

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECEMASAN DALAM MENGHADAPI OSCE PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UMUM UNIVERSITAS MALAHAYATI ANGGKATAN 2019

Maria Ulfa¹, Upik Febriyani^{2*}, Nopi Sani³, Yesi Nurmalasari⁴

¹⁻⁴Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

^{*)}Email korespondensi: p3bri09@gmail.com

Abstract: The Relationship Between Sleep Quality and Anxiety Level in Dealing With OSCE in Students If The Faculty Of General Medicine, Malahayati University Class of 2019. According to the World Health Organization (Who, 2017) states that anxiety is the most common mental disorder and its prevalence is the highest. Based on Riskesdes 2018 data, emotional mental disorders indicated by anxiety symptoms at the age of 15 years and over increased to reach around 9.8% of the total Indonesian population. **Objective:** This study aims to determine the relationship between sleep quality and anxiety levels in the face of Objective Structured Clinical Examination (OSCE) in students of the Faculty of General Medicine, Malahayati University Class of 2019. This research is a quantitative research with an analysis type with a cross sectional approach method with a total sample of 138 students of the class of 2019. The measuring instrument used was a questionnaire about sleep quality and anxiety levels in the form of DASS 42 and PSQI. As well as using the total sampling technique. Data were analyzed using Spearman. Spearman test results showed a significant value between sleep quality and anxiety levels in the face of Objective Structured Clinical Examination (OSCE) in students of the Faculty of General Medicine, Malahayati University Class of 2019 with a p value of 0.001 (p 0.05). There is a relationship between sleep quality and anxiety levels in the face of Objective Structured Clinical Examination (OSCE) in Malahayati University Faculty of General Medicine students Class of 2019.

Keywords: Anxiety Levels, OSCE, Sleep Quality

Abstrak: Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. Menurut World Health Organization (WHO, 2017) menyatakan bahwa kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum dan prevalensinya paling tinggi. Berdasarkan data Riskesdes 2018 bahwa gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan pada usia 15 tahun ke atas meningkat hingga mencapai sekitar 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis analitik dengan metode pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel 138 mahasiswa angkatan 2019. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner kualitas tidur dan tingkat kecemasan berupa DASS 42 dan PSQI. Serta menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis menggunakan *Spearman*. Hasil uji *Spearman* menunjukkan nilai yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan dalam menghadapi Objective Structured Clinical Examination (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019 dengan nilai p value 0.001 (p 0.05). Terdapat hubungan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan dalam menghadapi *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, OSCE, Tingkat Kecemasan

PENDAHULUAN

Menurut undang-undang Republik Indonesia No. 18 (2014) mengenai kesehatan jiwa menyatakan bahwa kesehatan jiwa ialah kondisi yang menunjukkan seorang individu bisa berkembang secara fisik, mental, emosional dan sosial sampai mereka mampu mengenali kemampuan mereka sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif dan berkontribusi pada komunitas mereka. Dalam DSM-5 (2013) Kecemasan merupakan suatu kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dan terus-menerus tentang berbagai hal, termasuk pekerjaan dan kinerja sekolah, yang sulit dikendalikan oleh individu. Selain itu, individu juga mengalami gejala fisik seperti kegelisahan atau Ketegangan, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong, lebih mudah marah, ketegangan otot, dan gangguan tidur.(Himpsti, 2020)

Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang dapat dengan mudah untuk memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur. Kualitas tidur yang bagus berpengaruh pada kinerja optimal neurokognitif dan psikomotor, begitu pula kesehatan fisik dan mental. Pada saat tidur serotonin diyakini mampu memberikan rasa tenang dan memberikan efek tidur. Serotonin berefek memperbaiki kualitas tidur dan konsentrasi, meningkatkan tenaga, menjadikan suasana hati lebih baik dan menurunkan kecemasan. Saat seseorang kekurangan tidur, maka pelepasan serotonin terganggu, sehingga menurunkan konsentrasi, tenaga, dan menurunkan suasana hati. Kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan kinerja akademis yang buruk. Kurang tidur dikaitkan dengan berkurangnya daya konsentrasi sehingga dapat menurunkan prestasi akademik. Mahasiswa kedokteran memiliki kualitas tidur yang buruk, hal itu dikarenakan beban akademik yang cukup besar. (Liswanti, et al.,2019)

