

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS  
TIDUR MAHASISWA SELAMA MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh

**NATASHA VANYA MICHELIA HENDRATNO**

**NIM: 41170196**

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KEDOKTERAN DUTA WACANA  
YOGYAKARTA

2021

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS  
TIDUR MAHASISWA SELAMA MENYUSUN SKRIPSI  
DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran Pada Fakultas Kedokteran  
Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh  
**NATASHA VANYA MICHELIA HENDRATNO**  
**NIM: 41170196**

FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KEDOKTERAN DUTA WACANA  
YOGYAKARTA

2021

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI**  
**SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Natasha Vanya Michelia Hendratno  
NIM : 41170196  
Program studi : Pendidikan Dokter  
Fakultas : Kedokteran  
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA  
SELAMA MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Yogyakarta, 15 Agustus 2021  
Yang menyatakan



(Natasha Vanya Michelia H)  
NIM: 41170196

**LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA**

**SELAMA MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

telah diajukan dan dipertahankan oleh :

**NATASHA VANYA MICHELIA HENDRATNO**

**41170196**

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan **DITERIMA**

untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal 13 Agustus 2021

**Nama Dosen**

**Tanda Tangan**

1. dr. Venny Pungus, Sp.KJ  
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. R.M.S Haripurnomo K, MPH, Dr.  
PH  
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Lucas Nando N, M. Biomed  
(Dosen Penguji)



**Yogyakarta, 13 Agustus 2021**

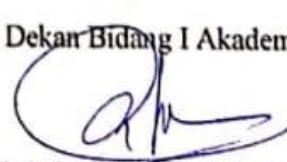
**Disahkan Oleh:**

**Dekan**

**Wakil Dekan Bidang I Akademik**



**dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D**



**dr. Christiano-Marlene Sooi, M. Biomed**

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

### **PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di perguruan tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika kemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021



(Natasha Vanya Michelia H / 41170196)

## LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana,  
yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : **Natasha Vanya Michelia H**

NIM : **41170196**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA SELAMA MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021

Yang menyatakan,



Natasha Vanya Michelia H

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan kasih dan berkatNya penulis mampu menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Menyusun Skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Tak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung penulis selama pembuatan karya tulis ilmiah ini sehingga penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas segala kekuatan, bimbingan dan penyertaan di setiap langkah kehidupan penulis hingga kini.
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D. selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyusun karya tulis ilmiah ini.
4. dr. RMS Haripurnomo K, MPH, Dr. PH selaku dosen pembimbing II yang bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyusun karya tulis ilmiah ini.

5. dr. Lucas Nando N, M. Biomed selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyusun karya tulis ilmiah ini.
6. Dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu saya dalam bentuk saran serta dukungan, dan keperluan administrasi dalam proses pembuatan skripsi ini.
7. Erwin Hendratno Wibowo dan Handriyani selaku orang tua penulis yang memberikan doa, semangat serta motivasi untuk dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Keluarga besar Wibowo; Eyang Kakung, Eyang Uti, Tante Nina, Tante Dina, Tante Winda, Om Dika dan Om Tommy yang telah memberi semangat, doa dan motivasi kepada penulis.
9. Keluarga besar Ukip; Kakah, Itak, Ueh Heri, Ueh Lita, Marcel dan Jeklin yang telah memberi semangat, doa dan motivasi kepada penulis.
10. Antonia Deta Anno dan Kezia Adya Nindita selaku sahabat “Hymen Semilunaris” yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Tandean Jeffrey Ferdinand selaku seseorang yang selalu memberikan dukungan, semangat dan memotivasi penulis untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. Jessica Chandra, Beltsazar Onne P, Brian Ardy dan Yofani Wahyu P selaku teman dekat yang selalu mendukung selama perkuliahan dan membantu penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
13. dr. Alvina Stella M, Sp. KJ dan dr. Januarius Hendra selaku dokter yang



membantu penulis bertahan, memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

14. Clara Margareta, Aurelia Stevani, Anathasya Astrit dan Nindya Stephanie selaku teman dekat “Kos 627” yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

15. Yediva Khriemasari, Kezia Devina, dan Mary Rose selaku teman “KTB Mam” yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

16. Teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017 “Leukosit” yang saling mendukung dan memberikan semangat.

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada semua pihak yang terlibat dalam penulisan karya tulis ilmiah ini, kiranya Tuhan selalu memberkati semuanya. Penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, sehingga segala bentuk kritik dan saran akan peneliti terima untuk membuat karya tulis ilmiah yang lebih baik nantinya. Akhir kata penulis berharap karya tulis ilmiah ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan dan kesehatan.

