

HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA DALAM PENYUSUNAN TUGAS AKHIR DI MASA PANDEMI COVID-19 DI AKADEMI KEPERAWATAN JUSTITIA

Maya Labari¹, Nur Febrianti², Maryam³, Ni Nyoman Udiani⁴
Akademi Keperawatan Justitia^{1,2,3}, RSUD. Undata Provinsi Sulteng⁴
Email: mayalabari463@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang sedang mengatur tugas terakhir mereka menghadapi masalah mental yang berbeda seperti kecemasan dan masalah kualitas tidur. Sesuai informasi dari WHO, masalah mental yang paling banyak dikenal dengan tingkat dominasi tinggi adalah masalah kegelisahan dan kesedihan, di mana ada lebih dari 200 juta orang (3,6% dari populasi) secara keseluruhan yang mengalami efek buruk dari masalah kecemasan. Alasan tersebut adalah untuk menentukan hubungan antara tingkat kecemasan dan sifat tidur mahasiswa dalam perencanaan kegiatan terakhir selama pandemi *Coronavirus* di Akademi Keperawatan Justitia. Pemeriksaan ini merupakan eksplorasi kuantitatif dengan konfigurasi pemeriksaan resiprokak yang berbeda dengan menggunakan metodologi *cross sectional*. Strategi pengujian ini menggunakan pemeriksaan lengkap, di mana jumlah pengujian setara dengan populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar dari 24 responden mengalami kecemasan sedang hingga 10 responden (41,7%). Dari pengaruh konsentrasi terhadap kualitas tidur menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden kurang baik, yaitu 11 responden (45,8%). Dari hasil setelah uji koneksi *Spearman* didapatkan nilai besar sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur sangat penting dengan hubungan *Spearman* senilai 0,788 yang menunjukkan bahwa koneksi positif dengan kekuatan sambungan yang kuat. Beberapa mahasiswa yang menyelesaikan tugas terakhir mereka mengalami kecemasan sedang dan kualitas tidur yang buruk serta ditambah dengan keadaan pandemi *virus Corona* ini yang menyebabkan, ruang gerak yang terbatas untuk pengembangan, dan masalah mental yang menjadi pikiran *negatif* seperti stres.

Kata kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Penyusunan Tugas Akhir, Covid-19

Abstract

Students who are organizing their final assignments face different mental problems such as anxiety and sleep quality problems. According to information from WHO, the most widely recognized mental problems with predominance are anxiety and sadness problems, where there are more than 200 million people (3.6% of the population) who experience the adverse effects of anxiety problems. The reason is to determine the relationship between the level of anxiety and the nature of student sleep in planning the last activity during the Coronavirus pandemic at Justitia Nursing Academy. This examination is a quantitative exploration with different reciprocal examination configurations using a cross sectional methodology. This testing strategy uses complete examination, where the number of tests is equivalent to the population. The showed that most of the 24 respondents experienced moderate anxiety up to 10 respondents (41.7%). From effect of concentrate on sleep quality, it shows that most of the respondents' sleep quality is not good, namely 11 respondents (45.8%). From the results after the Spearman connection test, it was obtained a large value of 0.000 which indicates that the relationship between anxiety levels and sleep quality is very important with Spearman's relationship of 0.788 which indicates that the connection is positive with a strong connection strength. Some students who completed their final assignments experienced moderate anxiety and poor sleep quality, with the Corona virus pandemic which caused limited space for development, and mental problems that became negative thoughts such as stress.

Keywords: Anxiety Level, Sleep Quality, Final Project Compilation, Covid-19

Pendahuluan

Siswa yang sedang menyiapkan tugas terakhir mereka menghadapi masalah mental yang berbeda, misalnya, stres teori, kesengsaraan, termasuk kegelisahan. Dari hasil penelitian Hastuti et al., (2016) bahwa responden yang tidak mengalami kegelisahan umumnya akan memiliki kualitas istirahat yang baik di atas 11 orang (20,8%), responden yang mengalami ketegangan ringan akan cukup sering memiliki kualitas istirahat yang kurang baik di atas 15 orang (28,1%) sedangkan responden yang mengalami kegugupan sedang semuanya memiliki kualitas rendah ke atas sebanyak 9 responden (17,0%).

