

# HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA KEPERAWATAN UMS TAHUN 2022 DALAM MENGHADAPI UJIAN OBJECTIVE STRUCTURED CLINICAL EXAMINATION (OSCE)

Muhammad Syukri Al Amiin, Fahrur Nur Rosyid  
Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

## Abstrak

*Objectif Structured Clinical Examination* (OSCE) merupakan sebuah model penilaian dalam ilmu kesehatan yang bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan dan kompetensi klinik mahasiswa yang dapat menjadi salah satu stressor munculnya kecemasan dimana kecemasan menjadi salah satu faktor buruknya kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa dalam menghadapi ujian OSCE serta mengetahui hubungannya. Menggunakan desain *cross sectional* dengan Responden merupakan 257 mahasiswa keperawatan FIK UMS. Kuisoner menggunakan *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau HaRS-A sebagai alat ukur kecemasan dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI sebagai alat ukur kualitas tidur. Di analisis menggunakan uji *chi-square* dengan nilai pemaknaan  $<0.05$ . Hasil penelitian sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 184 (71.6%), kecemasan sedang sebanyak 48 (18.7%), kecemasan berat sebanyak 25 (9.7%) mahasiswa. Sebagian besar Mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik yaitu sebanyak 75 (29.2%) mahasiswa, kemudian pada kualitas tidur buruk sebanyak 182 (70.8%) mahasiswa. Hasil dari uji *chi-square* menunjukkan kecemasan memiliki hubungan secara signifikan dengan kualitas tidur pada mahasiswa ( $p=0.043$ ).

**Kata Kunci:** Kecemasan, Kualitas Tidur, OSCE

## Abstracts

*Objectif Structured Clinical Examination* (OSCE) is an assessment model used in health sciences which is to evaluate the skills and clinical competence of students which can be one of the stressors of the emergence of anxiety where anxiety is one of the causes of poor sleep quality. This research to know and figure anxiety and sleep quality disorder and to know asossiation about them. The study used a cross sectional design. The respondents were 257 FIK UMS nursing students. The questionnaire uses the Hamilton Rating Scale for Anxiety or HaRS-A as a measure of anxiety and the Pittsburgh Sleep Quality Index or PSQI as a measure of sleep quality. Analyzed using the chi-square test with a meaning value of  $<0.05$ . Result is Students with mild anxiety were 184 (71.6%), moderate anxiety 48 (18.7, severe anxiety were 25 (9.7%) students. Students with good sleep quality were 75 (29.2%) students, then in poor sleep quality as many as 182 (70.8%) students. The results of the Chi-square test showed a significance value of  $0.043 <0.05$ . Indicates that the level of anxiety of students has a significant correlation with the quality of sleep.

**Keywords:** Anxiety, Sleep Quality, OSCE

## **1. PENDAHULUAN**

Objektif Structured Clinical Examination (OSCE) merupakan sebuah model penilaian yang digunakan dalam ilmu kesehatan (kedokteran, keperawatan, farmasi, kedokteran gigi) yang bertujuan untuk mengevaluasi keterampilan dan kompetensi klinik pada mahasiswa yang terdiri dari komunikasi, pemeriksaan klinis, prosedur medis, penulisan resep dan interpretasi hasil. OSCE juga merupakan sebuah metode yang objektif untuk penilaian klinik, keterampilan teknis dan praktis (Fauzi & Affandi, 2018). OSCE (Objective Structured Clinical Examination) dapat menjadi salah satu stressor yang memicu kecemasan. Nevid dalam (Naru Nafis, 2021) mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang memiliki ciri fisik seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan apreshif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Adanya kecemasan yang di alami mahasiswa disebabkan karena kurang maksimalnya persiapan mahasiswa dalam menghadapi ujian dan mahasiswa belum memahami secara penuh ketrampilan yang akan di ujikan (Handayani et al., 2017).