Yogyakarta, 13 Agustus 2021



Natasha Vanya Michelia H

## DAFTAR ISI

JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. LATAR BELAKANG.....	1
1.2. MASALAH PENELITIAN .....	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN .....	4
1.3.1. Tujuan umum.....	4
1.3.2. Tujuan Khusus .....	4
1.4. MANFAAT PENELITIAN .....	5
1.4.1. Bagi mahasiswa .....	5
1.4.2. Bagi instansi pendidik .....	5
1.4.3. Bagi peneliti selanjutnya .....	5
1.5. KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9

2.1. TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1.1. Kecemasan.....	9
2.1.1.1. Pengertian kecemasan .....	9
2.1.1.2. Gejala kecemasan .....	10
2.1.1.3. Neurofisiologi kecemasan .....	10
2.1.1.4. Tingkat kecemasan .....	13
2.1.1.5. Jenis kecemasan .....	14
2.1.1.5. Faktor-faktor penyebab kecemasan.....	16
2.1.1.6. Alat- alat ukur kecemasan .....	18
2.1.2. Kualitas tidur .....	20
2.1.2.1. Pengertian kualitas tidur.....	20
2.1.2.2. Fisiologi tidur .....	21
2.1.2.3. Tahapan tidur.....	25
2.1.2.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur.....	27
2.1.2.5. Pittsburgh Sleep Quality Index .....	31
2.2. LANDASAN TEORI .....	33
2.3. KERANGKA KONSEP .....	34
2.4. HIPOTESIS .....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
3.1. DESAIN PENELITIAN .....	35
3.2. TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN .....	35
3.3. POPULASI DAN SAMPLING.....	35
3.3.1. Populasi .....	35
3.3.2. Sampel .....	36

3.3.2.1. Kriteria inklusi.....	36
3.3.2.2. Kriteria eksklusi.....	36
3.4. VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL .....	37
3.4.1. Variabel penelitian.....	37
3.4.1.1. Variabel independen.....	37
3.4.1.2. Variabel dependen .....	37
3.4.2. Definisi operasional.....	38
3.5. SAMPLE SIZE (PERHITUNGAN BESAR SAMPEL) .....	41
3.6. ALAT DAN BAHAN .....	42
3.6.1. Alat .....	42
3.6.2. Bahan.....	42
3.7. PELAKSANAAN PENELITIAN.....	42
3.8. ANALISIS DATA.....	44
3.9. ETIKA PENELITIAN.....	44
3.10. JADWAL PENELITIAN .....	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1. HASIL PENELITIAN .....	48
4.1.1. Karakteristik responden.....	48
4.1.2. Status kualitas tidur.....	51
4.1.3. Status kecemasan .....	53
4.1.4. Analisis statistik.....	53
4.1.4.1. Uji Kolmogorov-Smirnov .....	53
4.1.4.2. Uji korelasi Spearman .....	54
4.1.4.3. Uji Regresi Linear Sederhana .....	56

4.2. PEMBAHASAN .....	57
4.2.1. Pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur .....	57
4.2.2. Analisis <i>confounding</i> .....	61
4.2.2.1. Pengaruh usia serta jenis kelamin terhadap kualitas tidur ....	62
4.2.2.2. Pengaruh konsumsi alkohol terhadap kualitas tidur .....	63
4.2.2.3. Pengaruh kebiasaan merokok terhadap kualitas tidur.....	65
4.2.2.4. Pengaruh konsumsi kafein terhadap kualitas tidur .....	66
4.3. KETERBATASAN PENELITIAN .....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	69
5.1. KESIMPULAN .....	69
5.2. SARAN .....	69
DAFTAR PUSTAKA .....	71

©UKDWN

## DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1.1. Keaslian penelitian</u> .....	6
<u>Tabel 3.1. Definisi operasional</u> .....	38
<u>Tabel 3.2. Jadwal penelitian</u> .....	47
<u>Tabel 4.1. Karakteristik responden</u> .....	49
<u>Tabel 4.2. Karakteristik deskriptif usia responden</u> .....	51
<u>Tabel 4.3. Status kualitas tidur berdasarkan karakteristik responden</u> .....	52
<u>Tabel 4.4. Karakteristik deskriptif kualitas tidur responden</u> .....	52
<u>Tabel 4.5. Karakteristik deskriptif kecemasan responden</u> .....	53
<u>Tabel 4.6. Nilai uji normalitas</u> .....	54
<u>Tabel 4.7. Uji korelasi spearman</u> .....	55
<u>Tabel 4.8. Summary output</u> .....	56
<u>Tabel 4.9. Koefisien regresi</u> .....	56

## DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1 A schematic view of major brain circuits in fear-anxiety</u> .....	12
<u>Gambar 2.2. Perubahan aktivitas neuron-neuron batang otak dan hipotalamus</u> ...	21
<u>Gambar 2.3. Landasan teori</u> .....	33
<u>Gambar 2.4. Kerangka konsep</u> .....	34
<u>Gambar 3.1. Alur pengumpulan data responden</u> .....	43

