

HUBUNGAN TINGKAT CEMAS DENGAN KEJADIAN INSOMNIA PADA MAHASISWA BARU FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG

THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND THE INCIDENT OF INSOMNIA IN NEW STUDENTS AT THE FACULTY OF MEDICINE MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SEMARANG

Esti Irma Yunika¹, Suprihhartini², Wijayanti Fuad³

Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: estiirmayp@gmail.com

ABSTRACT

Background : *One of human physiological needs is sleep. In someone who experiences sleep disorders, hours of sleep can be excessive or reduced. Sleep disorders can occur in various forms, one of which is insomnia. Quite a lot of medical faculty students experience insomnia due to various stressors they face during their studies. One of the causes of insomnia is anxiety. Academic risk factors are related to medical students anxiety, such as material, busy class schedules and exams. Objective:* This research was conducted to determine the relationship between anxiety levels and insomnia in new students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University, Semarang. **Method:** This research was conducted in January 2024 at Muhammadiyah University Semarang. This research used an analytical observational design with a cross sectional approach with a population of 150 FK UNIMUS students in the first year and a sample of 60 students obtained through simple random sampling. Data collection was carried out by filling in the HRS-A and ISI questionnaires. Data were analyzed using the Person Correlation test. **Results:** The research results showed that 20% of medical students experienced anxiety and 68.3% of medical students experienced insomnia. The results of the Person Correlation test obtained p value = 0.001 ($p < 0.05$) which means there is a relationship and the correlation coefficient (r) = 0.697. **Conclusion:** Based on the results of this study, it shows that there is a relationship between anxiety levels and the incidence of insomnia in new students at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University, Semarang.

Keywords: *Anxiety, Insomnia, Medical Students.*

ABSTRAK

Latar belakang : Salah satu kebutuhan fisiologis manusia adalah tidur. Pada seseorang yang mengalami gangguan tidur, jam tidur bisa berlebih atau berkurang. Gangguan tidur dapat timbul dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah insomniasia. Mahasiswa fakultas kedokteran cukup banyak yang mengalami insomnia karena berbagai stresor yang dihadapi selama masa perkuliahan. Penyebab dari insomnia salah satunya adalah cemas. Faktor risiko akademik berhubungan dengan cemas mahasiswa kedokteran seperti materi, padatnya jadwal kuliah dan ujian. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no 234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

antara tingkat cemas dengan insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. **Metode:** Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2024 di Universitas Muhammadiyah Semarang. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik pendekatan cross sectional dengan jumlah populasi 150 mahasiswa FK UNIMUS pada tahun pertama dan didapatkan sampel sebanyak 60 mahasiswa yang diperoleh melalui simple random sampling. Pengambilan data dilakukan dengan pengisian kuesioner HRS-A dan ISI. Data dianalisis menggunakan uji Korelasi Person. **Hasil:** Hasil penelitian didapatkan sebanyak 20% mahasiswa kedokteran mengalami cemas dan 68,3% mahasiswa kedokteran mengalami insomnia. Hasil uji Korelasi Person didapatkan p value = 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,697. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. **Kata Kunci:** Cemas, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran.

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki kebutuhan khusus yang harus dipenuhi baik secara fisiologis dan psikologis.⁽¹⁾ Salah satu kebutuhan fisiologis manusia adalah istirahat dan tidur. Tidur adalah kondisi dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan mengalami penurunan dan tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar manusia yang bermanfaat dalam mempertahankan fungsi jantung, pemulihan kognitif dan perkembangan otak. Kebutuhan tidur setiap individu bervariasi yang umumnya dibutuhkan antara 7-8 jam dalam 24 jam untuk mendapatkan kuantitas dan kualitas tidur yang efektif.⁽²⁾

Pada seseorang yang mengalami gangguan tidur, jam tidur bisa berlebih atau berkurang. Gangguan tidur dapat timbul dalam berbagai bentuk, salah satunya adalah insomisia.⁽³⁾ Insomnia adalah kesulitan untuk mengawali dan mempertahankan tidur yang bisa berlangsung sementara atau menetap. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo, mengatakan bahwa insomnia menyerang 10% atau sekitar 28 juta dari 238 juta total penduduk Indonesia.⁽⁴⁾ Mahasiswa fakultas kedokteran cukup banyak yang mengalami insomnia karena berbagai stresor yang dihadapi selama masa perkuliahan. Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 56% dari 50 total mahasiswa yang diteliti menderita insomnia klinis dan 4% mahasiswa menderita klinis berat.⁽⁵⁾