Pada Penelitian yang di lakukan di china untuk mengetahui efek dari kecemasan terhadap performa dalam melaksanakan ujian OSCE pada 226 mahasiswa menunjukkan hasil sebanyak 78,8% mahasiswa mengalami kecemasan ketika menjalani ujian OSCE (Wu et al., 2020). Penelitian lain yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stress mahasiswa yang mengikuti OSCE pada 109 mahasiswa keperawatan FIK UI menunjukkan hasil mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 71 (65,14%) responden, kecemasan sedang 19 (17,43%) responden, kecemasan berat 17 (15,6%) responden, dan panik 2 (1,83%) responden (Rachmawati & Mustikasari, 2020).

Kecemasan menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan buruknya kualitas tidur (Hooley et al., 2018). Dalam penelitian lain pada mahasiswa FK USR menunjukkan mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 13 (18,80%), Kecemasan ringan sebanyak 30 (43,50%), Kecemasan sedang sebanyak 20 (29,00%), Kecemasan berat sebanyak 6 (8,70%) (Limen et al., 2018) Kecemasan yang di alami mahasiswa ketika menghadapi ujian OSCE juga mengakibatkan

gangguan kualitas tidur. Penelitian yang di lakukan untuk mengetahui kualitas tidur mahasiswa ketika menjalani ujian OSCE dengan Pittsburgh Sleep Quality Index sebagai alat ukur kualitas tidur menunjukkan hasil sebanyak 123 (56,9%) mahasiswa dengan skor >5 yang menunjukkan kualitas tidur yang buruk ketika menghadapi ujian OSCE (Fallon et al., 2019).

Sebagai studi pendahuluan, terdapat penelitian yang di laksanakan pada 15 mahasiswa Sarjana Keperawatan semester V yang sedang melakukan ujian OSCE stase keperawatan medikal bedah (KMB) di Prodi Keperawatan FIK UMS. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebelum dilaksanakan program terapi, responden mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, dari 15 mahasiswa sebanyak 3 (20%) mahasiswa mengalami kecemasan sedang, dan 12 (80%) mahasiswa mengalami kecemasan berat (Sari & Enita Dewi, 2018). Berdasarkan hasil wawancara, mahasiswa mengalami kesulitan tidur yang di sebabkan karena merasa tegang dan sedang fokus dalam mempersiapkan ujian.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa FIK UMS kemudian selanjutnya untuk mengetahui hubungan antara 2 variabel tersebut. Di harapkan penelitian ini ini dapat bermanfaat sebagai wawasan atau pengetahuan dan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan mengenai kesehatan mental dan kualitas tidur. Selaain itu, untuk memberikan informasi akan pentingnya mengetahui kondisi kesehatan mental masing masing individu. Berdasarkan fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa keperawatan ums tahun 2022 dalam menghadapi ujian OSCE”.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode penelitian kuantitatif. Responden merupakan mahasiswa keperawatan FIK UMS tahun 2022 dari semester 1-7 yang telah melaksanakan ujian OSCA. Jumlah sampel terdiri dari 257 mahasiswa. Pemilihan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* atau sampel acak.

Pengumpulan data menggunakan metode kuisisioner dengan instrumen penelitiannya meliputi *Hamilton Rating Scale for Anxiety* atau HaRS-A sebagai alat ukur kecemasan. HaRS-A memenuhi kriteria reliabel pada rentang 0.529 sampai 0.727 dan uji validitas dengan hasil 0.756 (Ramdan, 2019). Kemudian kuisisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* atau PSQI digunakan sebagai alat ukur kualitas tidur Uji konsistensi internal Cronbach's Alpha = 0.79, validitas isi 0.89, validitas konstruksi menunjukkan korelasi komponen dengan skor global PSQI yang baik, known group validity bermakna ( $p < 0.001$ ). (Alim, 2015). Data yang telah di dapatkan di analisis menggunakan uji *chi-square* dengan nilai pemaknaan  $< 0.05$ .