©UKDWN

## DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lembar Informasi Untuk Subjek Penelitian</u> .....	80
<u>Lembar Informed Consent</u> .....	88
<u>Lembar Instrumen Penelitian</u> .....	89
<u>Hasil uji SPSS</u> .....	95
<u>Curriculum Vitae Peneliti Utama</u> .....	106

©UKDW



# **PENGARUH KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA SELAMA MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Natasha Vanya Michelia H, Venny Pungus, R. M Silvester Haripurnomo

*Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana*

Korespondensi: Natasha Vanya Michelia H, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta, 55224, Indonesia.Email:kedokteranukdw@yahoo.com

## **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Mahasiswa kedokteran rentan mengalami kecemasan dikarenakan beban studi yang cukup berat dan tugas akhir skripsi. Skripsi sebagai salah satu stressor yang tidak dapat dihindarkan oleh mahasiswa tingkat akhir yang dapat menimbulkan kecemasan. Kecemasan yang terjadi dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa sehingga berdampak kepada gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis.

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional, dengan metode potong lintang (*cross sectional*). Didapatkan sampel sebanyak 79 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, 74 diantaranya menjadi responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan data dilaksanakan pada bulan Juli 2021. Sebelum penelitian dilakukan, responden diminta untuk menyetujui *informed consent* dan dilanjutkan dengan mengisi kuesioner *Zung Self Rating Anxiety Scale* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang sudah tervalidasi.

**Hasil Penelitian:** Hasil analisis statistik regresi linear sederhana menunjukkan bahwa adanya pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur ( $p > 0,05$ ) dengan nilai *p-value* sebesar 0,000.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa selama proses menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

**Kata Kunci :** pengaruh, kualitas tidur, tingkat kecemasan, mahasiswa kedokteran, skripsi

**THE EFFECT OF ANXIETY ON THE SLEEP QUALITY OF STUDENTS  
DURING THESIS COMPOSING AT FACULTY OF MEDICINE DUTA  
WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY**

Natasha Vanya Michelia H, Venny Pungus, R. M Silvester Haripurnomo

*Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University*

Correspondence: Natasha Vanya Michelia H, Faculty of Medicine, Duta Wacana  
Christian University, Dr. Wahidin Sudirohusodo st. 5-25 Yogyakarta, Indonesia 55224,  
Email: kedokteranukdw@yahoo.com

**ABSTRACT**

**Background:** Medical students prone to have anxiety due to heavy study load and thesis completion. Thesis as one of the stressors that can not be avoided by final-year students can cause anxiety. Anxiety that occurs can affect the sleep quality of students so it has an impact on physiological and psychological balance disorders.

**Objective:** To determine the effect of anxiety on students sleep quality during composing a thesis at Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University.

**Method:** This study used an observational analytic design with a cross sectional method. Obtain samples using 79 students at Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University, 74 of respondents met the inclusion and exclusion criteria. Data collection was carried out in July 2021. Before the research was conducted, respondents were asked to agree to the informed consent and continued by filling out the Zung Self Rating Anxiety Scale and Pittsburgh Sleep Quality Index questionnaires that had been validated.

**Results:** The results of simple linear regression statistical analysis showed that there was an influence of anxiety on sleep quality ( $p > 0.05$ ) with a p-value of 0.000.

**Keywords:** effect, sleep quality, anxiety level, medical students, thesis

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. LATAR BELAKANG PENELITIAN**

Kecemasan adalah keadaan yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, disertai rasa takut dan khawatir berlebihan pada sesuatu yang tidak spesifik. Seringkali disertai dengan gejala seperti sakit kepala, berkeringat, detak jantung meningkat, kesulitan bernapas, dan kegelisahan yang ditunjukkan dengan ketidakmampuan untuk duduk dengan tenang dalam waktu yang cukup lama (Sadock *et al*, 2015). Dihadapkan dengan berbagai peristiwa yang mendadak dan di luar ekspektasi dapat menimbulkan perasaan cemas. Hal ini merupakan keadaan yang normal dialami oleh manusia. Kecemasan mengacu pada respons otak terhadap tanda adanya bahaya namun jika kecemasan tersebut berlebihan dan persisten maka dapat dikatakan patologis karena menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya (Beesdo *et al*, 2009).

Mahasiswa rentan mengalami gangguan kecemasan, salah satunya akibat beban perkuliahan. Hal ini dapat berdampak kepada menurunnya prestasi belajar. Mahasiswa kedokteran secara keseluruhan cenderung memiliki tekanan psikologis yang lebih berat karena adanya tanggung jawab yang lebih besar sehingga berdampak kepada tingkat stres yang lebih tinggi

dan rentan terhadap kecemasan (Quek *et al*, 2019). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa prevalensi kecemasan 33,8% di antara mahasiswa kedokteran di seluruh dunia secara substansial lebih tinggi daripada populasi umum. Salah satu keadaan yang dialami mahasiswa kedokteran selama perkuliahan hingga mengalami kecemasan ialah saat proses penyusunan skripsi.

Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa Strata 1 (S1) sebagai syarat kelulusan menjadi sarjana. Saat proses menyelesaikan skripsi mahasiswa menghadapi berbagai hambatan dan masalah yang dialami baik dari faktor eksternal maupun internal yang beragam (Widigda dan Setyaningrum, 2019). Hambatan yang dialami mahasiswa seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan membagi waktu antara kuliah dengan proses penulisan skripsi, serta rendahnya kemampuan menalar menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menuangkan ide-ide ke dalam bentuk tulisan (Rismen, 2015). Ketidakmampuan beradaptasi terhadap hambatan yang dialami dapat menimbulkan rasa khawatir, takut, dan cemas.

Keadaan gangguan kecemasan dapat dilihat dari pengaruhnya terhadap kualitas tidur seseorang. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau dengan rangsangan lainnya (Guyton dan Hall, 2014). Kualitas tidur yang cukup sangat dibutuhkan oleh mahasiswa. Menurut survei *National Sleep Foundation* (NSF) di Amerika, orang yang memiliki kualitas tidur yang buruk karena kesulitan tidur menjadi lebih sulit berkonsentrasi, kesulitan untuk

mengerjakan tugas akademis, menjadi lebih emosional, dan mudah marah. Hal ini berdampak kepada menurunnya produktivitas dalam berbagai bidang (Rafknowledge, 2004). Melalui penelitian yang dilakukan oleh Ibrahim *et al* pada tahun 2017 pada responden sejumlah 576 siswa dengan menggunakan klasifikasi *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) diketahui bahwa sebanyak 70,4% responden memiliki prevalensi kualitas tidur yang buruk dan prevalensi kecemasan morbid (HADS-A) sebesar 34,0%.

Pada saat ini dunia sedang mengalami pandemi *Coronavirus Disease* 2019 (COVID-19) yang disebabkan *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus* (SARS-CoV-2). Pandemi ini sangat berdampak terhadap berbagai aspek kehidupan dan mempengaruhi kesehatan masyarakat. Menurut artikel koran yang diterbitkan oleh Kompas ditulis Wahyu Adityo Prodjo pada 2 April 2020, dampak pandemi COVID-19 dirasakan pula oleh mahasiswa akhir selama proses pembuatan skripsi seperti kesulitan dalam pengambilan data pada narasumber, konsultasi bimbingan secara *online* yang kurang efektif dan leluasa, maupun keterbatasan literatur perpustakaan digital. Pandemi COVID-19 menyebabkan kesulitan pembuatan skripsi yang meningkat daripada sebelumnya. Hal ini menjadi tekanan lebih bagi mahasiswa dan berdampak pada menurunnya kinerja mahasiswa selama proses menyusun skripsi.

Berdasarkan latar belakang ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa

selama menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

## 1.2. MASALAH PENELITIAN

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh kecemasan mahasiswa selama menyusun skripsi terhadap kualitas tidur di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana?”.

## 1.3. TUJUAN PENELITIAN

### 1.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum skripsi ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

### 1.3.2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari skripsi ini ialah antara lain:

1. Mengetahui besar pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur pada saat menyusun skripsi.
2. Deskripsi variasi tingkat kecemasan pada saat menyusun skripsi.
3. Deskripsi variasi kualitas tidur pada saat menyusun skripsi.

#### 1.4. MANFAAT PENELITIAN

##### 1.4.1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan informasi kepada mahasiswa mengenai pengaruh kecemasan mahasiswa dengan kualitas tidur sehingga mahasiswa kedepannya dapat mengatasi masalah kecemasannya pada saat menjalani proses perkuliahan dan pembuatan skripsi

##### 1.4.2. Bagi instansi pendidik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi bacaan untuk institusi pendidikan terutama mengenai bagaimana pengaruh kecemasan mahasiswa selama menyusun skripsi dengan kualitas tidur.

##### 1.4.3. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk peneliti mengembangkan penelitian selanjutnya terkait pengaruh kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi.

## 1.5. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1.1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Desain Penelitian dan Ukuran Sampel	Hasil
Oh <i>et al</i> , 2019	<i>The Effect of Anxiety and Depression on Sleep Quality of Individuals With High Risk for Insomnia: A Population-Based Study</i>	<p>Penelitian kuantitatif dengan rancangan studi <i>Cross Sectional</i></p> <p>Instrumen Penelitian: kuesioner <i>insomnia severity index (ISI)</i>, <i>Goldberg anxiety scale (GAS)</i>, dan <i>Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)</i></p> <p>Ukuran Sampel: 2.762 Orang</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan 47,6% individu dengan risiko tinggi untuk insomnia memiliki komorbiditas kecemasan atau depresi.</p> <p>290 (10,5%) digolongkan sebagai subyek dengan resiko tinggi untuk insomnia. Dari peserta dengan insomnia, 152 (52,4%) tidak memiliki kecemasan atau depresi, 63 (21,7%) hanya mengalami kecemasan, 21 (7,2%) hanya mengalami depresi, dan 54 (18,6%) memiliki kecemasan dan depresi.</p>
Hastuti <i>et al</i> , 2016	Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten	<p>Penelitian kuantitatif dengan rancangan studi <i>Cross Sectional</i></p> <p>Instrumen Penelitian: kuesioner <i>HRS-A</i> dan</p>	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 responden (47,2%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (60,4%)</p> <p>Hasil analisis uji <i>Chi Square</i> diperoleh nilai <i>p value</i> = 0,014 (<math>p &lt; 0,05</math>)</p>