Beberapa penyebab dari insomnia adalah stres, cemas, kondisi medis, obat-obatan, dan lain-lain. Dampak negatif dari insomnia antara lain menurunkan kualitas hidup, sebagai pencetus penyakit gangguan jiwa, serta menurunkan stamina dan produktivitas. Gangguan psikologis yang memiliki hubungan erat dengan insomnia adalah cemas.⁽⁴⁾

Cemas adalah perasaan ketakutan terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal normal yang terjadi mengenai perkembangan, perubahan, pengalaman baru yang belum pernah dilakukan, serta dalam menentukan identitas diri dan arti hidup.⁽⁶⁾ Cemas sering terjadi pada mahasiswa baru yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, institusi, sekolah menengah, dan lembaga akademik lainnya. Khususnya pada mahasiswa baru yang membutuhkan penyesuaian dan peralihan yang sangat signifikan, baik dalam hal manajemen waktu, perubahan tingkat emosional, ataupun gaya hidup yang berbeda.⁽⁷⁾

Faktor risiko akademik yang berhubungan dengan cemas mahasiswa kedokteran yaitu materi, padatnya jadwal kuliah dan ujian.⁽⁸⁾ Cemas yang tidak bisa ditangani bisa menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan psikologis. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Stella (2014) pada mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha provinsi Jawa Barat kota Bandung, didapatkan hasil 25,28% mahasiswa semester pertama mengalami cemas dan presentase cemas pada pria 1,54% lebih banyak dari wanita. Hal ini didukung oleh penelitian lain yang dilakukan Azad (2015) bahwa insomnia pada mahasiswa kedokteran mempunyai hubungan dengan beberapa faktor intrinsik dan faktor lingkungan.⁽⁹⁾

Islam memandang kecemasan sebagai suatu gangguan kejiwaan atau kalbu yang berupa kesempitan jiwa, ketakutan, dan kekhawatiran dalam menghadapi suatu ujian yang diberikan oleh Allah SWT oleh karena jauhnya hati manusia dari bersandar kepada Allah SWT. Cemas berlebih dapat menyebabkan insomnia.⁽¹⁰⁾

Aktivitas perkuliahan mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang sangat padat, sama seperti fakultas kedokteran di universitas lainnya. Mahasiswa dituntut untuk memahami setiap materi pelajaran yang diberikan dengan jumlah banyak dan dihadapkan dengan berbagai macam ujian yang diadakan setiap enam minggu sekali. Hal tersebut dapat menyebabkan cemas pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang sehingga mengalami insomnia. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti mengangkat rumusan masalah sebagai berikut : (1) Bagaimana tingkat cemas mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, (2) Bagaimana gambaran kejadian insomnia mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, dan (3) Bagaimana hubungan antara tingkat cemas dengan insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

METODE PENELITIAN

Analisis Univariat

Karakteristik		Jumlah (n = 60)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Perempuan	43	71.7
	Laki-laki	17	28.3
Usia	17 Tahun	3	5.0
	18 Tahun	31	51.7
	19 Tahun	18	30.0
	20 Tahun	7	11.7
	21 Tahun	1	1.6

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa

Deskripsi karakteristik responden (Tabel 1) menunjukkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 berdasarkan jenis kelamin diperoleh hasil analisis bahwa persentase perempuan lebih besar yaitu 43 (71.1%) orang dan berdasarkan usia didapatkan mayoritas 18 tahun sebanyak 31 (51.7%) orang.

Variabel		N=60	Persentase (%)
Tingkat Cemas	Tidak ada cemas	48	80.0
	Cemas ringan	7	11.7
	Cemas sedang	5	8.3
	Cemas berat	0	0
Insomnia	Tidak ada insomnia	19	31.7
	insomnia	27	45.0
	Insomnia ringan	11	18.3

Insomnia sedang 3 5.0
Insomnia berat

Tabel 2 Distribusi Tingkat Cemas dan Insomnia

Distribusi tingkat cemas dan kejadian insomnia (Tabel 2) diperoleh hasil bahwa mayoritas tingkat cemas pada mahasiswa tidak mengalami cemas sebanyak 48 (80.0%) orang dan berdasarkan tingkat insomnia pada mahasiswa diperoleh mayoritas mengalami insomnia ringan sebanyak 27 (45.0%) orang.

