

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

The Relationship Between Anxiety and Insomnia Incidence Among Final-Year Students at the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University, Manado

Oleh :

Della Paendong^{1*}, Frans Wantania², Fitriani²

¹Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

²Dosen Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Indonesia

*E-mail: dellapaendong0@gmail.com

Abstract

Background: Anxiety is a mental disorder characterized by feelings of tension, restlessness, and chaotic thoughts. One of the impacts of anxiety is insomnia. Insomnia is the inability to meet sleep needs, both in terms of quality and quantity. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between anxiety levels and the occurrence of insomnia. **Method:** This study employs a correlational analytical method with a cross-sectional approach. The research was conducted from June 2024 to July 2024 at the Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University, Manado, involving students from the Nursing and Dentistry programs, with a sample size of 73 active eighth-semester students. The instrument used the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), and Insomnia Rating Scale (KSBJ-IRS). **Results:** The Spearman's Rank Correlation Coefficient test results showed a p-value of <0.038 , with a Spearman correlation coefficient of 0.243, indicating a relationship between anxiety and insomnia among final-year students. **Conclusion:** There is a relationship between anxiety and the occurrence of insomnia in final-year students, where higher levels of anxiety are associated with an increased likelihood of experiencing insomnia.

Keywords: *Insomnia; Anxiety; Final-year student*

Abstrak

Pendahuluan: Kecemasan adalah suatu gangguan mental yang ditandai dengan perasaan tertekan, tidak tenang, dan pikiran kacau. Salah satu dampak dari kecemasan adalah insomnia. Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024- Juli 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada program studi Ilmu Keperawatan dan Kedokteran Gigi dengan jumlah sampel 73. Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton anxiety rating scale (HAM-A)* dan *insomnia rating scale (KSBJ-IRS)*. **Hasil:** Hasil uji *Spearman's Rank Correlation Coefficient* menunjukkan nilai $p < 0,038$ dan nilai koefisien korelasi *Spearman* antara tingkat kecemasan dan kejadian insomnia adalah 0,243 yang berarti terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir. **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir dimana semakin tinggi tingkat kecemasan semakin besar kemungkinan terjadinya insomnia.

Kata kunci: *Insomnia; Kecemasan; Mahasiswa tingkat akhir*

1. PENDAHULUAN

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor keadaan diri individu yang dapat meliputi emosi, tingkah laku, dan cara berpikir (Wicaksono & Saufi, 2013). Perubahan perilaku yang disebabkan oleh kecemasan termasuk menarik diri dari lingkungan, sulit untuk fokus, mudah tersinggung, kurangnya pengendalian emosi, dan sulit tidur (Jarnawi, 2020). Semua orang dapat mengalami gangguan kecemasan, tetapi gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada orang dewasa di atas 21 tahun. Hal ini disebabkan karena usia muda belum siap secara mental dan jiwa untuk mengalami stres dan kurangnya pengalaman hidup (Arifah & Trise, 2012; Lijster et al., 2017; Malfasari et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* pada tahun 2019 terdapat 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan menjadikan gangguan kecemasan sebagai gangguan mental yang paling umum. Di wilayah Asia Tenggara kasus kecemasan sebanyak 23% dari 647,45 juta jiwa (WHO, 2017). Sedangkan di Indonesia terdapat 19 juta orang yang berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional seperti depresi dan kecemasan (Risksdas, 2018). Menurut Singal & Manampiring (2020), dari 2,62 juta penduduk di Sulawesi Utara, 10,3% mengalami gangguan mental emosional.

Salah satu dampak dari kecemasan adalah susah tidur (insomnia). Insomnia adalah ketidakmampuan memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas (Wulandari et al., 2017). Insomnia dapat menyebabkan penurunan aktivitas dan gangguan kesehatan (Rizqiea & Hartati, 2012). Menurut *World Health Organization* pada tahun 2021, 18% penduduk di dunia mengalami insomnia. Sedangkan di Indonesia prevalensi insomnia mencapai 67% (Eliza & Amalia, 2022).

