

HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA : LITERATURE REVIEW

Asiyah Humairah Binti Che' Zahari¹, M. Fahli Zatrahadi², Miftahuddin³
12340214574@students.uin-suska.ac.id¹, m.fahli.zatra.hadi@uin-suska.ac.id²,
miftahuddin@uin-suska.ac.id³,

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Mahasiswa dapat mengalami kecemasan dan mengganggu kualitas tidur harian mereka karena tekanan akademik, seperti harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, menghadapi ujian blok yang sulit, dan menyelesaikan skripsi. Melalui tinjauan bukti empiris multisentrik, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara tingkat kecemasan siswa dan kualitas tidur mereka. Metode kuantitatif deskriptif korelasional dengan rancangan waktu cross-sectional digunakan dalam penelitian ini. Hasil observasi lapangan terstruktur dan sintesis menyeluruh dari sepuluh artikel ilmiah yang relevan dari database Garuda dan Google Scholar adalah sumber data. Alat pengukuran variabel menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Uji statistik non-parametrik korelasi Spearman Rank dan Kendall Tau digunakan untuk memeriksa hubungan bivariat ordinal. Hasil pengujian statistik inferensial menunjukkan korelasi positif searah yang signifikan dan kuat ($p < 0,05$) antara kecemasan akademik dan penurunan kualitas tidur mahasiswa; rentang sebaran persentase berkisar antara 56,1% dan 96,7%. Sebaliknya, hubungan linier antara kecemasan akademik dan pola tidur tidak ditemukan ($p > 0,05$), dan kecemasan akademik yang berkepanjangan menyebabkan kejenuhan akademik ($p = 0,000$). Tingkat kecemasan akademik langsung berkorelasi positif dengan penurunan kualitas tidur siswa. Untuk menjaga kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa, institusi pendidikan harus menyediakan layanan konseling koping adaptif dan instruksi higiene tidur.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik; Kualitas Tidur; Mahasiswa; Burnout Akademik; PSQI..

ABSTRACT

Students can experience anxiety and disrupt their daily sleep quality due to academic pressures, such as having to adjust to a new environment, facing difficult block exams, and completing their thesis. Through a multisite empirical evidence review, this study aims to investigate the relationship between students' anxiety levels and their sleep quality. A correlational descriptive quantitative method with a cross-sectional time design was used in this study. The results of structured field observations and a comprehensive synthesis of ten relevant scientific articles from the Garuda and Google Scholar databases are the data sources. The variable measurement tools used are the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Non-parametric statistical tests, Spearman Rank and Kendall Tau correlation, were used to examine the ordinal bivariate relationship. The results of the inferential statistical tests show a significant and strong positive unidirectional correlation ($p < 0.05$) between academic anxiety and the decline in students' sleep quality; the percentage distribution range is between 56.1% and 96.7%. Conversely, a linear relationship between academic anxiety and sleep patterns was not found ($p > 0.05$), and prolonged academic anxiety leads to academic burnout ($p = 0.000$). The level of academic anxiety is directly positively correlated with the decline in students' sleep quality. To maintain the mental well-being and academic performance of students, educational institutions should provide adaptive coping counselling services and sleep hygiene instruction.

Keywords : Academic Anxiety; Sleep Quality; Students; Academic Burnout; PSQI.

PENDAHULUAN

Mengikuti pendidikan perguruan tinggi membutuhkan kemampuan adaptasi psikologis dan fisiologis yang kuat. Mahasiswa menghadapi berbagai tingkat stres karena dinamika lingkungan akademik mereka, yang berbeda-beda tergantung pada tingkat studi

mereka. Mahasiswa tahun pertama sering kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya belajar baru. Mahasiswa di tahap pre-klinik menghadapi ujian blok mingguan yang intens, sementara mahasiswa tingkat akhir memikul tugas besar menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang diperlukan untuk lulus. Gangguan kecemasan akademik adalah kerentanan emosional yang disebabkan oleh akumulasi beban langsung jangka pendek tersebut. Bukti empiris menunjukkan bahwa tingkat kecemasan mahasiswa sangat bergantung pada jenis stresor. Tingkat kecemasan berat hingga panik dapat meningkat secara signifikan hingga 92,1% saat sistem perkuliahan mengalami perubahan drastis, dan mencapai 58,6% pada kelompok mahasiswa baru.

Ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan dasar, terutama kualitas tidur malam, dipengaruhi oleh kondisi kecemasan yang berkepanjangan. Secara neurobiologis, respons kecemasan mengaktifkan poros Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) dan menyebabkan pelepasan katekolamin dan adrenalin ke area hipotalamus. Sistem saraf pusat (RAS) diaktifkan oleh aktivitas hormonal ini, yang menjaga sistem saraf pusat dalam kondisi terjaga (alert) pada malam hari dan menghentikan fase latensi, atau proses kantuk alami tubuh. Sifat hormonal mahasiswa, seperti perubahan estrogen dan progesteron yang memengaruhi ritme sirkadian, membuat perempuan lebih rentan terhadap insomnia. Akibatnya, kualitas tidur yang buruk berkisar antara 56,1% dan 96,7% di kalangan mahasiswa kesehatan dan humaniora, menurut sebagian besar penelitian.

Studi sebelumnya telah menunjukkan korelasi positif searah yang kuat ($p < 0,05$) antara kecemasan dan gangguan tidur. Tingkat kecemasan akademik terkait dengan kualitas tidur yang lebih buruk. Pada akhirnya, kualitas tidur yang buruk mengurangi konsentrasi belajar, fungsi memori, imunitas, dan kejadian lelah akademik ($p = 0,000$). Kecemasan jangka panjang yang tidak mendesak, seperti kecemasan karier tentang masa depan yang tidak pasti di tempat kerja, tidak memiliki korelasi yang signifikan dengan pola tidur harian mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademis dalam jangka pendek lebih memengaruhi kualitas tidur siswa daripada kekhawatiran masa depan.

Meskipun hubungan variabel ini telah banyak dibahas, masih perlu dikembangkan penelitian yang menggabungkan berbagai fitur instrumen terstandarisasi (seperti HARS dan PSQI) secara multisentrik untuk memberikan analisis menyeluruh. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki bagaimana kecemasan akademik, stres, kualitas tidur, dan dampak eksternal terhadap populasi mahasiswa yang berada di berbagai daerah di dunia berkorelasi satu sama lain. Hal yang diharapkan dari penelitian ini adalah bahwa itu akan memberikan kontribusi teoretis untuk psikologi pendidikan dan saran praktis untuk organisasi tentang bagaimana mengoptimalkan bimbingan dosen, memberikan instruksi tentang kesehatan tidur dan strategi konseling untuk koping yang sesuai.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dan deskriptif korelasional melalui desain observasional analitik serta kausal komparatif dengan rancangan waktu cross-sectional. Metode ini digunakan untuk mengukur variabel terikat dan bebas secara bersamaan pada waktu tertentu. Studi ini dilakukan secara multisentrik dengan memanfaatkan telaah literatur ilmiah pada database terkemuka seperti Google Scholar dan Garuda (Garba Rujukan Digital). Pengumpulan data primer lapangan juga digunakan. Kajian ini melibatkan mahasiswa aktif dari berbagai program studi kesehatan dan humaniora (seperti keperawatan, kedokteran, kesehatan masyarakat, dan ilmu komunikasi) pada rentang usia dewasa muda produktif (20 hingga 29 tahun), dengan mayoritas proporsi gender perempuan. Subjek studi terdiri dari beberapa strata akademik, mulai dari mahasiswa tahun pertama yang mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mahasiswa tahap

pre-klinik yang melakukan ujian, hingga mahasiswa tingkat akhir semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir mereka.