*Pittsburgh Sleep Quality  
Index (PSQI)*

Ukuran Sampel: 92 Orang

Aryadi *et al*,  
2018

Korelasi Kualitas Tidur Terhadap  
Tingkat Depresi, Cemas, dan  
Stress Mahasiswa Kedokteran  
Universitas Udayana

Penelitian kuantitatif  
dengan rancangan studi  
*Cross Sectional*

Sebanyak 132 responden memiliki indeks  
kualitas tidur secara umum dengan korelasi  
positif dengan tingkat depresi ( $r=0,32$ )

Instrumen Penelitian:  
Kuesioner *Pittsburgh  
Sleep Quality Index*  
(PSQI) dan kuesioner  
*Depression, Anxiety, and  
Stress Disorder Scale*  
(DASS).

Ukuran Sampel: 132 orang

Ebrahimi et al, 2010	<i>The impact of anxiety on sleep quality</i>	<p>Penelitian kuantitatif dengan rancangan studi <i>Cross Sectional</i></p> <p>Instrumen Penelitian: kuesioner Beck Anxiety Index (BAI) dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i></p> <p>Ukuran Sampel: 250 Orang</p>	<p>Rata-rata untuk PSQI pada pasien adalah 7.67(SD= 3.86). Rata-rata skor kecemasan adalah 18,11 (SD= 9.75)</p> <p>Pada BAI yang menunjukkan kecemasan sedang. Skor tidur global menunjukkan linier yang signifikan hubungan antara kedua variabel. menunjukkan korelasi skor kecemasan dengan komponen tidur.</p>
Alotaibi et al, 2020	<i>The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students</i>	<p>Penelitian kuantitatif dengan rancangan studi <i>Cross Sectional</i></p> <p>Instrumen penelitian: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i> dan <i>The Kessler Psychological Distress Scale (K10)</i></p> <p>Ukuran Sampel: 282 Orang</p>	<p>Rata-rata skor PSQI adalah 8,13 ± 3,46</p> <p>Model regresi logistik bertahap menunjukkan bahwa stres dan tidur siang dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Kurang tidur atau stres tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik</p>

---

Sumber: Diolah dari berbagai sumber (2020)

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan berdasarkan hasil analisis serta pembahasan bahwa kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa selama proses menyusun skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

#### 5.2. SARAN

##### 1. Bagi Institusi

Bagi UKDW diharapkan dapat melakukan *screening* pada mahasiswanya untuk apakah mereka mengalami gangguan kecemasan dan penurunan kualitas tidur selama studi berlangsung ataupun selama mengerjakan skripsi untuk memberikan pendampingan kepada mahasiswa.

##### 2. Bagi Responden

Bagi responden sebaiknya mampu mengatur pola tidurnya dan manajemen dalam pengerjaan skripsi agar dapat terhindar dari suatu kecemasan dan memiliki kualitas tidur yang baik / cukup.

##### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya yang serupa disarankan dapat menambahkan variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini. Selain itu disarankan

menggunakan dapat metode kualitatif dengan teknik *focus group discussion* atau dengan metode lain yang mampu menjawab beberapa hal yang belum terjawab pada penelitian ini seperti pencetus timbulnya kecemasan, faktor lain yang menjadi penyebab kualitas tidur buruk dan lain-lain. Penelitian serupa disarankan untuk menambahkan subjek penelitian sehingga tidak hanya terbatas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana saja.