Beberapa penelitian yang mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia sudah pernah dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yudha et al (2017) pada mahasiswa yang menghadapi ujian akhir menunjukkan bahwa kecemasan mempunyai korelasi yang signifikan dengan insomnia. Jumlah responden sebanyak 59 orang, dari 59 responden terdapat 44 responden yang mengalami cemas berat dan 38 dari 59 responden mengalami insomnia dengan hasil $p\text{-value} = 0,001 < (0,05)$. Berdasarkan penelitian Firmansyah (2021) jumlah responden sebanyak 51 orang, dari 51 responden terdapat 34 responden yang mengalami kualitas tidur yang buruk dan dari 51 responden 30 diantaranya mengalami kecemasan, dan diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,001, < 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa. Dari hasil penelusuran studi literatur yang dilakukan peneliti ternyata penelitian ini belum pernah dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan dari peneliti adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

2. TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik korelatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2024- Juli 2024 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado pada program studi Ilmu Keperawatan dan Kedokteran Gigi dengan jumlah sampel 73 mahasiswa aktif semester VIII. Instrumen untuk menilai tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton anxiety rating scale (HAM-A)* yang dikembangkan oleh Ramdan (2019) dan Kuesioner untuk menilai insomnia menggunakan *insomnia rating scale (KSBJ-IRS)* (Sheila, 2021)

4. HASIL

Karakteristik responden

Tabel 5. 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=73)

Variabel	n	%
Variabel usia		
20 Tahun	1	1,4
21 Tahun	34	46,6
22 Tahun	34	46,6
23 Tahun	3	4,1
24 Tahun	1	1,4
Variabel Jenis Kelamin		
Perempuan	67	91,8
Laki-laki	6	8,2
Jumlah	73	100
Variabel Tempat Tinggal Saat Menyusun Tugas Akhir		
Kost/Sendiri	47	64,4
Bersama Orang Tua	26	35,6
Jumlah	73	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 73 responden, mayoritas berusia 21 tahun dan 22 tahun, yaitu masing-masing 34 (46,6%) responden. Selain itu, mayoritas responden adalah perempuan yaitu 67 (91,8%) responden dan mayoritas tinggal sendiri/kost yaitu 47 (64,4%) responden.

Tabel 5.2 Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado.

Variabel	n	%
Kecemasan Ringan	4	5.5
Kecemasan Sedang	13	17.8
Kecemasan Berat	56	76,7
Jumlah	73	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan kategori berat yaitu 56 (76,7%) responden. Dengan hasil jawaban pada item pertanyaan yang memiliki presentase tinggi pada kategori gangguan kecemasan berat.

Tabel 5.3 Gambaran Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

Variabel	n	%
Insomnia	20	27,4
Tidak Insomnia	53	72,6
Jumlah	73	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.3 menunjukkan mayoritas responden tidak mengalami insomnia yaitu 53 (72,6%) responden. Dengan hasil jawaban "Tidak" memiliki presentase yang lebih tinggi.

Tabel 5. 4. Analisis Bivariat dengan uji korelasi Spearman's Rank Correlation Coefficient

Tingkat Kecemasan	Kejadian Insomnia				Total	r	p	
	Tidak Insomnia		Insomnia					
	n	%	n	%				
Ringan	4	5,5	0	0	4	5,5	0,243	0,038
Sedang	8	11	5	6,8	13	17,8		
Berat	40	54,7	15	21	56	76,7		
Total	53	53	20	20	20	100		

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa berdasarkan uji korelasi *Spearman rank* untuk mengukur hubungan antara variable kecemasan dengan variable kejadian insomnia diketahui bahwa *p-value* yang terkait dengan koefisien korelasi adalah 0.038 dengan Koefisien korelasi *spearman* antara tingkat kecemasan dan kejadian insomnia adalah 0.243. Nilai signifikansi dari pengujian ini pada angka 0,038, hal ini menunjukkan bahwa kedua variable pengujian yaitu kecemasan dan kejadian insomnia berkorelasi atau terdapat hubungan antara kecemasan dan kejadian insomnia. Namun koefisien korelasi *spearman* antara kecemasan dan kejadian insomnia ada

pada angka 0,243 dan menunjukkan bahwa hubungan positif antara kecemasan dan kejadian insomnia berada pada tingkat yang rendah pada sampel mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.

5. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 dan 22 tahun, perempuan, dan tinggal di kost atau tempat tinggal sendiri. Kombinasi dari tekanan akademis, kerentanan jenis kelamin terhadap kecemasan dan insomnia, serta kondisi tempat tinggal yang mungkin meningkatkan isolasi sosial dapat berkontribusi pada hubungan antara insomnia dan gangguan kecemasan yang ditemukan dalam penelitian ini. Assyifa et al (2022) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah jenis kelamin. Pada penelitian Badrya (2014) mengatakan bahwa perempuan dua kali lebih rentan mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu lingkungan dan emosi yang tidak stabil. Hasil penelitian berdasarkan tempat tinggal responden menunjukkan bahwa mayoritas responden tinggal di kost atau tempat tinggal sendiri selama menyusun tugas akhir. Sejalan dengan penelitian Anissa (2017) bahwa mayoritas responden tinggal sendiri/kost. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kecemasan karena mahasiswa cenderung untuk terpengaruh oleh teman sebaya sehingga lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersenang-senang. Tempat tinggal di kontrakan/kost dapat berpengaruh terhadap aktivitas termasuk cara belajar mahasiswa dalam mempersiapkan ujian. Mahasiswa yang tinggal sendiri/ kost paling banyak mengalami kecemasan.

b. Gambaran Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden mengalami kecemasan berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yudha et al (2017) dan Majdi et al (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan berat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan. 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, cemas, gelisah, dan rasa takut. Pada penelitian ini, mayoritas responden mengalami kecemasan berat dimungkinkan karena mayoritas responden adalah perempuan. Menurut Malfasari et al, (2019) perempuan akan lebih mudah cemas dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dikarenakan perempuan lebih emosional sedangkan laki-laki cenderung memandang suatu masalah dengan rasional dan lebih tenang. Selain itu, kecemasan berat pada responden juga dimungkinkan karena mahasiswa merasa tidak beristirahat dengan tenang karena memikirkan tugas akhir dan salah satu faktor lainnya dipengaruhi oleh lingkungan atau tempat tinggal dimana mayoritas responden tinggal sendiri/kost. Hal ini sejalan dengan penelitian Anissa (2017) yang dimana penelitian tersebut menunjukkan bahwa tinggal sendiri/kost berpengaruh terhadap aktivitas belajar. Selain itu, kecemasan berat dapat muncul dikarenakan mayoritas mahasiswa tinggal sendiri/kost. Dimana mahasiswa yang tinggal sendiri/ di kost lebih mudah mengalami kecemasan dari pada mahasiswa yang tinggal bersama dengan orang tua karena motivasi untuk belajar biasanya dirasakan ketika berada di lingkungan yang baik dan motivasi dari orang tua

c. Gambaran Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak mengalami insomnia. Pada penelitian ini reaksi insomnia yang sering ditunjukkan oleh responden adalah sulit untuk memulai tidur dan merasa kurang puas dengan tidur. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Anissa et al (2022) bahwa didapatkan hasil bahwa mayoritas responden tidak insomnia. Penelitian sejalan juga didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik atau tidak insomnia. Insomnia adalah suatu gangguan tidur yang ditandai oleh kesulitan memulai tidur, dan sulit untuk mempertahankan tidur, atau tidak cukup tidur meskipun memiliki kesempatan untuk tidur yang cukup. Salah satu gejala dari insomnia adalah ketidakmampuan untuk memulai atau sulit untuk tidur dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Pada mahasiswa yang tidak mengalami insomnia hal ini mungkin dapat disebabkan mahasiswa cukup mengerti mengenai manfaat kualitas tidur yang baik untuk menjaga kesehatan baik fisik maupun fisiologis agar tidak terjadi penurunan aktivitas, terutama manfaat untuk meningkatkan kinerja mahasiswa dalam menyusun tugas akhir, sehingga mahasiswa menjaga kualitas tidur dengan menghindari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidurnya (Masithoh et al, 2023 ; Rizqiea et al, 2012 ; Suzuki et al, 2017).

d. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil pengujian dalam penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia mahasiswa akhir menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan cenderung lebih sering mengalami insomnia dibandingkan dengan mahasiswa yang tingkat kecemasaannya lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan dapat menjadi faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur, khususnya insomnia, pada mahasiswa yang sedang berada di tahap akhir studi mereka. Hal ini juga sejalan dengan pendapat oleh Yudha et al (2017) bahwa kecemasan yang ada pada mahasiswa dapat insomnia yang berdampak buruk bagi diri seperti menjadi sulit berkonsentrasi saat menghadapi ujian akhir karena di malam hari waktu tidur mereka kurang. Audina et al (2020) juga menjelaskan bahwa kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa terlalu keras dalam berfikir sehingga akan sulit untuk mengontrol emosinya yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan ini yang nanti akan mengganggu mahasiswa untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anissa et al (2022) dimana kecemasan dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan mulai tidur, masuk tidur memerlukan waktu lebih dari 60 menit, adanya mimpi yang menakutkan, mengalami kesulitan bangun saat pagi hari, bangun dipagi hari merasa kurang segar.