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini sudah mendapatkan penjelasan mengenai tujuan dan manfaat penelitian. Selama penelitian responden di berikan kekuasaan penuh dalam memilih untuk berpartisipasi atau tidak dalam peneilitian ini. Ethical clearance untuk penelitian ini telah diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 1.417/XI/HREC/2022.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil penelitian

Reponden merupakan mahasiswa Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UMS yang telah melaksanakan ujian OSCE dengan jumlah responden sebanyak 257 Mahasiswa.

**Tabel 1** Karakteristik reponden

NO	Variabel	Jumlah Subjek	
		Number (n)	Percent (%)
1	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Perempuan	212	82.5
	Laki Laki	45	17.5
2	<b>Usia</b>		
	17 th	13	5.1

	18 th	102	39.7
	19 th	49	19.1
	20 th	33	12.8
	21 th	39	15.2
	22 th	15	5.8
	23 th	3	1.2
	24 th	2	0.8
	30 th	1	0.4
<b>3</b>	<b>Semester</b>		
	1	167	65
	3	31	12.1
	5	24	9.3
	7	35	13.6

Berdasarkan tabel 3, responden perempuan sebanyak 212 (82.5%) mahasiswa, untuk responden laki-laki sebanyak 45 (17.5%) mahasiswa. mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 102 (39.7). mayoritas responden merupakan mahasiswa yang menempuh Semester 1 sebanyak 167 (65%) mahasiswa, responden semester 3 sebanyak 31 (12.1%) responden. Responden semester 5 sebanyak 24 (9.3%) mahasiswa. responden semester 7 sebanyak 35 (13.6%) mahasiswa

**Tabel 2** Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Kecemasan

<b>Variabel</b>	<b>Number (n)</b>	<b>Percent (%)</b>
Kecemasan Ringan	184	71.6
Kecemasan Sedang	48	18.7
Kecemasan Berat	25	9.7
Total	257	100

Berdasarkan tabel 2, Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 184 (71.6%) mahasiswa, tingkat kecemasan sedang sebanyak 48 (18.7%) mahasiswa, dan pada tingkat kecemasan berat sebanyak 25 (9.7%) mahasiswa.

**Tabel 3** Distribusi Responden berdasarkan Kualitas tidur

Variabel	Number (n)	Percent (%)
Kualitas Baik	75	29.2
Kualitas Buruk	182	70.8
Total	257	100

Berdasarkan tabel 3, Sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 182 (70.8%) mahasiswa. kemudian mahasiswa dengan kualitas tidur baik sebanyak 75 (29.2%) mahasiswa.

**Tabel 4** Distribusi Responden berdasarkan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur

Variabel	Tingkat Kualitas Tidur				Total	p-value		
	Kualitas Baik		Kualitas Buruk					
	n	%	n	%				
Tingkat Kecemasan	Kecemasan Ringan	58	77,3	126	69,2	184	0.03*	
	%	31,1		68,5	100			
	Kecemasan Sedang	15	20	33	18,1			48
	%	31.3		68.8	100			
	Kecemasan Berat	2	2,7	23	12.6			25
	%	8		92	100			
<b>Total</b>	75	100	182	100	257			

\**chi-square*

Sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 126 (69,2%) mahasiswa. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang yang memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 33 (68.8%) Kemudian dari 26 mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat sebanyak 23 (92%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk.

Kemudian hasil uji bivariat *chi-square* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.043 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa.