©UKDW

**DAFTAR PUSTAKA**

- Afkham-Ebrahimi, A., Rasoulilian, M., Taherifar, Z., Zare, M. (2010). *The impact of anxiety on sleep quality*. Medical Journal of the Islamic Republic of Iran [Internet]. 23 (4): pp. 184-188. Diambil dari: [http://mjiri.iums.ac.ir/browse.php?a\\_id=114&sid=1&slc\\_lang=fa](http://mjiri.iums.ac.ir/browse.php?a_id=114&sid=1&slc_lang=fa) [Diakses pada tanggal 5 Januari 2021].
- Alotaibi, A., Alosaimi, F., Alajlan, A., & Bin Abdulrahman, K. (2020). *The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students*. In *Journal of Family and Community Medicine* [Internet]. Januari, 27 (1): pp. 23-28. Diambil dari: [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_132\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19) [Diakses pada tanggal 1 November 2020].
- Aryadi, H.I.P, Yusari, I.G.A.A.A, Dhyani, I.A.D., Kusmadana, I.A.D., & Sudira, P.G. (2018) *Korelasi kualitas tidur terhadap tingkat depresi, cemas, dan stres mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali*. Callosum Neurology [Internet]. 1(1): pp. 10–15. Diambil dari: <https://doi.org/10.29342/cnj.v1i1.4> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].
- Beesdo, K., Knappe, S., & Pine, D. S. (2009). *Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: developmental issues and implications for DSM-V*. The Psychiatric clinics of North America [Internet]. 32(3): pp. 483–524. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018839/> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].
- Britton, A., Fat, L.N. & Neligan, A. (2020). *The association between alcohol consumption and sleep disorders among older people in the general population*. *Sci Rep* [Internet] **10**, 5275, Diambil dari: <https://doi.org/10.1038/s41598-020-62227-0> [Diakses pada tanggal 1 Juni

2021].

Bush, Bradley., & Hudson, Tori. (2010) The Role of Cortisol in Sleep *The hypothalamic-pituitary-adrenal (HPA) axis interacts with sleep in multiple ways. This article reviews the effects of the HPA axis on sleep and the converse.* issue 2 volume 6. [Internet] Diambil dari: <https://www.naturalmedicinejournal.com/journal/2010-06/role-cortisol-sleep> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

Carley D.W., & Farabi, S.S. (2016) *Physiology of sleep.* Diabetes Spectrum [Internet]. Februari, 29 (1): pp. 5-9. Diambil dari: <https://spectrum.diabetesjournals.org/content/29/1/5> [Diakses pada tanggal 18 Desember 2020].

Chandratika, Dyah & Purnawati, S. (2015) ‘*Gangguan Cemas Pada Mahasiswa Semester I Dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*’, e-Jurnal Medika Udayana [Internet], 3(4). Diambil dari: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13290> [Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021].

Chaudhary, N. S., Grandner, M. A., Jackson, N. J., & Chakravorty, S. (2016). *Caffeine consumption, insomnia, and sleep duration: Results from a nationally representative sample.* Nutrition [Internet], Dec, 32(11-12): pp. 1193–1199. Diambil dari: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much>. [Diakses pada tanggal 3 Februari 2021].

Clark, D. B., & Donovan, J. E. (1994). *Reliability and validity of the Hamilton Anxiety Rating Scale in an adolescent sample.* Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [Internet], 33(3), 354–360.

Diambil dari:<https://doi.org/10.1097/00004583-199403000-00009> [Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021].

Cronk, B. (2018) *How to Use SPSS*. 10th edn. New York: Routledge.

EFSA (2005) *What is caffeine? How does the body process caffeine? What are the risks? Why did EFSA carry out its risk assessment? How much caffeine do we consume?*. EFSA Scientific Opinion on the safety of Caffeine [Internet]. pp. 1–4. Diambil dari: <http://www.efsa.europa.eu/en/publications/efsajournal.htm> [Diakses pada tanggal 1 juni 2021].

Ekawarna, H. (2018) *Manajemen Konflik dan Stres*. Jakarta: Bumi Aksara.

Gabriel, M.N. (2018) *Physiology of sleep and clinic characteristic*. Online Journal of Neurology and Brain Disorders [Internet]. May, 1 (3). Diambil dari: <https://lupinepublishers.com/neurology-brain-disorders-journal/fulltext/physiology-of-sleep-and-clinical-characteristics.ID.000114.php> [Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].

Gadie, A., Shafto, M., Leng, Y., & Klevit, R.A. (2017) *How are age-related differences in sleep quality associated with health outcomes? An epidemiological investigation in a UK cohort of 2406 adults*. *BMJ Open* [Internet]. July, 7 (7): pp. 1.-13 Diambil dari: <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/7/7/e014920.full.pdf> [Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].

Ganong, W.F. (2012) *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi 24. Jakarta: EGC

Grupe, D. W., & Nitschke, J. B. (2013). *Uncertainty and anticipation in anxiety: an integrated neurobiological and psychological perspective*. *Nature reviews. Neuroscience*, [Internet] 14(7), 488–501. Diambil dari: <https://doi.org/10.1038/nrn3524> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014) *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC.

Hastuti, R.Y., Sukandar, A. & Nurhayati, T. (2016) *Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten*. *Jurnal Ilmu Kesehatan MOTORIK*[Internet]. Februari, 11 (22): pp. 10-21. Diambil dari: <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/view/249> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].

Ibrahim, N.K., Fa, B., Ym, M., Am, A., Sk, J., An, F., & Ra, A. (2017). *Sleep quality among medical students at king abdulaziz university: A cross-sectional study*. *Journal of community medicine & health education* [Internet] 7, pp. 1-6. Diambil dari: <https://www.omicsonline.org/open-access/sleep-quality-among-medical-students-at-king-abdulaziz-university-a-crosssectional-study-2161-0711-1000561-94560.html> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].