Sebagai mahasiswa kedokteran yang tidak pernah lepas dari ujian yang merupakan salah satu *stressor* yang menimbulkan kecemasan pada

mahasiswa, sehingga kecemasan ini berdampak pada organ visceral dan motorik, pemikiran, dan persepsi. Ujian yang terdiri dari ujian tulis berupa *Multiple Choice Question* (MCQ) dan ujian keterampilan berupa *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE). (Putri Amir, Iryani and Isona, 2016) OSCE merupakan suatu ujian untuk mengetahui kompetensi keterampilan mahasiswa dengan cara mahasiswa diminta untuk mendemonstrasikan atau menampilkan keterampilan mereka yang sudah di ajarkan di hadapan penguji yang diatur dalam station-station yang berbeda.(Praptiningsih, 2016) Terdapat indikasi bahwa OSCE menyebabkan kecemasan yang lebih tinggi dari pada ujian dalam bentuk lain. Pada mahasiswa kedokteran mayoritas menunjukkan bahwa OSCE lebih meningkatkan kecemasan dari pada ujian lainnya seperti ujian tertulis atau penilaian klinis lain. Ujian ini dikatakan lebih memicu *stressor* karena pada OSCE mahasiswa diharuskan melakukan keterampilan klinis dan mempunyai *clinical reasoning*. Individu yang terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi akan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan, hal ini akan menghasilkan kecemasan lebih lanjut yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur. Seseorang yang sulit untuk berkonsentrasi saat menghadapi ujian menyebabkan tidak bisa fokus terhadap masalah yang akan diselesaikan seperti kesulitan dalam membaca dan memahami pertanyaan ujian, kesulitan berpikir secara sistematis dan kesulitan untuk mengingat kata kunci. Kecemasan dalam OSCE adalah suatu masalah yang penting karena dapat mengganggu kinerja peserta, dan pada akhirnya dapat mempengaruhi nilai OSCE.(Risma, 2015)

Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Menurut WHO, 2017 Pada tahun 2015, proporsi penduduk dunia dengan gangguan kecemasan diperkirakan mencapai 3,6%. Seperti depresi, gangguan kecemasan lebih

sering terjadi pada wanita dari pada pria (4,6% dibandingkan dengan 2,6% secara global). Di Amerika, diperkirakan 7,7% populasi wanita menderita gangguan kecemasan. (Sandmire, Austin and Bechtel, 1976) Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. (Himpsi, 2020) Penelitian mengenai Prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa kedokteran juga telah dilakukan di berbagai universitas, salah satunya di Universitas Malahayati terhadap 106 mahasiswa fakultas kedokteran dengan sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 46 orang (43,4%). (Lestari *et al.*, 2020)

Penelitian pica Nadhrah Sari tahun 2021 dengan judul hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dalam menghadapi OSCE pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara dengan hasil penelitian yang didapatkan yaitu didapatkan bahwa tingkat kecemasan ringan pada mahasiswa dengan kualitas tidur yang baik yaitu berjumlah 44 orang (29,9 %) dan kualitas tidur buruk berjumlah 41 orang (27,9 %), tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang baik dijumpai sebanyak 17 orang (11,6 %) dan kualitas tidur buruk sebanyak 41 orang (27,9%) dengan nilai p-value 0.003. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut terhadap hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *objective structured clinical examination* (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati berdasarkan persetujuan Komisi Etik dengan Nomor : 3175/EC/KEP-UNMAL/II/2023. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode penelitian analitik dan menggunakan desain *cross-sectional* (studi potong lintang). Peneliti akan melakukan pengambilan data yang hanya dilakukan satu kali untuk mencari hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *objective structured clinical examination* (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *google form* berupa kuesioner yang disebarluaskan melalui grup Angkatan dan selanjutnya dilakukan uji univariat dan bivariat berupa uji *spearman*. Penelitian ini dilakukan di Universitas Malahayati yang dilaksanakan pada bulan Januari 2023. Pada penelitian ini, pengambilan sampel menggunakan total sampling dan didapatkan sebanyak 80 responden dari 138 populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Serta menggunakan alat Uji Spearman.