Sampling probability (termasuk simple random sampling, stratified random sampling, dan proportional random sampling) dan non-probability (termasuk purposive sampling dan total sampling) digunakan untuk mengukur ukuran sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan margin error 5%. Jumlah sampel yang dikumpulkan dari kombinasi teknik tersebut berkisar antara 51 dan 254 responden untuk setiap klaster studi. Pengumpulan data dilakukan secara online melalui kuesioner terstruktur digital, seperti Google Form, yang disebarakan melalui grup WhatsApp dan media sosial. Sistem inisial identitas memastikan kerahasiaan data.

Tingkat kecemasan (kecemasan akademik, tekanan adaptasi, dan kecemasan karier), tingkat stres sebagai variabel independen, kualitas tidur sebagai variabel dependen utama, dan kegagalan akademik sebagai variabel dampak adalah semua variabel penelitian. Alat terstandarisasi Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), yang terdiri dari 14 pertanyaan, serta skala kecemasan karier Likert digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan siswa. Peneliti menggunakan versi bahasa Indonesia dari kuesioner global Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), yang memiliki 9 pertanyaan utama yang menilai latensi, durasi, efisiensi, dan tingkat disfungsi tidur selama siang hari. Namun, tingkat stres diukur berdasarkan skala stres akademik. Kelelahan akademik diukur melalui tiga dimensi utama: kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pelajaran, dan penurunan pencapaian diri.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, seluruh instrumen dipastikan telah memenuhi syarat untuk uji validitas menggunakan metode korelasi Pearson Product Moment dan untuk uji reliabilitas konsistensi internal menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Data primer kemudian dikumpulkan dan diproses secara sistematis menggunakan program pengolah data statistik SPSS. Untuk menunjukkan atribut demografi dan kategorisasi masing-masing variabel, analisis univariat deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan rumus persentase. Di sisi lain, hubungan searah antarvariabel berskala ordinal yang tidak memenuhi asumsi linearitas atau tidak berdistribusi normal dipelajari melalui analisis bivariat yang dilakukan secara non-parametrik menggunakan uji korelasi Spearman Rank Test (Spearman's rho) dan Kendall Tau. Untuk mengetahui seberapa signifikan hubungan antara stres dan kualitas tidur terhadap risiko burnout akademik, uji asosiasi kategorikal seperti Chi-Square, Monte Carlo, dan Fisher's Exact juga digunakan. Semua aktivitas yang terlibat dalam penelitian ini telah dinyatakan lulus uji kelayakan etik. Selain itu, mereka telah mendapatkan persetujuan resmi dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dari institusi yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagian besar artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan sesuai dengan fokus penelitian tentang Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa ditemukan melalui penelusuran literatur yang dilakukan melalui berbagai database ilmiah terkemuka, seperti Google Scholar, Garuda (Garba Rujukan Digital), dan beberapa jurnal nasional yang relevan. Untuk memudahkan pemetaan data, semua artikel yang dipilih dirangkum dalam tabel review literatur berikut :

Tabel 1. Rangkuman Kajian Literature Review Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Peneliti	Teknik/Intervensi	Metode	Temuan Utama
Ariska Putri Hidayathillah, Denis Farida & dkk. (2023)	pengumpulan data online menggunakan kuesioner	Kuantitatif	Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat kecemasan dan

