

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa

Ni Made Aninda Febriyanti¹, Putu Asih Primatanti², Ni Luh Putu Eka Kartika Sari³

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

²Bagian Ilmu Kesehatan Jiwa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa

³Bagian Ilmu Fisiologi dan Biokimia, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa
E-mail: ¹c.anindafebriyanti3@gmail.com

Abstrak

Cemas merupakan permasalahan mental yang sering dialami oleh mahasiswa kedokteran yang bisa dimaknai merupakan rasa kekhawatiran serta tidak ada kesanggupan dalam melakukan kewajiban. Kewajiban akademik yang harus dilakukan mahasiswa kedokteran misalnya ujian blok yang dialami jadi pemci awal rasa cemas dan memberi pengaruh kepada kualitas tidur. Kecemasan secara terus-menerus bisa memberi pengaruh kualitas tidur mahasiswa maka menyebabkan terganggunya keseimbangan psikologis beserta fisiologis. Riset berikut mempunyai tujuan guna melaksanakan analisis relasi tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur bagi mahasiswa tahap pre-klinik dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Metode yang digunakan dalam riset berikut mempergunakan rancangan studi analitik yang berpendekatan *cross sectional*. Teknik mengambil sampel mempergunakan *proportional random sampling*. Responden penelitian ini berjumlah 227 sampel mahasiswa kedokteran. *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan sebagai instrument riset berikut. Teknik menganalisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *Rank Spearman*. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa dari 227 responden terdapat 146 responden (64,3%) tidak ada kecemasan, 44 responden (19,4%) kecemasan ringan, 19 responden (9,3%) kecemasan sedang, serta 14 responden (6,2%) kecemasan berat. Respondennya yang berkualitas tidur baik sebanyak 67 responden (29,5%) serta kualitas tidur buruk sebanyak 160 responden (70,5%). Hasil menganalisis pengujian *rank spearman* menandakan nilainya $p = 0,006$ yang bermakna $p < 0,05$. Kesimpulannya penelitian ini ialah terdapat hubungan signifikan diantara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur bagi mahasiswa pre-klinik.

Kata Kunci: tingkat kecemasan, kualitas tidur, ujian blok, kecemasan, tidur.

Abstract

[The Relation between Anxiety Level and Sleep Quality in Pre-Clinical Stage Students in Facing Block Exams at the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Warmadewa]

Anxiety is a mental problem that is often experienced by medical students which can be interpreted as feeling worried and unable to perform obligations. The academic obligations that medical students have to perform such as block exams encountered are the initial triggers for anxiety that affect sleep quality. Sustained anxiety will affect the quality of student sleep, resulting in impaired physiological and psychological balance. This research aims to analyze the correlation between anxiety level and sleep quality of pre-clinical students when facing block exams in the Faculty of Medicine and Health Science of Warmadewa University. This research applied analytical study design using cross-sectional approach. The sampling technique was using proportional random sampling approach. The sample of the research covered 227 students of medical education. The instruments of this research were Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The data analysis techniques employed within this research were univariate and bivariate analyses using the Rank Spearman test. The result of the analysis shows that out of the 227 samples; 146 respondents (64.3) indicated no anxiety, 44 respondents (19.4%) indicated mild anxiety, 19 respondents (9.3%) indicated moderate anxiety, and 14 respondents indicated (6.2%) severe anxiety. In terms of sleep quality; 67 respondents (29.5%) indicated good sleep quality and 160 respondents (70.5%) indicated poor

sleep quality. The results of the Rank Spearman test analysis showed the value of $p = 0.006$ which means that $p < 0.05$. So it can be concluded that there is a significant correlation between anxiety level and sleep quality of pre-clinical students when facing block exams.

Keywords: anxiety level, sleep quality, exam, anxiety, sleep.