HASIL

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan menyebarkan kuesioner hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi *objective structured clinical examination* (OSCE) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019 dengan jumlah 80 responden, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki – Laki	32	40
Perempuan	48	60
Total	80	100

Berdasarkan tabel 1 mengenai karakteristik responden didapatkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 48 orang (60.0%) dan jenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 32 orang (40.0%).

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20	1	1.3
21	58	72.5
22	14	17.5
23	4	5.0
24	2	2.5
26	1	1.3
Total	80	100

Sementara tabel 2 karakteristik responden berdasarkan usia, responden terbanyak berusia 21 tahun yaitu sebanyak 58 orang (72.5%), dan paling sedikit berusia 26 tahun sebanyak 1 orang (1.3%).

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	31	38.8
Buruk	49	61.3
Total	80	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan frekuensi kualitas tidur terbanyak yaitu kualitas tidur buruk sebanyak 49 orang (61.3%) dan kualitas tidur baik sebanyak 31 orang (38.8%).

Tabel 4. Distribusi Karakteristik Tingkat Kecemasan

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	22	27.5
Ringan	5	6.3
Sedang	21	26.3
Berat	25	31.3
Berat sekali	7	8.8
Total	80	100

Berdasarkan tabel di atas didapatkan tingkat kecemasan paling banyak yaitu berat sebanyak 25 orang (31.3%) dan tingkat kecemasan paling sedikit yaitu ringan sebanyak 5 orang (6.3%).

Tabel 5. Korelasi Variabel Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				P Value
	Baik		Buruk		
	n	%	n	%	
Normal	22	27.5	0	0.0	0.001
Ringan	2	2.5	3	3.8	
Sedang	3	3.8	18	22.5	
Berat	4	5.0	21	26.3	
Berat Sekali	0	0.0	7	8.8	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa persentase responden dengan kualitas tidur lebih baik pada responden yang memiliki tingkat kecemasan yang normal, yaitu sebanyak 22 responden (27.5%). Serta persentase responden dengan kualitas tidur yang buruk terdapat pada responden dengan tingkat kecemasan yang berat, yaitu sebanyak 21 responden (26.3%).

Berdasarkan tabel 5 hasil uji *spearman*, menunjukkan bahwa persentase responden yang memiliki tingkat kecemasan dengan kualitas tidur buruk terbanyak yaitu tingkat kecemasan yang berat. Serta didapatkan nilai p value sebesar 0.001 ($p < 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi OSCE pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa didapatkan lebih banyak responden perempuan yaitu sebanyak 48 orang (60.0%) dibandingkan dengan responden laki-laki yaitu sebanyak 32 orang (40.0%). Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden perempuan yang mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki. Kecemasan merupakan kondisi gangguan yang ditandai dengan kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan dan tidak rasional bahkan kadang tidak realistis terhadap peristiwa kehidupan sehari-hari dan ditandai dengan gejala ketegangan otot, iritabilitas, kesulitan tidur dan kegelisahan sehingga menyebabkan penderita mengalami gangguan dalam fungsi sosial dan pekerjaan. Angka prevalensi gangguan cemas 3-8% dengan rasio antara perempuan dan laki-laki sebesar 2:1 (Sylvira, 2017) serta beberapa ahli teori berpendapat bahwa wanita memiliki resiko yang lebih besar untuk menderita kecemasan karena posisi mereka dalam masyarakat dan sifat-sifat dasar mereka, sebuah studi yang dilakukan di Meksiko terhadap 942

orang dewasa ditemukan sebanyak 21% dari wanita dan 10% dari laki-laki mengalami kecemasan yang lebih kronis. (Prof.Dr.Sutardjo A. wiramihardja, Drs., 2015). Hal itu sejalan dengan penelitian (Lisiswanti *et al.*, 2019) sebanyak 77% dari 174 mahasiswa berjenis kelamin perempuan mengalami kualitas tidur buruk dikarenakan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami stress dan cemas dalam akademik dibandingkan laki-laki. Wanita cenderung lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Berbeda dengan laki-laki yang lebih menggunakan akalinya daripada perasaannya, sehingga hal itu menyebabkan perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki.