### 3.2 Pembahasan

Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan selama persiapan dan pelaksanaan ujian OSCE. Berdasarkan testimoni dari responden, secara umum mengatakan bahwa ujian OSCE menjadi suatu hal yang menakutkan dan menimbulkan kekhawatiran selama persiapan dan ketika ujian serta mengenai hasil yang akan di dapatkan dari ujian yang telah di laksanakan. Perasaan cemas yang di alami mahasiswa dapat mengakibatkan terganggunya kemampuan individu dalam mengeluarkan segala kemampuan fisik yang dimilikinya, sehingga fungsi kognitif dari mahasiswa dapat terhambat yang berpengaruh pada performa ketika ujian (Putri Amir dkk., 2016). Pada mahasiswa tekanan psikologi memang sudah ada, bahkan sebelum pandemi, namun terjadi peningkatan kasus selama pandemi, Apabila di bandingkan dengan jenis kelamin, perempuan memiliki kesempatan yang lebih tinggi untuk mengalami kecemasan daripada laki-laki. (Browning dkk., 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penilitian tentang kecemasan yang menggunakan *Test Anxiety Questionnaire* dari Nist dan Diehl, dengan hasil tidak cemas di alami oleh 19 (13.80%) mahasiswa, cemas ringan sebanyak 111 (80.40%) mahasiswa dan cemas berat sebanyak 8 (5.80%) mahasiswa (Novitasari & Lahdji, 2019). selain itu penelitian ini di perkuat oleh penelitian yang di lakukan paptrianingsih, dimana dalam penelitian ini menggunakan kuesioner berbentuk skala kecemasan yang diadaptasi dari *Test Anxiety Inventory* dari Spielberg dengan hasil skor kecemasan berkisar dari 73 sampai dengan 141, dengan rerata 100,66 yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ketika menjalani OSCE (Praptiningsih, 2016).

Mayoritas mahasiswa yang menjadi responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Tidur sendiri merupakan keadaan yang di butuhkan otak agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik (Sugiarta dkk., 2019). Hal ini bisa terjadi karena selama tidur perlambatan fungsi fisiologis tubuh mulai dari gelombang otak, nadi dan tekanan darah (Syarief, 2017). Tidur tidak hanya sekedar memejamkan mata, namun kualitas tidur yang baik jauh lebih penting daripada banyaknya kuantitas tidur yang dilakukan. (Husaini, 2021). Bagian dari kualitas tidur seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan

aspek subjektif yang dirasakan oleh masing masing individu seperti kedalaman dan kepulauan tidur saat tidur (Buysse dkk., 1989). Dampak dari Kualitas tidur yang buruk dari segi fisik seperti mudah mengantuk pada siang hari yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi belajar sehingga berdampak buruk bagi prestasi dalam akademik. Dampak psikologis yang dirasakan seperti perubahan emosi (mood) dan penurunan semangat dalam aktivitas sehari-hari (Woran dkk., 2021). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian pada 157 mahasiswa FKU Universitas Malahayati Didapatkan hasil mahasiswa dengan kualitas tidur buruk berjumlah 119 responden (75,8%), kualitas tidur baik berjumlah 38 responden (24,2%) (Silvia dkk., 2020). Penelitian ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan di Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan 117 repsonden menunjukkan hasil 69 (59%) responden yang memiliki kualitas tidur buruk dan 48 (41%) responden dengan kualitas tidur baik. Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang di lakukan di cina yang menunjukkan prevalensi kualitas tidur mahasiswa di china mayoritas memiliki kualitas tidur yang baik hasil penelitian menunjukkan 4233 (69.0%) mahasiswa memiliki kualitas tidur yang baik dan 1951 (31.0%) mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4, menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan memiliki kualitas tidur yang buruk. Di dapatkan informasi ilmiah bahwa antara variabel kecemasan dengan variabel kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan. OSCE sebagai bagian dari tugas akademik menjadi alasan munculnya stress yang di rasakan mahasiswa yang dapat menimbulkan kecemasan sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur di malam hari (Haslina dkk., 2021). Jika dilihat dari segi kecemasan, cemas menyebabkan seseorang mencoba untuk tidur, namun selama siklus tidurnya klien sering terbangun atau terlalu banyak tidur. Cemas yang berlanjut dapat mempengaruhi kebiasaan tidur yang buruk (Audina dkk., 2020). Hariwijaya menyampaikan 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 (Hastuti, 2016a). Kecemasan dan stress berdampak negatif pada kemampuan tubuh untuk jatuh dan tetap tertidur (Fauziyah & Aretha, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa FK UMSU ketika menghadapi ujian OSCE. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas tingkat kecemasan mahasiswa adalah ringan yaitu sebanyak 85 orang (57,8 %), mahasiswa dengan kualitas tidur buruk sebanyak 86 orang (58,5 %) dan hasil penelitian ini menyebutkan bahwa terhadap hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur dimana didapatkan nilai *chi-square* p-value= 0.003 (Rahmadani, N., & Mirani, 2021). Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan di Stikes Muhammadiyah Klaten pada 53 mahasiswa sebagai responden dengan hasil mayoritas mahasiswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 25 responden (47,2%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 32 responden (60,4%) serta hasil uji *chi-square* menunjukkan p-value= 0.014 (Hastuti, 2016). Hasil yang sama ditunjukkan dalam penelitian yang dilakukan di stikes surya global Yogyakarta dimana alat ukur kecemasan menggunakan *zung self anxiety scale* ditemukan hasil uji *chi-square* p-value=0.001 (Murwani & Utari, 2021).