Berdasarkan data dari WHO, (2017) masalah mental yang paling terkenal dengan tingkat dominasi yang tinggi adalah masalah kegugupan dan kesedihan, di mana ada lebih dari 200 juta orang (3,6% dari populasi) secara keseluruhan yang mengalami efek buruk dari masalah ketegangan. Berdasarkan informasi dari Riskesdes, (2018) menunjukkan bahwa masalah psikologis yang mendalam dengan efek samping kegelisahan dan kesengsaraan mulai terjadi sejak rentang usia (15-24) tahun, dengan rata-rata 6,2%. Kesamaan akan meningkat dengan bertambahnya usia, yang paling penting pada saat 75+ tahun sebesar 8,9%, 65-74 tahun sebesar 8,0% dan 55-64 tahun sebesar 6,5%.

Sementara itu, Sulawesi Tengah Sulawesi menempati posisi pertama dari 2013 hingga 2018 dengan kesamaan masalah mental yang mendalam, misalnya, ketegangan dan keputusan dari 11% pada 2013 menjadi 19,8% pada 2018 (Kemenkes, 2018).

Selama perencanaan tugas terakhir, siswa mengalami kesulitan yang berbeda, untuk lebih spesifik dicatat sebagai *hard copy*, kemampuan skolastik yang kurang, kurangnya minat siswa dalam penelitian, ketidakmampuan untuk mencari judul, kesulitan dalam tulis-menulis dan memahami materi, dan kesulitan bertemu dosen pembimbing. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan lebih berpengalaman dalam pandangan, kegiatan, dan perilakunya, karena semakin tinggi pelatihan, semakin tinggi ketegangan yang mereka hadapi dalam semua *perspektif* (Savira & Suharsono, 2013).

Di tambah dengan situasi pandemi virus Corona yang semakin meluas, mahasiswa tingkat akhir masih belum bisa menangani proposal mereka meskipun dalam keadaan terbatas (Syavitri, 2020). Hambatan dan kendala yang dialami oleh mahasiswa konklusif dalam menggagalkan proposal yang dapat menyebabkan kegugupan dalam diri mereka sehingga mereka khawatir, stres atas sesuatu yang belum terjadi, gelisah dan sering berpikir negatif.

Mengingat pertemuan awal yang diarahkan di lapangan pada tanggal 25 Oktober 2021. 7 dari 25 siswa yang merencanakan kegiatan terakhir mengatakan mereka gelisah dan mengalami kesulitan tidur, dan nafsu makan berkurang saat menyiapkan tugas terakhir. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu perencanaan, ketiadaan referensi, keterbatasan ekonomi, dan keterbatasan ruang untuk pengembangan karena virus Corona. Begitu banyak siswa yang merasa gelisah dan memiliki kualitas istirahat yang buruk saat menyiapkan tugas terakhir mereka. Oleh karena itu, para analis tertarik untuk menganalisis hubungan antara tingkat ketegangan dan sifat istirahat siswa dalam menyiapkan tugas terakhir mereka selama pandemi Coronavirus di Akademi Keperawatan Justitia.

Metode

Penelitian ini akan dilakukan di Yayasan Akademi Keperawatan Justitia kota palu. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Juli 2022. Desain penelitian yang digunakan adalah *deskriptif korelatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat tiga yang dalam penyusunan tugas akhir di Akademi Keperawatan Justitia. Teknik dalam pengambilan sampel ini menggunakan *total*

sampling yaitu dimana jumlah sampel sama dengan populasi. Teknik pengumpulan data dengan data primer dan sekunder. Teknik analisis data dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji kolerasi spearman*.

Hasil

Tabel.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur :		
20	3	12,5
21	14	58,3
22	4	16,7
23	2	8,3
26	1	4,2
Jenis Kelamin		
Pria	4	16,7
Wanita	20	83,3

Berdasarkan dari hasil tabel di atas menunjukkan bahwa usia responden sebagian besar berusia 21 tahun yaitu sebanyak 14 responden dengan presentase 58,3% dan 22 tahun yaitu sebanyak 4 responden dengan presentase 16,7% (n=24) dan sebagian besar responden berjenis kelamin wanita yaitu 20 responden (83,3%) (n=24).

Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan untuk mendapatkan distribusi frekuensi harga diri sebagai variabel independen dan sosial sebagai variabel dependen. Setelah penelitian dilaksanakan maka diperoleh data sebagai berikut:

Tabel.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Kecemasan Responden

Kecemasan	n	%
Tidak ada	4	16,7
Ringan	6	25,0
Sedang	10	41,7
Berat	4	16,7
Total	24	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan ringan dan sedang. Kecemasan ringan 6 responden (25,0%) dan kecemasan sedang 10 responden (41,7%) (n=24).