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan suatu reaksi fisiologis yang seringkali ditemukan bagi umur remaja hingga dewasa muda berupa respon otak terhadap kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengatasi suatu masalah yang ditandai respon fisik seperti jantung berdetak kencang, berkeringat dan tubuh gemetar. ⁽¹⁾ Menurut Balon R ⁽²⁾ dikatakan bahwa kecemasan yang dirasakan terus-menerus dapat mengganggu aktifitas fisik dan memberikan dampak pada hubungan interpersonal, kesehatan serta mengembangkan rasa takut yang berlebihan. Benjamin J. Sadock dan Virginia A. Sadock ⁽³⁾ menjelaskan bahwa terdapat dua teori yang mendasari kecemasan yaitu teori psikologis dan teori biologis yang mencakup teori perilaku, teori eksistensial dan teori berdasarkan neurotransmitter. Prevalensi gangguan kecemasan pada negara Indonesia di Riskesdas ⁽⁴⁾ menandakan yaitu sejumlah 6% pada usia remaja >15 tahun ataupun kisaran 14 juta warga Indonesia terdapat gangguan mental emosionalnya yang ditampilkan melalui gejala kecemasan.

Gangguan kecemasan sering dijumpai pada usia dewasa muda di masa perkuliahan, pada masa perkuliahan sering dijumpai dengan berbagai perbedaan watak yang dilihat dari personal-emosional tiap individu, target pencapaian akademik serta permasalahan akademik lainnya yang menimbulkan gangguan psikologis serta kehilangan motivasi untuk belajar yang akan berpengaruh kepada proses menyelesaikan tugas akademik maka jadi mengalami penundaan sehingga bisa mengakibatkan kecemasan ⁽⁵⁾. Salah satu fakultas dengan mahasiswa yang angka kecemasannya sangat tinggi ialah Fakultas Kedokteran. Masalah psikologis tersebut dikarenakan beban pelajaran yang sangat sulit dan kegelisahan terhadap jenjang

pendidikan yang lebih lama dibandingkan mahasiswa lain serta perlu diketahui bahwa pendidikan kedokteran memiliki visi beserta misi yang jelas serta tujuannya guna membuat dokter yang kompeten di masa depan dengan kompetensi ilmu yang kuat. ⁽⁶⁾

Penelitian yang dilakukan oleh Thinagar dan Westa ⁽⁷⁾ menyatakan bahwa 23,1% mahasiswa tahap pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami kecemasan ringan serta 76,9% mahasiswa tahap pre-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana mengalami kecemasan sedang hal tersebut dapat menunjukkan bahwasanya kecemasan sebagai suatu faktor yang begitu berpengaruh pada situasi saat menghadapi ujian blok. Ujian blok adalah suatu rangkaian yang menggunakan sistem CBT (*Computer Based Test*) yang dimana, mahasiswa menjawab soal yang berisi mengenai materi atau pertanyaan yang disajikan dalam bentuk MCQ (*Multiple Choice Question*) untuk mengetahui hasil belajar yang sudah dikuasai selama perkuliahan. ⁽⁸⁾

Kecemasan mahasiswa akibat tanggung jawab perkuliahan tersebut mendorong mahasiswa mengabaikan kondisi kualitas tidurnya ⁽⁹⁾. Tidur sebagai suatu keperluan fisiologis yang dengan alamiah terjadi di diri manusia sehingga memicu perubahan status kesadarannya dan memiliki respon stimulus. Tidur bisa diklasifikasikan jadi dua jenis yakni *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) dan *Rapid Eye Movement* (REM). Mahasiswa yang kebutuhan tidurnya berkurang, dapat memberikan dampak buruk terhadap kualitas tidur sehingga kemampuan berkonsentrasi menurun, mempengaruhi proses belajar dan gangguan memori serta kondisi emosional. ⁽¹⁰⁾

Menurut Ratnaningtyas dan Fitriani ⁽¹¹⁾ kualitas tidur yaitu pengakumulasi

evaluasi dari unsur kuantitatif misalnya durasi tidur dan unsur kualitatif misalnya gangguan tidur, latensi tidur, serta disfungsi ketika siang hari. Survei pelaksanaan riset yang dilaksanakan Asyiah⁽¹²⁾ dijumpai bahwasanya ada relasi tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur bagi mahasiswa Pendidikan Dokter Unisyah dalam menghadapi ujian blok. Hal ini dikarenakan adanya persepsi negatif saat menghadapi ujian blok berupa kemampuan yang dimiliki sehingga merasa tidak punya persiapan diri yang berpengaruh ke kualitas tidur pada mahasiswa tersebut.