Permata & Wideasavitri (2019) juga mendukung temuan ini, dimana kecemasan memiliki berbagai gejala baik secara fisik maupun psikologi, dengan intensitas yang berbeda-beda. Temuan dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan berat. Hanya sebagian kecil dari mereka yang mengalami kecemasan ringan atau sedang. Kecemasan sedang dapat mulai mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kinerja akademik. Sedangkan mahasiswa yang **mengalami kecemasan dengan tingkat berat** sangat mengkhawatirkan, karena dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik secara keseluruhan. Kecemasan berat dapat mengganggu kinerja akademik dan kehidupan sehari-hari secara signifikan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa 43%

mahasiswa yang melakukan penyelesaian tugas akhir mengalami kecemasan. Penelitian di Indonesia menunjukkan juga sebesar 6% mahasiswa mengalami kecemasan (Firmansyah et al., 2022).

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran tidak mengalami insomnia, meski data menunjuka adanya gangguan kecemasan yang tinggi. Sehingga hasil penelitian menyimpulkan adanya hubungan antara gangguan kecemasan dengan keadaan insomnia, namun tidak signifikan dikarenakan sebagian besar responden yang berada pada tingkat kecemasan berat tidak mengalami gangguan tidur atau insomnia. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Chandradewi et al (2023) yang menjelaskan bahwa kecemasan memiliki hubungan yang positif dengan kejadian insomnia pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir, namun tidak secara signifikan karena tidak semua mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi mengalami insomnia. Selanjutnya, dalam penelitian oleh Hanifah et al (2023) juga menjelaskan bahwa salah satu faktor yang paling banyak menyebabkan insomnia pada mahasiswa adalah kecemasan, sehingga kecemasan memiliki korelasi dengan insomnia. Namun, tidak selalu kecemasan berdampak pada kejadian insomnia yang tinggi. Hal ini dilaporkan bergantung pada tingkat ketahanan psikologis individu, khususnya mahasiswa. Meditasi berbasis kesadaran dapat digunakan dalam mengurangi stres atau kecemasan serta respons psikologisnya lainnya pada mahasiswa (Usman, 2020). Ketahanan psikologis yang tinggi dapat berfungsi sebagai penyangga yang efektif, sehingga mengurangi dampak kecemasan terhadap munculnya insomnia.

Mahasiswa dengan ketahanan psikologis yang kuat cenderung memiliki mekanisme coping yang lebih baik untuk menghadapi stres dan kecemasan, yang pada gilirannya dapat meminimalisir gangguan tidur seperti insomnia. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang mendukung hasil dari penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan kategori berat tidak selalu mengalami insomnia, hal ini dibuktikan dari hasil penelitian dan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa beberapa orang dengan kecemasan berat mungkin mengalami tidur yang lebih dalam atau lebih lama sebagai mekanisme kompensasi dari tubuh untuk mengatasi tingkat stres yang tinggi, serta adanya kemampuan psikologi yang tinggi dalam manajemen kecemasan, serta adanya kebutuhan tidur yang besar karena aktifitas penyelesaian tugas akhir yang cukup menguras energi. Hal ini dapat membuat kejadian insomnia tampak lebih rendah pada beberapa individu dengan kecemasan berat, meskipun ini bukanlah fenomena yang umum dan bisa sangat bervariasi antar individu.

6. KESIMPULAN

Pada penelitian ini terkait dengan hubungan antara kecemasan dan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis H_a diterima, dengan adanya hubungan antara kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Namun hubungan atau korelasi antara kecemasan dan keadaan insomnia menunjukkan bahwa hubungan positif antara gangguan kecemasan dan keadaan insomnia berada pada tingkat yang lemah pada sampel mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, namun tetap masih cukup signifikan secara statistik.

Konflik kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan antar penulis yang terjadi dalam penelitian ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada Fakultas kedokteran khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan dan Program Studi Kedokteran Gigi yang sudah mengizinkan peneliti melakukan penelitian. Kepada Responden yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini dan memberikan bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian ini.