		Cemas								Total	
		Tidak		Ringan		Sedang		Berat			
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Jenis kelamin	Laki-laki	15	25	1	1.7	1	1.7	0	0	17	28.3
	Perempuan	33	55	6	10	4	6.6	0	0	43	71.7
Total		48	80	7	11.7	5	8.3	0	0	60	100

Tabel 3 Karakteristik Data Jenis kelamin dengan Tingkat Cemas

Deskripsi karakteristik jenis kelamin dengan tingkat cemas (Tabel 3) diperoleh hasil bahwa mayoritas yang mengalami cemas adalah perempuan sebanyak 10 (16,6%) sedangkan laki-laki sebanyak 2 (3,4%).

		Cemas								Total	
		Tidak		Ringan		Sedang		Berat			
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Usia	17	2	3.3	1	1.7	0	0	0	0	3	5
	18	22	36.6	5	8.3	4	6.7	0	0	31	51.6
	19	18	30	0	0	0	0	0	0	18	30
	20	5	8.3	1	1.7	1	1.7	0	0	7	11.7
	21	1	1.7	0	0	0	0	0	0	1	1.7
Total		48	79.9	7	11.7	5	8.4	0	0	60	100

Tabel 4 Karakteristik Usia dengan Tingkat Cemas

Deskripsi karakteristik usia dengan tingkat cemas (Tabel 4) diperoleh hasil bahwa mayoritas yang mengalami cemas pada usia 18 tahun sebanyak 9 (15%).

		Insomnia								Total	
		Tidak		Ringan		Sedang		Berat			
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Jenis kela	Laki-laki	6	10	8	13.	3	5	0	0	17	28.
min				3						3	
	Peremp	1	20	2	33.	8	13.	3	5	43	71.
	uan	2		0	3		3			7	
Total		1	30	2	46.	1	18.	3	5	60	100
		8		8	7	1	3				

Tabel 5 Karakteristik Data Jenis kelamin dengan Insomnia

Deskripsi karakteristik jenis kelamin dengan insomnia (Tabel 5) diperoleh hasil bahwa mayoritas yang mengalami insomnia adalah perempuan sebanyak 21 (51,6%) sedangkan laki-laki sebanyak 11 (13,8%).

		Insomnia									
		Tidak		Ringan		Sedang		Berat		Total	
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)
Usia	17	1	1.7	2	3.3	0	0	0	0	3	5
	18	7	11.6	15	25	6	10	3	5	31	51.6
	19	6	10	8	13.3	4	6.7	0	0	18	30
	20	3	5	3	5	1	1.7	0	0	7	11.7
	21	1	1.7	0	0	0	0	0	0	1	1.7
Total		18	30	28	46.6	11	18.4	3	5	60	100

Tabel 6 Karakteristik Usia dengan Insomnia

Deskripsi karakteristik usia dengan insomnia (Tabel 6) diperoleh hasil bahwa mayoritas yang mengalami insomnia pada usia 18 tahun sebanyak 24 (40%).

Analisis Bivariat

Tingkat Cemas	Insomnia								Person	
	Tidak ada		Ringan		Sedang		Berat			
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	N	(%)	Koefisien Korelasi	<i>P value</i>
Tidak ada	18	30	24	40	6	10	0	0	0,697	0.000
Ringan	0	0	3	5	3	5	1	1.7		
Sedang	0	0	1	1.7	2	3.3	2	3.3		
Berat	0	0	0	0	0	0	0	0		

Tabel 7 Hasil Pengujian Tingkat Cemas dengan Insomnia

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan bahwa responden dengan kategori tidak mengalami cemas berdasarkan derajat insomnia dapat diperoleh paling banyak mengalami insomnia ringan sebanyak 24 (40%) orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian ini diperoleh subyek penelitian yaitu mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023 sebanyak 60 responden dengan kisaran umur 17-21 tahun. Kelompok paling banyak yaitu berumur 18 tahun sebanyak 31 (51,7%) mahasiswa. Hal tersebut sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2018 bahwa syarat usia minimal calon peserta didik baru kelas 1 SD yaitu 6 tahun sehingga normal ditemukan usia mahasiswa yang telah melalui jenjang pendidikan SMA (pendidikan 12 tahun) adalah 18 - 19 tahun.⁽¹¹⁾