Kesehatan mental merupakan hal penting yang harus diperhatikan selayaknya kesehatan fisik. Diketahui bahwa kondisi kestabilan kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi (Putri dkk., 2015). Sehat tidak hanya dalam keadaan fisik, namun juga sehat secara mental dan sehat secara sosial. Tidak hanya meliputi kebebasan dari suatu penyakit, namun juga sehat meliputi keadaan psikis dari seseorang (Adliyani, 2015). Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Edukasi kesehatan berupa perubahan psikologis dan fisiologis pada remaja menjadi hal yang sangat penting, yang diharapkan dapat membantu dalam pembentukan kepribadian yang saat ini dalam masa remaja (Sulastri dkk., 2022). Beberapa hal yang dapat dilakukan mahasiswa untuk mengurangi kecemasan dan kualitas tidur, salah satunya menggunakan perawatan perilaku kognitif, seperti pelatihan relaksasi otot yang teruji, dan teknik restrukturisasi kognitif (Hooley dkk., 2018). Selain itu, bisa menggunakan medikasi dengan pemberian obat, peningkatan sleep hygiene (Friedrich & Schlarb, 2018).

Penggunaan metode slow deep breath dan membaca zikir dapat menstimulasi system syaraf otonom yang menimbulkan efek relaksasi. Terapi slow deep breath bahkan teruji mengurangi gangguan tidur pada pasien yang telah menjalani kemoterapi (Rosyid dkk., 2022). Selain itu, juga bisa menggunakan metode guide imagery dalam upaya menurunkan kecemasan (Wahyuningsih & Agustin, 2020). Berdasarkan paparan di atas memang secara teori menunjukkan terdapat hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur yang sesuai dengan hasil penelitian ini.

### **3.3 Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat beberapa kendala yang menjadi keterbatasan penelitian. Sampel yang didapatkan memiliki jumlah yang tidak merata dimana sebagian besar berasal dari semester 1. Penggunaan tehnik sampling *stratified sampling* lebih tepat di gunakan pada mahasiswa yang memiliki pengalam berbeda ketika menjalani ujian OSCA.

Selain itu masih ada beberapa faktor yang menjadi penyebab munculnya kecemasan dan kualitas tidur yang tidak di teliti. Factor penyebab kecemasan yang tidak di teliti antara lain dorongan ego dan id, menguatkan porsi kekhawatiran yang dimiliki, bentuk konsekuensi negative dari kekhawatiran, bias kognitif terhadap informasi yang mengancam (Hooley dkk., 2018). faktor yang mempengaruhi kualitas tidur yang belum di teliti adalah, penyakit fisik, gaya hidup, lingkungan saat tidur, latihan fisik dan kelelahan, asupan makanan dan kalori (Adiono dkk., 2018).

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

Sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan ringan dan kualitas tidur yang buruk ketika menjalani ujian OSCA. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur.