Tabel.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kualitas Tidur Responden

Kualitas tidur	n	%
Sangat baik	1	4,2
Baik	3	12,5
Buruk	11	45,8
Sangat buruk	9	37,5
Total	24	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar kualitas tidur responden buruk yaitu 11 responden (45,8) (n=24).

Analisis Bivariat

Tabel.4 Analisis Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Responden

Kecemasan	Kualitas tidur	
	R	0,788
P	< 0,000	
N	24	

Dari hasil penelitian setelah dilakukan uji *kolerasi spearman* didapatkan nilai yang

signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa *kolerasi* antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur adalah bermakna dengan nilai *kolerasi spearman* yaitu sebesar 0,788 yang menunjukkan bahwa arah *kolerasi* positif dengan kekuatan *kolerasi* yang kuat.

Pembahasan

Hasil penelitian tingkat kecemasan diperoleh sebanyak 4 mahasiswa (16,7%) tidak mengalami kecemasan, 6 mahasiswa (25,0%) yang mengalami tingkat kecemasan ringan, 10 mahasiswa (41,7%) yang mengalami tingkat kecemasan sedang, dan 4 mahasiswa (16,7%) mahasiswa mengalami kecemasan berat. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang dalam penyusunan tugas akhir di Akademi Keperawatan Justitia memiliki kecemasan sedang. Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor misalnya yaitu umur dan jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 20 responden (83,3%) dibandingkan dengan laki-laki yaitu sebanyak 4 responden (16,7%) dan mayoritas responden berumur 21 tahun sebanyak 14 responden (58,3%).

Peneliti mengharapkan mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas terakhirnya memiliki tingkat kecemasan sedang dan berat, yang dipengaruhi oleh dukungan pembicaraan, respon atau reaksi tubuh

kecemasan psikososial (tekanan mental/berat hidup). Selain itu, peluang terbaik untuk menyelesaikan tugas terakhir sudah dekat, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk lebih mungkin mengatur waktu untuk melakukan tugas-tugas terakhir seperti menulis karya tulis ilmiah, misalnya benar-benar membaca buku, memperluas informasi tentang penelitian, mencari untuk bahan dan referensi yang diperlukan dalam kesiapan usaha terakhir, sehingga dapat selesai tepat waktu dan dapat menghabiskan waktu yang paling ideal dari mengarahkan tes proposisi, penelitian, untuk menguji membawa pemahaman dengan waktu normal dan dengan cara ini menjauhkan diri dari peristiwa kecemasan yang dapat menimbulkan pengaruh tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viona, (2013), bahwa sebagian besar sampel yang mempunyai gejala kecemasan ringan sampai berat memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 84,8%. Selain itu, Viona juga mengetahui bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan sampai dengan kecemasan berat memiliki risiko 2,2 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan yang mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan atau kecemasan normal. Pada penelitian ini didapatkan pula responden yang tingkat kecemasannya masih

normal namun mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas tidur di luar kecemasan dan selain itu juga karena kurang dapat mengontrol masalah yang dialami sehingga meskipun tingkat kecemasan masih normal namun mengalami kualitas tidur buruk (Sugiarta et al., 2019).

Menurut Hidayat, (2013), kendala-kendala yang dialami mahasiswa semester akhir dalam menyusun skripsi dapat berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan pada mahasiswa. Menurut Sutjiato et al., (2015) bahwa kecemasan adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami kecemasan, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan.

Ditambah lagi dengan situasi pandemi COVID-19 ini yang semakin mempersulit dan menyebabkan lingkungan tidak aman, keterbatasan ruang gerak, dan masalah kognitif yang menyebabkan munculnya pikiran-pikiran negatif seperti khawatir tertular virus corona dan ketidakmampuan menyelesaikan skripsi ditengah COVID-19 (Hutabarat, 2021).

Hasil perhitungan untuk kualitas tidur pada penelitian di atas diperoleh bahwa kualitas tidur mahasiswa yang dalam penyusunan tugas akhir di masa pandemi COVID-19 paling banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 11 responden (45,8%), kualitas tidur sangat buruk sebanyak 9 responden (37,5%), dan kualitas tidur baik sebanyak 3 responden (12,5%).