Berdasarkan tabel 2 Pada penelitian ini responden yang mengisi kuesioner menunjukkan usia terbanyak adalah mahasiswa dengan usia 21 tahun yaitu sebanyak 58 orang (72.5%), usia 20 tahun sebanyak 1 orang (1.3%), usia 22 tahun sebanyak 14 orang (17.5%), usia 23 tahun 4 orang (5.0%), usia 24 tahun 2 orang (2.5%), dan usia 26 tahun 1 orang (1.3%). Sebagaimana menurut penelitian (Christianto *et al.*, 2020) yaitu sebagian besar mahasiswa yang mempunyai rentang usia 18 - 24 tahun adalah salah satu kelompok yang rentan mengalami kecemasan. Dan berdasarkan penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, secara epidemiologi kelompok usia yang terbanyak mengalami gangguan tidur adalah usia 19-29 tahun (Nilifda, Nadjmir and Hardisman, 2016). Hal ini sesuai dengan usia mahasiswa angkatan 2019 yang berusia 21-26 tahun.

Berdasarkan tabel 3 pada penelitian ini menunjukkan responden paling banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 49 orang (61.3%), dan mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 31 orang (38.8%). Menurut (Nilifda, Nadjmir and Hardisman, 2016) Kurangnya kebutuhan tidur akan berdampak pada menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Dewasa

muda yang mengalami hambatan dalam proses belajar disebabkan oleh rasa mengantuk dan lelah akibat kurang tidur, sehingga konsentrasi belajar menurun. Hal ini perlu mendapatkan perhatian yang serius karena gangguan tidur (*sleep deprivation*) dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kesehatan emosi. Menurut (Hendi Aryadi *et al.*, 2018) Kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan dampak yang buruk bagi kesehatan secara fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menimbulkan seseorang mudah letih dan kelelahan. Sedangkan secara psikologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan konsentrasi menurun, kecerobohan, ketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, dan impulsif yang berlebihan yang dapat menyebabkan kecemasan.

Berdasarkan tabel 4 pada penelitian ini menunjukkan responden paling banyak memiliki tingkat kecemasan berat yaitu sebanyak 25 orang (31.3%), serta didapatkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 5 orang (6.3%), tingkat kecemasan sedang sebanyak 21 orang (26.3%), tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 7 orang (8.8%), serta mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan atau normal sebanyak 22 orang (27.5%). Sebagaimana menurut Riset Kesehatan Dasar (2013) prevalensi penduduk yang mengalami gangguan mental emosional secara nasional adalah 6,0% (37.728 orang dari subyek yang dianalisis). Sama seperti penelitian yang dilakukan oleh (Fajriati, Yaunin and Isona, 2017) pendidikan kedokteran dikenal sebagai *stressful environment* yang dapat berdampak negatif untuk proses akademik, kesehatan fisik dan psikososial mahasiswa, oleh karena itu mahasiswa kedokteran memiliki tingkat kecemasan, depresi dan stress yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum pada kelompok usia yang sama. Ujian yang merupakan salah satu stressor yang dapat memicu timbulnya kecemasan pada mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran, Kecemasan tersebut mempengaruhi organ viseral

dan motorik, pikiran, persepsi. (Putri Amir, Iryani and Isona, 2016)

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan bahwa persentase responden dengan kualitas tidur lebih baik pada responden yang memiliki tingkat kecemasan yang normal, yaitu sebanyak 22 responden (27.5%). Ini menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan yang normal memiliki kualitas tidur yang baik, meliputi jadwal tidur, durasi tidur yang baik, dan tidak mengkonsumsi obat tidur. Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 5 didapatkan hasil korelasi p - value adalah < 0.001 ($p < 0.05$) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa kontribusi kualitas tidur berpengaruh terhadap tingkat kecemasan. Jadi, hipotesis penelitian (H_a) diterima, yang menyatakan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada saat mahasiswa akan melaksanakan ujian OSCE dan (H_0) ditolak. Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah kecemasan, kecemasan yang dialami mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa tersebut sulit untuk mengontrol emosinya sehingga berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur yang dapat mengakibatkan berkurangnya kualitas tidur seseorang. (Yulsiana *et al.*, 2021) Hasil yang didapatkan konsisten dengan hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan hendi *et al.* yang menunjukkan Semakin buruk kualitas tidur mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat depresi, cemas, atau stres yang dialami. Dan salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan postans *et al.* yang juga mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk dilaporkan memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Namun, terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat kecemasan normal tetapi