			kualitas tidur selama pembelajaran online pada mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya (uji Spearman Rank: $\rho = 0,858$, $p = 0,000$).
Nafa Rabiatur Putri, Prastiwi Puji Rahayu & dkk. (2024)	Pendekatan cross sectional	Studi deskriptif korelasi	Mayoritas mahasiswa tahun pertama mengalami masalah kecemasan dan kualitas tidur yang buruk. Sebanyak 58,6% responden berada pada kategori kecemasan berat, sedangkan 66,2% memiliki kualitas tidur buruk. Hasil analisis korelasi memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan kuat antara kecemasan dan kualitas tidur (Kendall Tau, $p < 0,05$, dengan koefisien $r = 0,757$) yang berarti semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.
Ni Made Aninda Febriyanti, Putu Asih Primatanti & dkk. (2023)	observasional analitik	analitik, desain cross sectional	Sebagian besar mahasiswa pre-klinik tidak mengalami kecemasan (64,3%), sedangkan kualitas tidur yang dialami mayoritas responden tergolong buruk (70,5%). Selain itu, analisis Rank Spearman menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,006$; korelasi = 0,181), dengan arah hubungan positif yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan maka kualitas tidur cenderung semakin buruk.
Ailine Yoan Sanger, Melania Sepang (2021)	pengumpulan data melalui kuesioner online (Google Form) dan pengukuran menggunakan instrumen PSQI (kualitas tidur) serta HARS (kecemasan)	deskriptif–korelasi dengan pendekatan cross sectional (pengukuran variabel pada satu waktu bersamaan)	mayoritas mahasiswa tingkat akhir tidak mengalami kecemasan, tetapi mayoritas mengalami kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil uji statistik

			menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, dengan arah hubungan bahwa semakin meningkat kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur (kekuatan hubungan sedang; $p = 0,000$)
Quwaisy Dzulqornain Firmansyah, Wahyudi Qorahman MM & dkk (2021)	mengukur hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur melalui kuesioner	deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional	mayoritas responden adalah perempuan (66,7%) dan berusia 22 tahun (37,3%), serta sebagian besar responden mengalami kecemasan pada tingkat ringan dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, hasil uji korelasi Rank Spearman memperlihatkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dan arah hubungan positif. Keeratan hubungan berada pada kategori sedang, ditunjukkan oleh correlation coefficient = 0,445
Karisma Tanan, Linda Hotmaida & dkk (2024)	Teknik relaksasi	deskriptif korelasional dengan pendekatan cross sectional	Distribusi tingkat kecemasan: cemas sedang 44,9%. Distribusi kualitas tidur: kualitas tidur buruk 56,1%. Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur: terdapat hubungan dengan p value $< 0,004$ (uji Chi Square).
Fathekha Ilham Intan Mega Putri & Arlina Dhian Sulistyowati (2024)	Strategi coping adaptif & pengelolaan kecemasan	kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional	Terdapat korelasi signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur mahasiswa penyusun tugas akhir. Nilai signifikansi (p) = 0,000 dengan koefisien korelasi (r) = 0,623. Kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur yang

			buruk, dan mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur buruk serta kecemasan ringan. Penelitian juga menyinggung bahwa kecemasan (sebagai faktor psikologis) dapat menjadi penyebab gangguan tidur.
Ni Luh Putri Aprilianti , Ismunandar Wahyu Kindang & dkk (2026)	purposive sampling	pendekatan kuantitatif dengan desain observasional analitik dan rancangan cross-sectional	Responden didominasi perempuan: 42 orang (62,7%). Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur baik: 36 orang (53,7%), sedangkan 31 orang (46,3%) kualitas tidurnya buruk. Mayoritas responden memiliki burnout akademik rendah, namun masih ada yang mengalami burnout sedang (26,9%), sehingga perlu perhatian lebih lanjut. Terdapat hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti, ditunjukkan oleh hasil uji Fisher Exact dengan $p = 0,000$.
Naela Hanan Abiriyani , Aurelia Puan Ersi Ansela & dkk (2026)	purposive sampling	penelitian kuantitatif korelasional	Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Artinya, kualitas tidur mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar kecemasan karier.
Siti Romizatul Halawiyah , AYG Wibisono & dkk (2023)	pengukuran observasional	kuantitatif dengan desain cross-sectional	Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas Yatsi Madani mengalami kualitas tidur yang buruk (96,7%), disertai kecemasan berat (52,6%) dan stres sedang (54,6%). Hasil uji chi-square menunjukkan ada hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur ($p = 0,001$)

			serta antara stres dan kualitas tidur ($p = 0,000$). Artinya, semakin tinggi kecemasan dan stres mahasiswa, semakin buruk kualitas tidurnya.
--	--	--	--