Peneliti berharap bahwa hasil dalam penelitian ini mahasiswa memiliki kualitas istirahat yang baik. Salah satu alasannya adalah karena mahasiswa masih memikirkan tugas terakhir mereka sebelum tidur sehingga mahasiswa merasa sulit untuk mulai beristirahat di mana mahasiswa menghabiskan rata-rata 1 hingga 2 jam di tempat tidur sebelum tertidur, hampir setengah mahasiswa memiliki pengaruh istirahat yang mengganggu.

Hal ini sejalan dengan penelitian Manalu et al., (2012) yang melakukan penelitian tentang kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kedokteran di Universitas Riau dari hasil penelitian tersebut di dapatkan mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk yaitu 84%. Kualitas tidur yang buruk dapat di pengaruhi oleh beberapa faktor yang mengganggu perasaan dan pikiran, seperti dalam keadaan stres dan rasa cemas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Gupta et al.,

(2020) bahwa kualitas tidur buruk selama masa pandemi COVID-19 sebesar 23,4% dibandingkan kualitas tidur baik sebesar 8,4%. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur, dan kurang tidur juga dapat menyebabkan kecemasan, bahkan meningkatkan kecemasan (Yang et al., 2020).

Menurut Ningsih & Indah, (2020) pola tidur dapat di pengaruhi oleh penyakit dan juga obat – obatan, stresor psikologis dan juga lingkungan. Namun hasil penelitian ini menunjukkan mahasiswa yang tidak memiliki penyakit yang diderita saat ini, tidak menggunakan obat – obatan dan tidak memiliki stresor psikososial mayoritas memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan faktor yang mempengaruhi pola tidur bukan hanya penyakit yang diderita, obat – obatan, lingkungan dan stresor psikososial saja namun ada faktor lain yang bisa mempengaruhi pola tidur seperti kecemasan, ketegangan otot, nutrisi dan juga gaya hidup individu (Corrêa et al., 2017).

Hasil penelitian antara hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa yang dalam penyusunan tugas akhir di masa pandemi COVID-19 di Akademi Keperawatan Justitia. Dimana hasil yang didapatkan dari penelitian ini dengan menggunakan *uji korelasi Spearman*

diperoleh $p\text{ value} = 0,000$, $p\text{ value} < 0,005$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,788 yang menunjukkan keeratan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir dan menunjukkan bahwa arah korelasi yang positif dengan kekuatan korelasi yang kuat.

Peneliti berharap dari hasil penelitian tersebut bahwa ada hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam menyelesaikan tugas terakhir mereka selama pandemi Coronavirus di Akademi Keperawatan Justitia. Dari hasil pemeriksaan, mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas terakhirnya memiliki tingkat kecemasan yang serius, sedang dan ringan. Sehingga sebagian besar mahasiswa yang berada dalam kesiapan usaha terakhir mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang sedang mempersiapkan tugas terakhirnya akan menemui berbagai kendala dan masalah yang akan menimbulkan kegelisahan, misalnya kesulitan dalam mendapatkan tulisan atau referensi, keterbatasan informasi untuk kegiatan tugas tertentu, kesulitan dalam membuat instrumen estimasi, gugup saat mengerjakan tugas. Arah, kelesuan dan kesulitan dalam membagi waktu dan aset.

memberikan pertimbangan yang memadai mengenai tugas terakhir. Ditambah dengan keadaan pandemi virus Corona ini yang semakin menyusahkan dan menyebabkan iklim yang berbahaya, keterbatasan ruang untuk berkembang, dan masalah mental yang menimbulkan pemikiran negatif, misalnya stres karena terjangkit Covid yang akan membuat mahasiswa resah sehingga mahasiswa mengalami kecemasan dan mempengaruhi kualitas istirahat yang buruk.

Ditambah lagi dengan situasi pandemi COVID-19 ini yang semakin mempersulit dan menyebabkan lingkungan tidak aman, keterbatasan ruang gerak, dan masalah kognitif yang menyebabkan munculnya pikiran-pikiran negatif seperti khawatir tertular virus corona yang akan menjadikan cemas sehingga membuat mahasiswa mengalami kecemasan dan berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widodo, (2011), menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara peran dosen pembimbing dengan kecemasan mahasiswa keperawatan dalam menghadapi tugas akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah 0,000 kurang dari nilai $p\text{ value}$ sebesar 0,05 ($0,000 < 0,05$), dengan korelasi nilai 29,386. Hasil tersebut dapat disimpulkan yaitu kecemasan pada seorang

mahasiswa dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa tersebut dan dalam hal ini kecemasan dapat berkurang dengan adanya peran yang baik dari dosen pembimbing.

Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Farida et al., 2021) didapatkan dari hasil perhitungan data menggunakan PSPP dengan nilai Sommer'd nilai $\alpha = 0,51$,berarti $\geq 0,05$ dengan nilai $r = 0.8$ yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel, dan nilai gamma Pvalue 1,00 dengan std.error 0.00 ini menunjukkan bahwa korelasi dua variable sangat lemah atau benar – benar tidak ada hubungan antara dua variabel. Sehingga dapat di simpulkan bahwa H_0 diterima atau “ Tidak ada Hubungan Tingkat kecemasan dengan Kualitas tidur mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir pada masa Pandemi covid 19” yang dialami oleh mahasiswa/I keperawatan Program B Stikes Widya Dharma Husada Tangerang.

Menurut Hariwijaya, (2011), kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berfikir sehingga responden 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.

Menurut Rafknowledge, (2004) stres yang dialami dapat mempengaruhi kebutuhan waktu untuk tidur sehingga semakin tinggi tingkat stres maka kebutuhan waktu untuk tidur juga akan berkurang. Juga mengungkapkan bahwa kecemasan meningkatkan kadar norepinephrine di dalam darah melalui stimulasi sistem saraf simpatis, zat kimia ini mengakibatkan perubahan pada berkurangnya tidur tahap NREM dan tidur REM serta terbangun.

Kesimpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menjalani tugas akhir selama pandemi virus Corona di Akademi Keperawatan Justitia mengalami kecemasan sedang.
2. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa sifat istirahat mahasiswa yang sedang mempersiapkan tugas akhir mereka selama pandemi virus corona di Akademi Keperawatan Justitia sebagian besar memiliki kualitas tidur yang kurang baik.
3. Ada hubungan antara tingkat kegugupan dengan ide istirahat mahasiswa dalam menyelesaikan usaha terakhir selama pandemi Covid di Akademi Keperawatan Justitia dengan nilai $p < 0,000$.

Referensi

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Pasien Tekanan Darah Hipertensi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), 18–26. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i12018.18-26>
- Farida, P., Andini, R. A., & Marsiwi, R. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Perawat Pada Masa Pandemi Covid – 19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris*

- Husada, 5(01), 5–17.
<http://www.ojs.akperkerishusada.ac.id/index.php/akperkeris/article/view/27>
- Gupta, R., Basu, A., & Krishnan, V. (2020). Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID-19 lockdown. *Indian J Psychiatry*, 59(4), 370–378.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. In *Jurnal Motorik* (Vol. 11, Issue 22, pp. 9–21).
- Hutabarat, N. S. (2021). *Gambaran Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditengah Pandemi COVID-19*. VII(4), 223–235.
- Kemenkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. In *Riskesdas* (p. 52).
[http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil_Riskesdas_2018.pdf)
- Mauliku, N. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Kesehatan Imanuel*, 14(34).
- Rafknowledge. (2004). *Insomnia Dan Gangguan Tidur Lainnya*.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). self-Regulated Learning (SRL) dengan Prokrastnasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), 66–75.
- Siregar, Y. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara di Masa Pandemi COVID – 19. In *skripsi* (pp. 1–111).
<https://emea.mitsubishielectric.com/ar/products-solutions/factory-automation/index.html>
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Syavitri, A. (2020). Hubungan Kesabaran Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi Selama Terjadi Pandemi Covid-19. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 2, Issue 1, pp. 1–164).
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65%0Ahttp://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L603546864%5Cnhttp://dx.doi.org/10.1155/2015/420723%0Ahttp://link.springer.com/10.1007/978-3-319-76>
- Viona. (2013). Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Progran Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Meditek*, 1(1), 1–24.
- WHO. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders. *Obstetrics and Gynecology*, 48(2), 1–24.
- Widodo, S. B. A. (2011). *Hubungan antara Peran Dosen Pembimbing dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS*.
- Yang, L., Yu, Z., Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, H. (2020). Mental status of patients with chronic insomnia in China during COVID-19 epidemic. *The International Journal of Social Psychiatry*.