). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga*.
- Wilkinson J.M., Treas, L.S., Barnett, K.L., Smith, M.H. (2016) *Fundamentals of Nursing: Theory, Concept, and Application (Third Edition: Volume 1)*. Philadelphia: F.A Davis
- Yang, R., Lu, Y., Chung, M. & Chang, S. (2014). Developing a short version of the test anxiety scale for baccalaureate nursing skills test - A preliminary study. *Nurse Education in Practice*, vol. 14, no. 6, pp
- Zeek, et al. (2015). Sleep Duration and Akademik Performance Among Student Pharmacists. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 79 (5).
-