Secara metodologis, desain cross-sectional digunakan untuk sebagian besar penelitian yang dibahas dalam tabel di atas. Selain itu, teknik analisis data non-parametrik seperti Fisher Exact, Chi-Square, Kendall Tau, dan Spearman Rank juga digunakan. Mayoritas populasi studi adalah mahasiswa di bidang kesehatan seperti keperawatan, kedokteran, dan kesehatan masyarakat, dengan proporsi perempuan berkisar antara 62,7% dan 84,1% dari populasi pada rentang usia produktif dewasa muda dari 20 hingga 29 tahun.

Kecemasan siswa sangat bervariasi secara signifikan tergantung pada beban adaptasi dan jenis stresor yang dihadapi. Temuan Hidayathillah dkk. (2023) menunjukkan tingkat kecemasan berat hingga panik yang sangat tinggi sebesar 92,1% selama pembelajaran online, dan sebesar 58,6% pada siswa tahun pertama yang mengalami shock akademik atau tekanan adaptasi terhadap lingkungan baru (Putri dkk., 2024). Sebaliknya, siswa pre-klinik yang sudah terbiasa dengan rutinitas ujian mingguan, seperti yang ditunjukkan oleh Febriyanti dkk. (2023), atau siswa tingkat akhir yang telah menyelesaikan semua tuntutan akademiknya, seperti yang ditunjukkan oleh studi Sanger dan Sepang (2021) dan Aprilianti dkk. (2026), memiliki tingkat kecemasannya terpantau lebih terkendali atau berada pada level ringan.

Sebagian besar studi menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan prevalensi yang sangat tinggi, berkisar antara 56,1% dan 96,7%, dengan satu-satunya pengecualian penelitian di Universitas Widya Nusantara oleh Aprilianti dkk. (2026), yang menemukan bahwa mayoritas siswa memiliki kualitas tidur yang baik sebesar 53,7% berkat kemampuan mereka untuk mengatur waktu mereka dengan baik dan menggunakan waktu mereka dengan baik.

Sebagian besar jurnal menunjukkan korelasi positif searah yang signifikan dan kuat dengan nilai $(p) < 0,05$ antara kecemasan dan kualitas tidur dalam analisis hubungan antar-variabel. Hal ini menunjukkan bahwa stresor psikologis yang mempersulit awal tidur (memperpanjang latensi), mempersingkat durasi tidur harian, dan mengganggu kualitas tidur malam secara keseluruhan akan menurunkan kualitas tidur mahasiswa jika tingkat kecemasan akademik, tekanan ujian blok, atau beban pengerjaan skripsi meningkat.

Namun, penelitian menarik oleh Abiriyani dkk. (2026), yang menemukan bahwa tidak ada korelasi signifikan antara kualitas tidur siswa dan kecemasan mereka tentang pekerjaan masa depan (kecemasan karier). Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademis langsung jangka pendek (seperti tugas harian, skripsi, dan ujian) jauh lebih mempengaruhi kualitas tidur siswa daripada tekanan kerja jangka panjang. Sebaliknya, kecemasan akademik dan kualitas tidur yang buruk telah terbukti memiliki efek domino yang signifikan, yaitu kejadian burnout akademik, dengan nilai $(p = 0,000)$ (Aprilianti et al., 2026). Pada akhirnya, akumulasi stres fisik dan mental menyebabkan penurunan konsentrasi belajar, kekebalan tubuh, kelelahan emosional, dan penurunan prestasi siswa.

