

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AWAL FAKULTAS KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUKABUMI

Bilqis Ramadhani A<sup>1\*</sup>, Ernawati Hamidah<sup>2</sup>, Tri Utami<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Email Korespondensi: bilqisraa@ummi.ac.id

Disubmit: 28 Desember 2025    Diterima: 28 Januari 2026    Diterbitkan: 01 Februari 2026  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i2.24234>

### ABSTRACT

*Anxiety and sleep quality are mental health issues commonly experienced by university students, especially those in the early stages of higher education, which can affect their productivity and overall health. This study aimed to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality among first-year students of the Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Sukabumi. This study employed an observational-analytic design with a cross-sectional approach. A total of 93 students were selected using simple random sampling. Data were collected using the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) to assess anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality, and were analyzed using the Chi-square test. Mild anxiety was experienced by 66 respondents (71%), while anxiety was found in 27 respondents (29%). Poor sleep quality was reported by 80.6% of respondents. The Chi-square test showed a relationship between anxiety levels and sleep quality ( $p = 0.023$ ). This study reveals a significant relationship between anxiety levels and sleep quality among first-year students of the Faculty of Health at Universitas Muhammadiyah Sukabumi.*

**Keywords:** Anxiety, Sleep Quality, Early-Level Students.

### ABSTRAK

Kecemasan dan kualitas tidur merupakan permasalahan kesehatan jiwa yang sering dihadapi mahasiswa, terutama di tingkat awal pendidikan tinggi, yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Penelitian ini menggunakan desain observasional-analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 93 mahasiswa dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk menilai kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur, kemudian dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Tingkat kecemasan ringan dialami oleh 66 responden (71%) sedangkan kecemasan dengan ditemukan pada 27 responden (29%). Kualitas tidur buruk dialami oleh 80,6% responden. Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

( $p=0,023$ ). Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Univeristas Muhammadiyah Sukabumi.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Tingkat Awal.

## PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan keadaan di mana seseorang merasakan kepuasan terhadap tidurnya yang dipengaruhi oleh bagaimana pola tidur di malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur dan kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan (Hidayat & Amir, 2021). Menurut Woran *et al.* (2020) kualitas tidur merupakan kemampuan seseorang untuk tidur secara cukup dan berkelanjutan sehingga tidur terasa menenangkan, tubuh terasa segar saat bangun, serta siap menjalani aktivitas sehari-hari.

Menurut *World Health Organization* (WHO) sekitar 19,1% penduduk dunia mengalami gangguan tidur dengan keluhan signifikan (Padila & Manalu, 2025). Menurut penelitian Susilo *et al.* (2023) bukti menunjukkan bahwa penduduk di benua Asia biasanya memiliki durasi tidur yang lebih singkat dengan rata-rata hanya sekitar 390 menit, serta cenderung memiliki kebiasaan tidur yang dimulai terlambat, yakni setelah pukul 12 malam. Di Indonesia, prevalensi gangguan tidur dilaporkan cukup tinggi, yaitu mencapai sekitar 67% pada tahun 2020. Sebanyak 93,4% dari total populasi di Provinsi Jawa Barat dilaporkan mengalami kualitas tidur yang buruk. Data ini menunjukkan tingkat prevalensi masalah kualitas tidur yang tinggi di wilayah tersebut (Kahfi *et al.*, 2022).

Kecemasan adalah suatu respon emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang tidak menentu. Kecemasan ini merupakan reaksi

alami terhadap ketidakpastian dan ancaman, terutama ketakutan terhadap hal negatif yang mungkin terjadi di masa depan (Rahmat & Puluhulawa, 2025).

Prevalensi gangguan kecemasan di dunia menurut WHO (2025) pada tahun 2025 diperkirakan sekitar 4,05% dari populasi global, sementara di Indonesia prevalensi gangguan kecemasan sangat tinggi mencapai 68,7% pada 2024, yang menunjukkan angka jauh lebih besar dibandingkan rata-rata global. Kondisi ini juga diperkuat dengan data bahwa sekitar 20% penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional, termasuk kecemasan, tetapi hanya sebagian kecil yang mendapatkan penanganan profesional, sehingga gangguan kecemasan menjadi masalah kesehatan mental yang signifikan di Indonesia tahun 2025 (Damayanti *et al.*, 2025).