Institute of Medicine (2006) *Sleep disorders and sleep deprivation: An unmet public health problem*. The National Academies of Sciences Engineering Medicine [Internet]. Washington, DC. Diambil dari: <https://ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK19960/> [Diakses pada tanggal 17 Desember 2020].

Johnson D.A., Billings, M.E., & Hale, L. (2018) *Environmental determinants of insufficient sleep and sleep disorder: Implications for population health*.



Springer International Publishing AG [Internet]. June, 5 (2): pp. 61-69.  
Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6033330/>  
[Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].

Joiner W.J. (2018) *The neurobiological basis of sleep and sleep disorders*. Physiology (Bethesda) [Internet]. Sep, 33 (5): pp. 317-327. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6230548/> [Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].

Koudelková, Z., & Strmiska, M. (2018). *Introduction to the identification of brain waves based on their frequency*. MATEC Web of Conferences [Internet]. 210. 05012. 10.1051/mateconf/201821005012. Diambil dari: [https://www.researchgate.net/publication/328097315\\_Introduction\\_to\\_the\\_identification\\_of\\_brain\\_waves\\_based\\_on\\_their\\_frequency](https://www.researchgate.net/publication/328097315_Introduction_to_the_identification_of_brain_waves_based_on_their_frequency) [Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021].

Liao, Y., Xie, L., Chen, X., Kelly, B.C., Qi, C., Pan, C., Yang, M., Hao, W., Liu, T., & Tang, J. (2019). *Sleep quality in cigarette smokers and nonsmokers: findings from the general population in China*. BMC Public Health [Internet], Jun, 19(1): pp. 808. Diambil dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31234809/>. [Diakses pada tanggal 3 Februari 2021].

Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019). *The effect of anxiety and depression on sleep quality of individuals with high risk for insomnia: A population-based study*. Frontiers in neurology [Internet]. 10, 849. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6700255/> [Diakses pada tanggal 5 Februari 2021].

Olechno, E.; PućsionJakubik, A.; Zujko, M.E.; Socha, K. *Influence of Various Factors on Caffeine Content in Coffee Brews*. [Internet]. *Foods* 2021, 10, 1208. Diambil dari: <https://doi.org/10.3390/foods10061208> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

Pagel J. F. (2009). *Excessive daytime sleepiness*. *American family physician* [Internet] 79(5), 391–396. Diambil dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19275068/> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

Patel, A.K., Reddy V., & Araujo, J.F. (2020) *Physiology, sleep stages*. StatPearls [Internet]. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/> [Diakses pada tanggal 25 Januari 2021].

Pernenkil V. (2018) *Meditation – The next step in evolution*. *Arch Ment Health* [Internet] Apr 10(19): pp, 1-2 Diambil dari: <https://www.amhonline.org/text.asp?2018/19/1/1/235318> [Diakses pada tanggal 1 April 2021].

Prabawati, A.Y., & Estria, S.R. (2020) Anxiety factors in students in completing thesis. *Jurnal Proceedings Series on Health & Medical Science* [Internet]. December, 10 12): pp. 66-68. Diambil dari: <https://lpip.ump.ac.id/index.php/pshms/article/view/35> [Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021].

Prodjo, W.A. (2020). Wabah corona, skripsi mahasiswa tingkat akhir terancam tak selesai. *Kompas.com* [Internet]. 2 April. [Diakses pada tanggal 1 November 2020].

Quek, T. T., Tam, W. W., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). *The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis*. *International journal of environmental research and public health* [Internet], 16(15), 2735. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6696211/> [Dikses pada tanggal 1 November 2020].

Rafknowledge (2004) *Insomnia dan gangguan tidur lainnya*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

Ribas, V. R., Ribas, R. G., Nóbrega, J. A., da Nóbrega, M. V., Espécie, J., Calafange, M. T., Calafange, C., & Martins, H. (2018). *Pattern of anxiety, insecurity, fear, panic and/or phobia observed by quantitative electroencephalography (QEEG)*. *Dementia & neuropsychologia* [Internet], 12(3), 264–271. Diambil dari: <https://doi.org/10.1590/1980-57642018dn12-030007> [Diakses pada tanggal 10 Agustus 2021].

Rismen, S. (2015) *Analisis kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI Sumbar*. *Jurnal LEMMA* [Internet], Mei, 1(2): pp. 57-62 Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/145551-ID-analisis-kesulitan-mahasiswa-dalam-penye.pdf> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].

Sadock, B.J., Sadock, V.A., & Ruiz, P. (2015) *Kaplan & Sadock's synopsis of psychiatry behavioral sciences/clinical psychiatry*. 11<sup>th</sup> edition. Wolter Kluwer. Lippincott: William & Wilkins.