### **4.2 Saran**

Beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya kecemasan dan kualitas tidur belum di ketahui. Penelitian ini hanya meneliti hubungan antara kecemasan dan

kualitas tidur, sehingga perlu di lakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui penyebab dan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur sehingga dapat di kembangkan dalam penelitian selanjutnya. Selain itu, penggunaan *stratified sampling* lebih tepat apabila di gunakan pada mahasiswa yang memiliki perbedaan pengalaman dalam melaksanakan ujian OSCA sesuai dengan semester yang sedang di tempuh

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., & Muniroh, M. (2018). Perbandingan Efek Olahraga Indoor Dan Outdoor. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2).
- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat The Effect of Human Behavior for Healthy Life. *Majority*, 4(7).
- Alim, I. Z. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia = Test Validity and Reliability of the Instrument Pittsburgh Sleep Quality Index Indonesia Language Version. *Universitas Indonesia*.
- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal (BSJ)*, 2, 341–346.
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS one*, 16(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2). [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi

- Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, 4(2).  
<https://doi.org/10.30595/hmj.v4i2.10064>
- Friedrich, A., & Schlarb, A. A. (2018). Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students. Dalam *Journal of Sleep Research* (Vol. 27, Nomor 1).  
<https://doi.org/10.1111/jsr.12568>
- Haslina, H., Widyastuti, W., & Ridfah, A. (2021). Efektivitas Intervensi Guided Imagery Dalam Meningkatkan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Psikologi UNM. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 12(1).  
<https://doi.org/10.24036/rapun.v12i1.111902>
- Hastuti. (2016a). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22).
- Hastuti. (2016b). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Hooley, J. M., Butcher, J. N., Nock, M. K., & Mineka, S. (2018). *Psikologi Abnormal: Vol. Jagakarsa*. Salemba Humaika.
- Husaini, A. (2021). *Dampak Gangguan Tidur Terhadap Performa Akademik Mahasiswa: Studi Literatur*.
- Murwani, A., & Utari, H. S. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 6(2).  
<https://doi.org/10.35842/formil.v6i2.353>
- Novitasari, A., & Lahdji, A. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Nilai Objective Structure Clinical Examination (OSCE) Blok Mahasiswa Kedokteran. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 9(2), 51.  
<https://doi.org/10.32502/sm.v9i2.1657>
- Praptiningsih, R. S. (2016). Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Objective Structural Clinical Examination (OSCE). *ODONTO : Dental Journal*, 3(2).  
<https://doi.org/10.30659/odj.3.2.88-93>

- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Putri Amir, D., Iryani, D., & 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). <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.458>
- Rahmadani, N., & Mirani, D. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan (Ansietas) Dalam Menghadapi Objective Structured Clinical Examination (Osce) Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2)(2), 46–50.
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1). <https://doi.org/10.20473/jn.v14i1.10673>
- Rosyid, F. N., Kristinawati, B., Fitriani, N., & Sugiyarti, & R. A. F. (2022). Reducing Sleep Disturbance by Using Slow Deep Breathing and Dhikr in Cancer Patients During Chemotherapy. *Nusantara Science and Technology Proceedings*, 54–60.
- Silvia, E., Febriyani, A., Nando, R., & Riza, A. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(1). <https://doi.org/10.33024/jmm.v4i1.2464>
- Sugiarta, A. V., Tampomas, I., RP, C., & Suparto, S. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa/i Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana Tahun 2018. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 25(1). <https://doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v25i1.1748>
- Sulastrri, Dewi, E., Hudiyawati, D., Purwanto, S., & Yuniartika, W. (2022). Pemahaman Gender Sebagai Stategi Pencegahan LGBT di Lingkungan Pondok Pesantren. *To Maega / Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5, 474–481.

- Syarief, A. (2017). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Aktif Diorganisasi Mahasiswadi Fakultas Ilmukesehatan Universitas Muhammadiyahmalang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 110(9).
- Wahyuningsih, W., & Agustin, W. R. (2020). Terapi Guide Imagery Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Preoperasi Sectio Caesarea. *Jurnal Keperawatan 'Aisyiyah*, 7(1). <https://doi.org/10.33867/jka.v7i1.163>
- Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2021). Analisis Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, *Jurnal Keperawatan*, 8(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i2.32092>