Berdasarkan fenomena tersebut, tujuan penelitian ialah guna melaksanakan analisis relasi tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur bagi mahasiswa tahap pre-klinik dalam menghadapi ujian blok pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

METODE

Jenis pelaksanaan riset ini yaitu riset analitik melalui penggunaan desain *cross sectional*. Riset berikut diselenggarakan pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa pada bulan Agustus 2021 sampai penyelesaian penulisan laporan penelitian. Riset ini sudah disampaikan laik etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa dengan nomor 225/Unwar/FKIK/EC-KEPK/I/2022.

Populasi dalam riset yaitu keseluruhan mahasiswa tahapan pre-klinik periode semester ganjil pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang terdiri dari 4 tingkatan dengan jumlah populasi keseluruhannya terdapat 525 mahasiswa. Pada sampel ini mempergunakan teknik sampel *proportional random sampling* maka total respondennya didapatkan adalah 227 responden yang sesuai kriteria.

Variabel bebas (independen) pada riset berikut yaitu tingkatan kecemasan serta Variabel terikat (dependen) berarti kualitas tidur. Instrument yang digunakan pada penelitian ini ialah kuisisioner *Hamilton*

Anxiety Rating Scale (HARS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Jenis datanya yang dihimpun yakni data primer yang didapatkan langsung melalui hasil kuisisioner berupa *google form*.

Menganalisis data dalam riset berikut mempergunakan menganalisis univariat dilakukan melalui analisis deskriptif guna memberi ilustrasi karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin serta distribusi frekuensi tingkat kecemasan dan kualitas tidur responden. Menganalisis bivariat dilaksanakan melalui pengujian korelasi *Rank Spearman* supaya memahami relasi diantara variabel tingkat kecemasan terhadap variabel kualitas tidur.

Proses analisis data dilaksanakan melalui menggunakan aplikasi pengolahan data *Statistical for the Social Science* (SPSS). Langkah-langkah dalam mengolah data yang dapat dilaksanakan yaitu: *editing data, coding, processing data* dan *cleaning data*.

HASIL

Karakteristik Responden

Berdasarkan karakteristik usia dan jenis kelamin didapatkan hasil berikut :

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia dan Jenis Kelamin (n=227)

<u>Karakteristik Responden</u>	<u>Frekuensi</u>	<u>Persentase (%)</u>
Usia		
18 Tahun	46	20,3%
19 Tahun	52	22,9%
20 Tahun	61	26,9%
21 Tahun	56	24,7%
22 Tahun	7	3,1%
23 Tahun	5	2,2%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	69	30,4%
Perempuan	158	69,6%

Jika dilihat dari tabel 1, menunjukkan mayoritas responden yang merata pada rentang usia 18-21 tahun dan 2-3% responden yang memiliki usia di atas 21 tahun. Pada penelitian ini hampir keseluruhan karakteristik responden ditemukan jenis kelamin perempuan sebesar 158 (69,6%).

Gambaran Tingkat Kecemasan

Berdasarkan analisis tingkat kecemasan mahasiswa, didapatkan hasil berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan (n=227)

Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak ada kecemasan	146	64,3%
Kecemasan ringan	44	19,4%
Kecemasan sedang	21	9,3%
Kecemasan berat	14	6,2%
Kecemasan berat sekali (panik)	2	0,9%

Hasil analisis tabel 2, dapat disimpulkan bahwa partisipan mahasiswa yang paling tinggi tidak merasakan kecemasan sejumlah 64,3% (n=146) sedangkan partisipan mahasiswa yang paling rendah pada kategori kecemasan berat sekali (panik) dengan frekuensi sebesar 0,9% (n=2).