Setyowati, A., & Chung, M. H., (2019) *Development of self-report assessment tool for anxiety among adolescents: Indonesian version of the Zung self-rating anxiety scale*. *Journal of Public Health in Africa* [Internet]. Oktober, 10 (1):

pp. 15-18. Diambil dari: <https://doi.org/10.4081/jphia.2019.1172> [Diakses pada tanggal 16 Desember 2020].

Setyowati, A., & Chung, M. H., (2020) *Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents*. International Journal of Nursing Practise [Internet]. Juli, 11 (8): pp. 869-877. Diambil dari: <https://doi.org/10.1111/ijn.12856> [Diakses pada tanggal 16 Desember 2020].

Sherwood, LZ. (2014) *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*. Edisi 8. Jakarta: EGC.

Sophie, D., Sylvie, L., Carol, H., Alain, D. (2019). *Factors involved in sleep efficiency: a population-based study of community-dwelling elderly persons*, [Internet] Sleep, Volume 42, Issue 5 Diambil dari: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz038> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

Sleep Foundation (2015). *National Sleep Foundation recommends new sleep times*. National Sleep Foundation [Internet]. Diambil dari: [http://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times#~:text=Teenagers%20\(14-17\)%3A%20Sleep,and%20remains%207-9%20hours.](http://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times#:~:text=Teenagers%20(14-17)%3A%20Sleep,and%20remains%207-9%20hours.) [Diakses pada tanggal 16 Desember 2020].

Sleep Fondation (2020). *Alcohol and sleep*. National Sleep Foundation [Internet]. Diambil dari: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/alcohol-and-sleep> [Diakses pada tanggal 3 Februari 2021].

Sleep Fondation (2021). *Caffein and sleep*. National Sleep Foundation [Internet]. Diambil dari: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/caffeine-and-sleep> [Diakses pada tanggal 3 Februari 2021].

Staner L. (2003). *Sleep and anxiety disorders*. Dialogues in clinical neuroscience, [Internet] 5(3), 249–258. Diambil dari:

<https://doi.org/10.31887/DCNS.2003.5.3/Istaner> [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2021].

Steimer T. (2002). The biology of fear- and anxiety-related behaviors. *Dialogues in clinical neuroscience* [Internet]. Sep, 4(3): pp. 231–249. Diambil dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3181681/> [Diakses pada tanggal 5 April 2021].

Stein, M. D., & Friedmann, P. D. (2005). *Disturbed sleep and its relationship to alcohol use*. Substance abuse, [Internet] 26(1), 1–13. Diambil dari: [https://doi.org/10.1300/j465v26n01\\_01](https://doi.org/10.1300/j465v26n01_01) [Diakses pada tanggal 1 Agustus 2021].

Stuart G.W. (2013) *Buku saku keperawatan jiwa*. Jakarta: EGC.

Susanna, D., Hartono, B., & Fauzan, H. (2003). *Penentuan Kadar Nikotin Dalam Asap Rokok*. Jurnal Ekologi Kesehatan. [Internet] Diambil dari: <https://media.neliti.com/media/publications/83565-ID-penentuan-kadar-nikotin-dalam-asap-rokok.pdf> [Diakses pada tanggal 2 Agustus 2021].

U.S. Food and Drug Administration. (2018). *Spilling the Beans: How Much Caffeine is Too Much* [Internet]. Diambil dari: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/spilling-beans-how-much-caffeine-too-much>. [Diakses pada tanggal 3 Februari 2021].

Valero J.J.M., Selva, J.M.M., Couto, B.R., Romera, J.F.S., & Ordonana, J.R. (2016) *Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population*. Gaceta Sanitaria [Internet]. July, 31 (1): pp. 1-5. Diambil dari: [https://www.researchgate.net/publication/305698445\\_Age\\_and\\_gender\\_effects\\_on\\_the\\_prevalence\\_of\\_poor\\_sleep\\_quality\\_in\\_the\\_adult\\_population](https://www.researchgate.net/publication/305698445_Age_and_gender_effects_on_the_prevalence_of_poor_sleep_quality_in_the_adult_population) [Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].

Widigda I.R., & Setyaningrum, W. (2018) *Kecemasan mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan dalam menghadapi skripsi*. Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains [Internet], 6(2): pp. 190-199. Diambil dari: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/viewFile/23963/pdf> [Diakses pada tanggal 1 November 2020].

Yilmaz, D., Tanrikulu, F., & Dikmen, Y. (2017) *Research on sleep quality and the factors affecting the sleep quality of the nursing students*. Current Health Sciences Journal [Internet]. September, 43 (1): pp. 20-24. Diambil dari: <https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6286721/> [Diakses pada tanggal 16 Desember 2020].

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018) *The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China*. Int J Environ Res Public Health [Internet]. Dec, 15 (12): pp. 1-5. Diambil dari: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30558301/> [Diakses pada tanggal 28 Januari 2021].