Penelitian ini menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan cemas pada mahasiswa cukup besar yaitu 20%. Hal ini sejalan dengan riset yang dilaksanakan Stella (2014) pada mahasiswa semester satu Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha provinsi Jawa Barat kota Bandung, didapatkan hasil 25,28% mahasiswa semester pertama mengalami cemas. Kejadian cemas ringan pada penelitian ini merupakan tingkatan cemas yang paling banyak ditemui yaitu sebanyak 7 (11.7%) orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan Siti Nurul pada mahasiswa keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang menunjukkan bahwa cemas ringan paling umum ditemui dibandingkan tingkat cemas lain sebesar 50,3%.⁽¹²⁾

Menurut Anxiety Disorders Association of America, sudah banyak penelitian yang menunjukkan bahwa pada setiap gangguan cemas dalam DSM IV lebih banyak dijumpai pada perempuan daripada laki-laki. Faktor genetik dan pengalaman tidak menyenangkan pada masa lalu dapat menyebabkan terjadinya cemas. Siklus reproduksi pada perempuan yang ditandai fluktuasi estrogen dan progesteron juga memiliki potensi untuk menimbulkan gangguan cemas.⁽¹³⁾

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa angka kejadian insomnia pada mahasiswa cukup besar yaitu 41 (68.3%). Hal ini sejalan dengan riset yang dilaksanakan Satria Yudha (2017) pada mahasiswa yang akan menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, didapatkan hasil 64,4% mengalami insomnia.⁽⁴⁾

Analisis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi Person diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,000$ dan nilai koefisien korelasi (r) = 0,697. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi Person diperoleh nilai signifikansi $p\text{ value} < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan antara tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. Hasil nilai koefisien korelasi 0,697 yang artinya hubungan antara tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang kuat (0,61-0,80). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia dimana semakin berat tingkat cemas maka semakin besar juga kejadian insomnia yang mungkin terjadi. Hal tersebut sejalan dengan riset yang dilakukan Mutiara Anissa yang memperlihatkan bahwa terdapat adanya hubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Baiturrahmah Padang angkatan 2017 dengan $p\text{ value}$ sebesar 0,000 ($p < 0,05$).⁽⁹⁾

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil sebanyak 20% mahasiswa mengalami cemas dengan perbandingan persentase sebanyak 11,7% mahasiswa mengalami cemas ringan dan 8,3% mahasiswa mengalami cemas sedang. Hal tersebut bisa terjadi karena perasaan takut terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi mengenai perkembangan, perubahan, serta pengalaman baru yang belum pernah dilakukan. Kejadian cemas pada mahasiswa baru biasanya terjadi karena membutuhkan penyesuaian dan peralihan yang sangat signifikan baik dalam hal manajemen waktu, perubahan tingkat emosional atau gaya hidup yang berbeda. Beberapa faktor risiko akademik yang berhubungan dengan cemas mahasiswa kedokteran seperti materi, padatnnya jadwal kuliah dan ujian. Mahasiswa yang mengalami cemas rentan mengalami kesulitan tidur akibat kondisi kewaspadaan yang meningkat dimana aktivasi sistem cemas berkaitan dengan mekanisme tidur.⁽⁶⁾ Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 68,3% mahasiswa mengalami insomnia dengan perbandingan persentase sebanyak 45% mahasiswa mengalami insomnia ringan, 18,3% mahasiswa mengalami insomnia sedang dan 5% mahasiswa mengalami insomnia berat. Insomnia merupakan gangguan tidur yang paling sering ditemukan. Terjadinya insomnia bisa disebabkan oleh stres atau cemas yang dapat memberikan dampak negatif seperti menurunkan kualitas hidup, menurunkan stamina dan produktivitas serta sebagai pencetus terjadinya penyakit gangguan jiwa. Adanya berbagai stresor yang dihadapi selama masa perkuliahan bisa menyebabkan banyak mahasiswa yang mengalami insomnia. Insomnia pada mahasiswa sebagian besar berkaitan dengan stres atau cemas yang dialami mahasiswa dengan tingkat yang berbeda-beda karena berbagai hal dalam perkuliahan seperti kondisi ujian, adaptasi terhadap perubahan perkuliahan, tugas dan tuntutan untuk mendapat Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang tinggi. Kejadian cemas dan insomnia yang tidak bisa ditangani dapat menimbulkan dampak negatif pada prestasi akademik, kesehatan fisik dan psikologis mahasiswa.⁽¹⁴⁾

KESIMPULAN

Merujuk pembahasan sekaligus analisa tentang penelitian hubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang, dapat disimpulkan bahwa :

1. Mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami cemas didapatkan hasil persentase sebanyak 20%.
2. Sebagian besar mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang mengalami insomnia didapatkan hasil persentase sebanyak 68,3%.
3. Terdapat adanya hubungan yang signifikan, positif dan cukup dari tingkat cemas dengan

kejadian insomnia pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang.