Hasil penelitian Lestari *et al.*, (2024) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, sebagian besar responden berusia 17-25 tahun sebanyak 40 orang (72,7%) dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 39 orang (70,9%). Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 28 orang (50,9%), dengan kualitas tidur baik pada 36 orang (65,5%). Analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan nilai  $p$  sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat

kecemasan berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa, namun fokus penelitian tersebut dilakukan pada tingkat akhir. Sementara dalam penelitian ini, subjek penelitiannya adalah mahasiswa tingkat awal.

Kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kualitas tidur, seperti sulit tidur, sering terbangun, dan merasa lelah saat bangun. Dampaknya dapat menurunkan konsentrasi, fungsi kognitif, dan produktivitas belajar. Mahasiswa tingkat awal yang sedang beradaptasi dengan lingkungan baru rentan mengalami kondisi ini. Berdasarkan studi pendahuluan pada 10 mahasiswa tingkat awal Fakultas kesehatan di Universitas Muhammadiyah Sukabumi tahun 2025 menunjukkan 7 dari 10 mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dan 10 dari 10 mahasiswa mengalami kecemasan ringan.

Oleh karena itu, saya mengambil penelitian yang berjudul "Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun 2025" untuk mengetahui sejauh mana kecemasan memengaruhi kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi dalam merancang program peningkatan kesejahteraan mahasiswa, baik secara fisik maupun jiwa.

#### KAJIAN PUSTAKA

Mahasiswa merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut lulusan sekolah menengah atas yang memutuskan melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Pada tahun pertama perkuliahan, individu tersebut

dikenal sebagai mahasiswa baru yang berada pada fase transisi penting. Kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru memegang peranan besar dalam menunjang keberlangsungan dan keberhasilan proses perkuliahan yang dijalani (Damayanti et al., 2025).

Mahasiswa tahun pertama dikatakan mampu melakukan penyesuaian diri dengan baik apabila dapat beradaptasi dengan tuntutan akademik yang lebih besar dan lebih kompleks dibandingkan dengan jenjang SMA, mampu mencapai keselarasan antara dirinya dengan lingkungan, mulai terbentuk kelekatan emosional terhadap perguruan tinggi—mulai dari jurusan yang dipilih hingga peraturan yang berlaku di kampus—serta mampu mengelola kecemasan dan stres yang muncul akibat tuntutan lingkungan perkuliahan (Hasanah et al., 2022).

Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu kelompok mahasiswa yang rentan mengalami tingkat stres yang tinggi. Kondisi ini berkaitan dengan sedikitnya waktu luang yang mereka miliki selama menjalani proses pendidikan. Padatnya tuntutan pembelajaran akademik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Selain itu, beban tugas praktik dan klinik yang intens turut menambah tekanan yang dirasakan mahasiswa. Tekanan emosional yang ketat selama masa pendidikan juga berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan (Bahroen et al., 2023).

Kecemasan didefinisikan sebagai kondisi tidak menyenangkan yang meliputi perasaan takut, tegang, dan khawatir akibat rasa ketidakamanan terhadap ancaman masa depan (Nawang Sari, 2001 dalam Putri et al., 2020). Faktor yang memengaruhinya meliputi usia, jenis kelamin, pengalaman, dan

pendidikan, di mana usia matang serta pengalaman dan pendidikan tinggi membantu mengelola kecemasan lebih baik (Haniba dalam Setiawan, 2022). Kecemasan diklasifikasikan menjadi ringan (wajar, meningkatkan kewaspadaan), sedang (fokus sempit), berat (butuh arahan), dan panik (kehilangan kendali) (Sulistiawati dalam Setiawan, 2022). Respon tubuh mencakup fisiologis seperti detak jantung cepat, napas sesak, dan gangguan pencernaan, serta psikologis seperti penurunan konsentrasi dan kebingungan (Stuart, 2017 dalam Silitonga & Parulian, 2023).

Kualitas tidur merujuk pada istirahat otak dan tubuh untuk pemulihan fisik-mental, meliputi durasi dan gangguan (Tarwoto, 2015 dalam Erwin & Salimi, 2024). Tahapan tidur terdiri dari NREM (empat fase: ringan hingga nyenyak) dan REM (ditandai mimpi dan aktivitas otonom seperti gerakan mata cepat) (Setiawan, 2022). Faktor yang memengaruhinya adalah obat-obatan, gaya hidup, stres emosional, dan lingkungan, seperti kerja malam atau pencahayaan terang yang mengganggu siklus tidur (Abselian et al., 2023). Tidur buruk menyebabkan gangguan kognitif, penurunan memori dan konsentrasi, serta risiko penyakit seperti hipertensi dan diabetes (Catri Wulansih et al., 2024).