Bibliografi

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Assyifa, F., Fadilah, S., Wasilah, S., Fitria, Y., & Muthmainah, N. (2023). Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tingkat Akhir Dalam Pengerjaan Tugas Akhir. *Homeostasis*, 6(2), 333–338.
- Arifah, S., & Trise, I. N. (2012). Pengaruh pemberian informasi tentang persiapan operasi dengan pendekatan komunikasi terapeutik terhadap tingkat kecemasan pasien pre operasi di Ruang Bougenville RSUD Sleman. *Jurnal Kebidanan*.
- Anissa, M., Ashari, E., & Hariyani, I. P. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(3), 366–374.
- Badrya, L. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan antara mahasiswa kedokteran laki-laki dan perempuan angkatan 2011 FKIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta dalam menghadapi ujian OSCE.
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. N. (2023). HUBUNGAN ATARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KEJADIAN INSOMNIA Studi Observasional Analitik pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 1, 146–152.
- Eliza, N. A. A., & Amalia, N. (2022). Pengetahuan Insomnia pada Remaja Selama Covid 19. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1941–1946.
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., Wayan, N., Ningtyas, R., Borneo, S., Medika, C., & Bun, P. (2021). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan borneo cendekia medika. In *Jurnal Borneo Cendekia* (Vol. 5, Issue 2).
- Firmansyah, Q. D., Qorahman, W., & Ningtyas, N. W. R. (2022). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148. <https://doi.org/10.54411/jbc.v5i2.25>.
- Hanifah, G. R., Ardiningrum, K. C., Ayu, R., Sartika, D., & Direct, S. (2023). Gambaran gangguan tidur insomnia pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19: studi literatur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 23(1), 108–115. <https://doi.org/10.24815/jks.v23i1.24104>
- Jarnawi, J. M. (n.d.). *Mengelola cemas di tengah pandemik corona* (Vol. 3, Issue 1). <http://jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Taujih>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di STIKes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 124–131.

- Margaret Singal, E., Ellen Manampiring, A., Jeini Ester Nelwan (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Pegawai Rumah Sakit Mata Provinsi Sulawesi Utara. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 1(1).
- Mutiara Anissa, Ezvika Ashari, & Insil Pendri Hariyani. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 5(3), 366–374. <https://doi.org/10.31850/makes.v5i3.1831>
- Majdi, M. Z. Z., & Mulyana, S. (2023). Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 53-64.
- Masithoh, A. R., Siswanti, H., & Lestari, D. A. P. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Dukungan Orang Tua Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 227-234.
- Permata, K. A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(01), 1. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p01>
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33–40. <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Rizqiea, N. S., & Hartati, E. (2012). Pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 231–236.
- Sheila, M., Ningtyas, S., & Anwar, Y. (n.d.). *Aktivitas Aromaterapi terhadap Insomnia pada Lansia menggunakan Minyak Atsiri*. <https://doi.org/10.15294/v0i0.26>
- Shovie Rizqiea, N., Hartati, E., Program, M., Keperawatan, S. I., & Kedokteran, F. (2012). Pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. In *jurnal nursing studies* (Vol. 1). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>
- Suzuki, K., Miyamoto, M., & Hirata, K. (2017). Sleep disorders in the elderly: Diagnosis and management. In *Journal of General and Family Medicine* (Vol. 18, Issue 2, pp. 61–71). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/jgf2.27>
- Tia Audina, S., Narulita, S., Manurung, S., Studi Keperawatan, P., Binawan, U., & Binawan Korespondensi, U. (n.d.). *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa reguler tingkat akhir di universitas binawan jakarta*.
- Usman, S. (2022). "Kajian" Efektivitas Pengurangan Stres Berbasis Kesadaran terhadap Respons Psikologis Mahasiswa. *Buletin Psikologi*, 30(1), 101. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.53229>
- Wicaksono, A. B., & Saufi, M. (2013). Mengelola kecemasan siswa dalam pembelajaran matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 9(4), 89–94.
- Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati. *Widodo Sarjana AS JKD*, 6(2), 549–557.
- Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Yudha, S., Farida, H. D. K., Widiani, E., Program, M., Ilmu, S., Fakultas, K., Kesehatan, I., Tribhuwana, U., Malang, T., Program, D., Keperawatan, S., & Malang, P. K. (2017b). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang

Paendong et al.

Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. In *Nursing News* (Vol. 2, Issue 1).