memiliki kualitas tidur buruk hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Viona, 2013) bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan hingga berat memiliki risiko 2,2 kali lebih besar memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan atau kecemasan normal. Pada penelitian ini juga terdapat responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan namun mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 3 responden (3.8%), serta responden yang memiliki kualitas tidur baik tetapi mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 4 orang (5.0%) . Hal ini dikarenakan beberapa faktor lain seperti sulit untuk mengendalikan emosi sehingga lebih mudah cemas, lingkungan yang berisik atau terlalu terang, yang juga dapat mempengaruhi kualitas tidur. Serta berdasarkan dari tabel *blue print* kuesioner didapatkan bahwa pernyataan " cemas yang berlebihan dalam situasi namun dapat leg ajika hal/situasi tersebut berakhir" merupakan pernyataan yang memiliki jumlah paling tinggi atau paling banyak dialami oleh responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan dijumpai lebih banyak mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan kualitas tidur baik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Malahayati saat akan menghadapi ujian OSCE (*objective structured clinical examination*) pada tahun 2023. Diketahui tingkat kecemasan paling banyak ditemui saat menghadapi OSCE yaitu tingkat kecemasan berat. Diharapkan agar mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan ringan, sedang atau berat dapat diajarkan teknik relaksasi dan adaptasi seperti simulasi sebelum ujian objective structured clinical examination (OSCE) sehingga kualitas tidur mahasiswa tersebut tetap dalam kualitas yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

Christianto, L.P. *Et Al.* (2020)

- 'Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Selaras. Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), Pp. 67–82.
- Fajriati, L., Yaunin, Y. And Isona, L. (2017) 'Artikel Penelitian Perbedaan Derajat Erajat Kecemasan Pada Mahasiswa Ahasiswa Baru Preklinik Dan Klinik Fakultas Akultas Kedokteran Universitas Andalas', 6(3), Pp. 546–551.
- Hendi Aryadi, I.P. *Et Al.* (2018) 'Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali', *Callosum Neurology*, 1(1), Pp. 20–31.
- Himpsi (2020) 'Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi Untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa Dan Resolusi Pascapandemi Di Indonesia', *Himpsi.Or.Id*, (September 2019), Pp. 1–13.
- Lestari, S.M.P. *Et Al.* (2020) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Cbt Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Tahun 2019', *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 7(3), Pp. 506–513.
- Lisiswanti, R. *Et Al.* (2019) 'Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung The Relationship Between Sleep Quality And Academic Performance Of Medical School Students Universitas Lampung', 6, Pp. 68–71.
- Nilifda, H., Nadjmir, N. And Hardisman, H. (2016) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 Fk Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), Pp. 243–249.
- Pica Nadhrah Sari, D.M. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dalam Menghadapi Objective Structured

- Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara', 6(2), Pp. 262-266.
- Praptiningsih, R.S. (2016) 'Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Objective Structural Clinical Examination (Osce)', *Odonto: Dental Journal*, 3(2), P. 88.
- Prof.Dr.Sutardjo A. Wiramihardja, Drs., P. (2015) *Pengantar Psikologi Abnormal*. Edited By M. Wildan Dandani.
- Putri Amir, D., Iryani, D. And Isona, L. (2016) 'Hubungan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kelulusan Osce Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), Pp. 139-144.
- Risma, G.B. (2015) 'Kecemasan Dalam Objective Structured Clinical Examination (Osce) Anxiety In Objective Structured Clinical Examination (Osce)'.
- Sandmire, H.F., Austin, S.D. And Bechtel, R.C. (1976) 'Experience With 40,000 Papanicolaou Smears', *Obstetrics And Gynecology*, 48(1), Pp. 56-60.
- Sylvira, D.E.H.G. (2017) *Buku Ajar Psikiatri*. Iii. Edited By D.E.H.G. Sylvira. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Viona (2013) 'Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura'.
- Yulsiana, E. *Et Al.* (2021) 'Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa', (November).