SARAN

Merujuk keterbatasan dari hasil penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi, diantaranya:

1. Peneliti menyarankan mahasiswa yang belum mengalami cemas dan insomnia untuk dapat manajemen waktu dengan baik, memperhatikan kesehatan fisik dan pola makan, membangun jaringan dukungan sosial yang kuat dengan mencari teman atau bergabung dengan kelompok mahasiswa yang memiliki minat yang sama, serta meluangkan waktu sendiri secara teratur dengan melakukan hobi untuk menjaga kesehatan mental dan merilekskan diri.
2. Peneliti menyarankan mahasiswa yang mengalami tingkat cemas dan insomnia dari ringan hingga berat sebaiknya dapat memperhatikan kebutuhan psikologis seperti membuka diri, berteman maupun melakukan konsultasi untuk meringankan pikiran dan kebutuhan fisiologis tubuh, utamanya tidur supaya senantiasa mempunyai kondisi yang bugar dan sehat.
3. Peneliti menyarankan pihak fakultas khususnya HPU (*Health Promoting University*) hendaknya melakukan promosi secara maksimal sehingga kegiatan dalam membuka sesi konseling secara luring maupun daring terjalani terhadap mahasiswa yang mengalami cemas dan insomnia dari ringan hingga berat.
4. Peneliti menyarankan kepada peneliti berikutnya, agar penelitian ini dapat menjadi masukan dan salah satu bahan referensi hubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa dengan metode penelitian yang lebih mendalam dimana butuh dilaksanakan riset lanjutan dengan tempat berbeda dan sampel yang lebih banyak agar didapat data yang lebih banyak sehubungan tingkat cemas dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zuhdi Zainul Majdi M, Mulyana S, Pancor H, TGH Zainuddin Abdul Majid No J, Selong K, Lombok Timur K, et al. Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. Jurnal BK Pendidikan Islam. 2023;4(1):53-64.
2. Palu U, Ketut Warja I, Afni N, Yani A, Epidemiologi B, Masyarakat K, et al. Hubungan Stres Dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. 2019.
3. Manzar MD, Salahuddin M, Pandi-Perumal SR, Bahammam AS. Insomnia may mediate the relationship between stress and anxiety: A cross-sectional study in university students. Nat Sci Sleep. 2021;13:31-8.
4. Yudha S, Farida HDK, Widiani E, Program M, Ilmu S, Fakultas K, et al. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungga Dewi Malang. Vol. 2, Nursing News. 2017.
5. Chandratika D, Purnawati S. Gangguan Cemas pada Mahasiswa Semester I dan VII Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. E Jurnal Medika Udayana. 2014;3(1):403-14.
6. Huang Y, Wang Y, Zeng L, Yang J, Song X, Rao W, et al. Prevalence and Correlation of Anxiety, Insomnia and Somatic Symptoms in a Chinese Population During the COVID-19 Epidemic. Front Psychiatry. 2020 Aug 28;11.
7. Husaini F. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. 2020;1-47.
8. Suartiningih N PW. Depresi, Cemas Dan Konsumsi Kopi Berhubungan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa PSPD FK UNUD Angkatan 2016. 2018;7(8).
9. Mutiara. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas

Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Jurnal Ilmiah. 2022;5(3):1-9.

10. Salfadilla. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Yarsi Angkatan 2016 Dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. 2020.
11. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Penerimaan Peserta Didik Baru Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan atau Bentuk Lain yang Sederaja. Nomor 14; Pasal 6. 2018;
12. Syarifah SN. Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan saat menghadapi ujian skill lab di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. 2013;
13. DSM IV-TR. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM IV-TR). Washington DC: American Psychiatric Association; 2000. 40-111 p.
14. Kristiyani A, Belu CA, Nono AJ, Ismiyarti I, Alvanes T. Penyuluhan Kesehatan Tentang Insomnia: The Health Education About Insomnia. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan. 2022;2(4):42-9.