Gambaran Kualitas Tidur

Berdasarkan analisis kualitas tidur mahasiswa didapatkan hasil berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur (n=227)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Tidur Baik	67	29,5%
Kualitas Tidur Buruk	160	70,5%

Hasil analisis tabel 3, bisa berkesimpulan yakni partisipan mahasiswa mayoritas mempunyai kualitas tidurnya buruk dengan frekuensi sebesar 70,5% (n=160) sedangkan sebagian kecil partisipan mahasiswa dengan kualitas tidur baik dengan frekuensi sebesar 29,5% (n=67).

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Berdasarkan analisis hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa, didapatkan hasil berikut :

Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Variabel	Signifikasi (p)	Koefisien Korelasi (r)
Tingkat Kecemasan	0,006	0,181
Kualitas Tidur		

Hasil analisis tabel 4, dapat disimpulkan diantara relasi tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur diperoleh hasil statistik dengan uji Rank Spearman p value 0,006 yang mana p value < 0.05 maka H_0 ditolak sedangkan H_1 diterima maknanya ada relasi tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur bagi mahasiswa tahap pre-klinik dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Nilai *correlation coefficient* sebesar 0,181 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan nilai positif yang menjadi indikasi relasi satu arah yakni makin besar tingkatan kecemasan mahasiswa maka dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa menjadi kualitas tidur buruk.

PEMBAHASAN

Tingkat Kecemasan Mahasiswa Kedokteran

Pada penelitian ini, menunjukkan

hasil analisis dari keseluruhan responden ($n=227$) sejumlah 64,3% responden tidak merasakan kecemasan. Hal sama dilakukan oleh riset Agung (13) yang melakukan penelitian kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, mendapatkan subjek 88 (79,3%) tidak mengalami kecemasan. Hasil itu menandakan disparitas terhadap hasil riset sebelumnya yang dilaksanakan oleh Prabawa (14) menandakan yakni bagi mahasiswa pre-klinik Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa angkatan 2018 saat menghadapi ujian blok didapatkan kategori dengan kecemasan ringan berjumlah 43 partisipan (53,8%), sedang 2 partisipan (2,5%), berat 2 partisipan (2,5%) serta tidak cemas berjumlah partisipan (41,3%) . Hal ini dikarenakan partisipan mahasiswa cenderung lebih siap dan juga dilihat dari kondisi mahasiswa yang sudah terbiasa mengikuti minitest yang dilakukan setiap satu minggu sekali.

Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran

Pada penelitian ini, ditemukan bahwasanya kebanyakan partisipan mahasiswa yang merasakan kualitas tidurnya buruk berjumlah 160 (70,5%) mahasiswa dan partisipan mahasiswa yang mengalami kualitas tidur baik berjumlah 67 orang (29,5%). Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Bianca (15) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana diperoleh hasil yang menunjukkan 137 (66,5%) partisipan mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 69 (33,5%) partisipan mahasiswa mengalami kualitas tidur baik. Hal ini membuktikan teori Albqoor⁽¹⁶⁾ bahwa kualitas tidur yang menurun memberikan dampak dalam konsolidasi memori yang dimana proses tersebut sangatlah krusial untuk seseorang belajar, lantaran proses itu menciptakan memori baru diperkuat sebagai memori jangka panjang. Penelitian serupa dilakukan oleh Aryadi⁽¹⁷⁾ yang hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran

Universitas Udayana mengalami kualitas tidur baik sejumlah 53,8% serta kualitas tidur buruk 46,2%.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran

Hasil penelitian ini memperlihatkan nilai signifikan atau p yaitu $p=0,006$ ($p<0,05$) dengan nilai *correlation coefficient* atau nilai r pada penelitian ini yaitu sebesar $r = 0,181$ yang menunjukkan adanya hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tahap pre-klinik dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Hasil meneliti ini selaras terhadap penelitian Ridwan (18) pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar bahwa didapatkan adanya korelasi bersignifikan diantara tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur dengan hasil statistik p value sebesar 0,004. Hal serupa yang dilakukan oleh Hotijah (19) mendapatkan hasil bahwa kecemasan sedang didapatkan sebesar 69 individu (67,0%) serta kualitas tidur buruk sejumlah 91 orang (88,3%) yang berarti ada relasi bersignifikan diantara tingkatan kecemasan terhadap kualitas tidur yang bernilai ($p=0,000$; $r=0,453$).

SIMPULAN

Berdasarkan riset berikut didapatkan hasil kesimpulan yakni ada hubungannya tingkatan kecemasan kepada kualitas tidur bagi mahasiswa tahap pre-klinik dalam menghadapi ujian blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang dilihat berdasarkan nilai p -value pengujian korelasi *Rank Spearman* penelitian ini adalah 0,006 bernilai korelasinya 0,181 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih diucapkan untuk Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian,

dosen pembimbing dan penguji yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hall JE, Guyton AC. Guyton and Hall Physiology. Guyton Hall Physiology Rev. 2016.
2. Balon R. Stahl's Self-Assessment Examination in Psychiatry: Multiple Choice Questions for Clinicians. Ann Clin Psychiatry. 2013.
3. Sadock BJ, Sadock VA. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010.
4. Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018 Kementerian. Kementrian Kesehat Republik Indonesia. 2018;
5. Hidayat DA. Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi. 2020;1–12.
6. Sari AN, Oktarlina RZ, Septa T. Masalah Kesehatan Jiwa pada Mahasiswa Kedokteran. J Medula. 2017; 2017;7(4):82–7.
7. Thinagar M, Westa W. Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana dan implikasinya pada hasil ujian. Intisari Sains Medis.2017; 8(3):181–3.
8. Hartanti MD, Layal K. Hubungan Nilai Ujian MCQ Tengah Blok dengan Nilai Ujian MCQ Akhir Blok I - XXIII pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2014. 2018; Syifa'MEDIKA Jurnal Kedokteran dan Kesehatan. 2018;9(1):33–8.
9. Haryati H, Yunaningsi SP, RAF J. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. J Surya Med. 2020; 1(3):146–55.
10. Rezaei M, Khormali M, Akbarpour S, Sadeghniaat-Hagighi K, Shamsipour M. Sleep quality and its association with psychological distress and sleep hygiene: A crosssectional study among pre-clinical medical students. Sleep Sci. 2018;11(4):274–80.
11. Ratnaningtyas TO, Fitriani D. Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Edu Masda J. 2020;
12. Asyiah W. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa pendidikan dokter unsyiah menjelang akhir ujian blok tahun 2013. Skripsi. Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh; 2014.
13. Agung A, Gayatri M, Wijaya MD, Arsana IWE. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Keparahan Insomnia pada Mahasiswa Semester 3 Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa yang Akan Menghadapi Ujian OSCE pada Tahun 2021. e-Journal AMJ (Aesculapius Med Journal). 2022;2(1):58–64.
14. Prabawa A. Tingkat kecemasan mahasiswa kedokteran dalam menghadapi ujian blok di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas warmadewa. Skripsi. Universitas Warmadewa, Denpasar; 2018.
15. Bianca N, Budiarsa IG NK, Samatra DPGP. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik dan Klinik. J Med Udayana. 2021; 2021;10(2):31–6.
16. Albqoor MA, Shaheen AM. Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. Sleep Breath. 2021; 2021;25(2):1147–54.
17. Hendi Aryadi IP, Andra Yusari IGAA, Dewi Dhyani IA, Eka Kusmadana IP, Sudira PG. Korelasi

- Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stress Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Callosum Neurology*. 2018; J. 2018;1(1):10–5.
18. Ridwan A. Pengaruh Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Pre-Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2019. 2020.
19. Hotijah S. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. Skripsi. 2019.