Pada mahasiswa tingkat awal, kecemasan berkaitan dengan penurunan kualitas tidur karena respon fisiologis dan psikologis yang mengganggu pola tidur, seperti kesulitan fokus dan ketegangan (Putri et al., 2020). Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif analitik secara cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, yang berjumlah 121 orang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 93 orang, dengan teknik sampling yang diterapkan adalah simple random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-30 November 2025 di Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur dan *Zung Self-Rating Anxiety Scale* (ZSAS) untuk mengukur kecemasan. Instrumen ini sudah baku dan diakui secara internasional, sehingga tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *chi square*.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Tingkat Kecemasan	Skor ZSAS	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan ringan	20-44	66	71%
Kecemasan sedang	45-59	27	29%
Kecemasan berat	60-74	0	0%
Kecemasan panik	75-80	0	0%
<b>Total</b>		<b>93</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan, yaitu sebanyak 66 responden (71%), sedangkan 27 responden (29%)

berada pada kategori kecemasan sedang. tidak terdapat responden yang mengalami kecemasan berat maupun kecemasan panik.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Kualitas Tidur	Skor PSQI	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	≤ 5	18	19,4%
Buruk	> 5	75	80,6%
<b>Total</b>		<b>93</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 75 responden (80,6%), sedangkan 18 responden (19,4%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil

menunjukkan bahwa hampir seluruhnya mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi mengalami gangguan kualitas tidur.

Table 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		P-Value
	Baik		Buruk		F	%	
	F	%	F	%			
Kecemasan Ringan	17	18,3	49	52,7	66	71	0,023
Kecemasan Sedang	1	1,1	26	28,6	27	29	
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>19,4</b>	<b>75</b>	<b>80,6</b>	<b>93</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan Tabel hasil uji Chi Square antara variabel kecemasan dan kualitas tidur, diperoleh nilai sebesar  $p=0,023$  ( $p<0,05$ ). Hasil

menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada responden.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Hasil analisis *univariat* menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kecemasan ringan, yaitu sebanyak 66 orang (71%), sedangkan 27 orang (29%) berada pada kategori kecemasan sedang. Tidak ditemukan responden dengan kecemasan berat maupun panik. Menurut penelitian Fitriyana *et al.* (2020), tingginya kecemasan ringan pada mahasiswa tingkat awal utamanya disebabkan oleh proses adaptasi lingkungan perkuliahan baru yang menimbulkan stress akademik, beban tugas kuliah yang meningkat, serta perbedaan sistem pembelajaran dari SMA, sehingga mahasiswa baru sering kesulitan mengatur waktu secara efektif dan menghadapi tekanan antar teman sebaya.

Meskipun ringan, kecemasan berkelanjutan ini mengganggu fungsi fisiologis seperti ritme sirkadian tidur dan psikologi seperti penurunan konsentrasi belajar, yang secara signifikan menurunkan kualitas tidur keseluruhan berdasarkan hubungan langsung antara tingkat kecemasan dengan durasi serta efisiensi tidur (Vanya *et al.*, 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa kecemasan ringan yang dialami mahasiswa tingkat awal merupakan kondisi yang umum terjadi pada masa awal perkuliahan. Meskipun tergolong ringan, kecemasan yang berlangsung terus-menerus dapat memengaruhi kenyamanan belajar dan kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, kondisi ini tetap perlu diperhatikan supaya tidak berdampak lebih lanjut terhadap keseharian dan proses belajar mahasiswa.

### Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 75 orang (80,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik hanya 18 orang (19,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang cukup dominan pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fakultas Kesehatan sering dipengaruhi oleh beban akademik berat seperti tugas kuliah dan ujian yang menumpuk, jadwal tidur tidak teratur akibat aktivitas malam hari, serta kondisi psikologis seperti kecemasan akademik yang meningkat selama masa adaptasi (Balqis *et al.*, 2025).

Tingginya jumlah mahasiswa dengan kualitas tidur buruk menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan kondisi yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan. Pola tidur yang tidak teratur, tuntutan akademik yang tinggi, serta tekanan psikologis selama masa adaptasi perkuliahan dapat berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur. Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena kualitas tidur yang kurang baik dapat memengaruhi konsentrasi, kesehatan, dan aktivitas belajar mahasiswa sehari-hari.

### Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi

Hasil analisis *bivariat* menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai  $p=0,023$  ( $p<0,05$ ),

yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat awal Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Berdasarkan tabel hubungan, terlihat bahwa responden dengan kecemasan sedang lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan responden yang memiliki kecemasan ringan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami gangguan kualitas tidur.

Menurut penelitian Syafika *et al.* (2020) secara fisiologis, kecemasan mengaktifkan sistem saraf simpatis yang menghasilkan hyperarousal, menyebabkan latensi tidur >30 menit, fragmentasi tidur malah hari, dan efisiensi tidur <85% berdasarkan kriteria PSQI pada mahasiswa dengan kecemasan.

#### KESIMPULAN

Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai  $p=0,023$  ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur, di mana mahasiswa dengan kecemasan sedang lebih banyak mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan mahasiswa dengan kecemasan ringan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abselian, P. U., Armayani, Rahmawati, Saltar, L., Nasus, E., Rudhiati, F., Rangki, L., Ginanjar, R., Dewi, M. I., Damayanti, N., Rahmadika, N., Hermanto, & Marlina, T. (2023). Dasar Dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan. In *Eureka Media Aksara*.  
Bahroen, S. U. A., Novryanti, D., & Utami, T. (2023). Hubungan tingkat stress dengan mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Sukabumi. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 257-264. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.753>
- Balqis, I. P., Jusuf, M. I., Pateda, S. M., Antu, Y., & Karim, C. R. (2025). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Daya Konsentrasi pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Axon Journal*, 2(1), 1-11. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/axon/article/view/29318>
- Catri Wulansih, N., Raisa Zharfan, F., Wikrama Aurelia Biyang, A., Ratri Anggraini, M., & Kharin Herbawani, C. (2024). Tinjauan Literatur: Dampak Durasi dan Kualitas Tidur yang Buruk Pada Kesehatan Tubuh Usia Produktif. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 12(1), 71-82.
- Damayanti, T. E., Kusumawati, M. W., & Safitri, W. (2025). an Analysis of the Association Between Sociodemographic Factors and Anxiety Levels in Generation Z. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 6(2), 33-40. <https://doi.org/10.34035/kn.v6i2.1873>
- Erwin, & Salimi, A. (2024). Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa PGSD FKIP Universitas Tanjungpura. *Dunia Pendidikan*, 4, 1394-1407.
- Fitriyana, N., Karmiyati, D., Yuniardi, M. S., & Widiatoro, D. (2020). Hubungan Antara

- Self-Efficacy dengan Kecemasan Komunikasi Interpersonal pada Mahasiswa Baru. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 11(1), 109-124. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v11i1.7294>
- Hasanah, A., Priasmoro, D. P., & Zakaria, A. (2022). Gambaran Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Prodi DIII Keperawatan Tahun Angkatan 2021 - 2022 di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), 28-36. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i1.2606>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*, 1(1), 21-25. <https://doi.org/10.53690/ihj.v1i1.14>
- Padila, E., & Manalu, L. O. (2025). Hubungan Antara Sleep Hygiene Dengan Gangguan Tidur Pada Remaja Di Smkn 1 Jayakarta. *EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi Dan Kesehatan*, 2(1), 166-175. <https://doi.org/10.62335/empiris.v2i1.1011>
- Putri, Rahayu, P. P., & Mamnuah. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 4(1), 49-58.
- Rahmat, H., & Puluhulawa, N. (2025). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Pada Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Asuhan Keperawatan Pasien Pre-Operasi Di Ruang Bedah Pre-Op RSUD Prof. DR. Aloi Saboe Kota Gorontalo. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 10(01), 156. <https://doi.org/10.35720/tscners.v10i01.610>
- Setiawan, H. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Masa Pandemi Covid 19. In *Skripsi* (Vol. 5, Issue 8.5.2017).
- Silitonga, G., & Parulian. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Mitra Keluarga. [https://repository.stikesmitra.keluarga.ac.id/repository/Skripsi\\_Parulian\\_Geofany\\_201905079.pdf](https://repository.stikesmitra.keluarga.ac.id/repository/Skripsi_Parulian_Geofany_201905079.pdf)
- Syafika Tia Audina, Sari Narulita, & Sondang Manurung. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341-346. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.178>
- Vanya, N., Hendratno, M., Kedokteran, F., Kedokteran, U., & Wacana, D. (2021). Pengaruh kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa selama menyusun skripsi di fakultas kedokteran universitas kristen duta wacana.
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan. *Jurnal Keperawatan (JKp)*, 8(2), 1-10.