Teori perubahan hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi ritme sirkadian tubuh dan poros Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) mendukung tingginya kerentanan mahasiswi terhadap kecemasan dan insomnia (Assyifa et al., 2023; Lee et al., 2020). Kecemasan memicu pelepasan adrenalin dan katekolamin ke hipotalamus melalui mekanisme stres dan tidur ini. Hal ini membuat sistem saraf pusat terjaga (alert) pada malam hari dan menghentikan proses kantuk (Luthfiyatul et al., 2021). Menurut Yang et al. (2020),

ada hubungan yang erat antara status mental seseorang dan pola tidur mereka. Para peneliti menekankan pentingnya peran aktif dosen pembimbing dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir sebagai solusi dan mitigasi masalah. Selain itu, institusi pendidikan harus menyediakan layanan konseling yang berfokus pada strategi koping adaptif. Mereka juga harus mengajarkan siswa cara menjaga kesehatan fisik dan mental mereka dengan menerapkan higiene tidur yang baik (Kapoor & Belk, 2022; Rahmadani, 2021).

KESIMPULAN

Menurut hasil analisis data primer dan penelusuran literatur multisentrik, ada hubungan yang signifikan, kuat, dan berarah positif searah antara tingkat kecemasan akademik mahasiswa dan kualitas tidur mereka. Mahasiswa mengalami penurunan efisiensi, durasi, dan kedalaman tidur malam karena tekanan ujian blok, beban tugas harian, dan proses penyusunan skripsi. Sebaliknya, kekhawatiran non-akademik jangka panjang, seperti kecemasan karier, tidak terbukti memiliki korelasi signifikan dengan penurunan kualitas tidur harian siswa.

Menurut penelitian juga, instabilitas pola istirahat akibat kecemasan berkontribusi pada peningkatan tingkat stres akademik pada siswa tingkat akhir ($p = 0,000$), yang menyebabkan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan penurunan prestasi. Institusi pendidikan tinggi harus mengoptimalkan peran dosen pembimbing sebagai sistem pendukung akademik terdekat dan menyediakan pusat konseling siswa yang terfokus pada pelatihan teknik koping adaptif dan sosialisasi penerapan higiene tidur (sleep hygiene)..

DAFTAR PUSTAKA

- Ailine Yoan Sanger, & Melania Sepang. (2021). Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34.
- Ariska Putri Hidayathillah, Denis Farida, & Priska Arlinda Permata Putri. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya. *Jurnal Info Kesehatan*, 13(2), 51–59 .
- Fathekha Ilham Intan Mega Putri, & Arlina Dhian Sulistyowati. (2024). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Tugas Akhir Di Fakultas Kesehatan Dan Teknologi Universitas Muhammadiyah Klaten. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 7, 100–110
- Karisma Tanan, Linda Hotmaida, & Neti Sitorus. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Institut Kesehatan Immanuel. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 18(1), 36–41
- Naela Hanan Abiriyani, Aurelia Puan Ersi Ansela, & Gabriella Olifis Daeli. (2026). Hubungan antara Kecemasan Karier dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 77–83
- Nafa Rabiatur Putri, Prastiwi Puji Rahayu, & Mamnuah. (2024). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tahun pertama di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*, 2, 1199–1205 .
- Ni Luh Putri Aprilianti, Ismunandar Wahyu Kindang, & Afrina Januarista. (2026). Hubungan Tingkat Kecemasan dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Widya Nusantara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 24908–24917.
- Ni Made Aninda Febriyanti, Putu Asih Primatanti, & Ni Luh Putu Eka Kartika Sari. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*, 3(2), 164–170.
- Quwaisy Dzulqornain Firmansyah, Wahyudi Qorahman MM, & Ni Wayan Rahayu Ningtyas.

- (2021). Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa dalam Penyelesaian Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika. *Jurnal Borneo Cendekia*, 5(2), 148–157
- Siti Romizatul Halawiyah, AYG Wibisono, & Ida Faridah. (2023). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Dan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Yatsi Madani. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 94–99.