

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENGHADAPI
UJIAN DARING TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA
DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG**



SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Oleh:

M. VALERI RIVALDO

NIM: 702017080

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN MENGHADAPI UJIAN
DARING TERHADAP KEJADIAN INSOMNIA DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH PALEMBANG

Dipersiapkan dan disusun oleh
M. Valeri Rivaldo
NIM: 702017080

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada Tanggal, 03 Februari 2022

Mengesahkan :



dr. Ratika Febrjani, M.Biomed
Pembimbing Pertama



dr. Nyayu Fitriani, M.Bmd
Pembimbing Kedua

Dekan
Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Rosita, M.Kes
NBM/ NIDN: 1079954/0204076701

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa :

1. Karya tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi Lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Dalam Karya Tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasi orang lain, Kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Perguruan Tinggi ini.

Palembang, 03 Februari 2022

Yang membuat pernyataan



(M. Valeri Rivaldo)

NIM 702017080

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Dengan Penyerahan naskah artikel dan *softcopy* berjudul: hubungan antara kecemasan menghadapi ujian daring terhadap kejadian insomnia di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Kepada Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Univeritas Muhammadiyah Palembang (FK-UM Palembang), Saya :

Nama : M. Valeri Rivaldo
NIM : 702017080
Program Studi : Kedokteran
Fakultas : Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, setuju memberikan pengalihan Hak Cipta dan Publikasi Bebas Royalti atas Karya Ilmiah, Naskah, dan *softcopy* di atas kepada FK-UMP. Dengan hak tersebut, FK-UMP berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikan, menampilkan, mempublikasikan di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari Saya, dan Saya memberikan wewenang kepada pihak FK-UMP untuk menentukan salah satu Pembimbing sebagai Penulis Utama dalam Publikasi. Segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam Karya Ilmiah ini menjadi tanggung jawan Saya pribadi.

Demikian pernyataan ini, saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : Palembang

Pada Tanggal: 03 Februari 2022

Yang menyetujui,



Rivaldo)

NIM 702017080

ABSTRAK

Nama : M. Valeri Rivaldo
Program Studi : Fakultas Kedokteran
Judul : Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Daring Terhadap Kejadian Insomnia di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup. Kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berpikir sehingga 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. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan menghadapi ujian daring terhadap kejadian insomnia di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa prodi kedokteran FK UM Palembang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang berjumlah 194 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan menghadapi ujian daring terhadap kejadian insomnia dengan nilai $p= 0,001$ ($p<0,05$).

Kata Kunci: Insomnia, Kecemasan

ABSTRACT

Name : M. Valeri Rivaldo
Study program : Medical School
Title :The Relationship Between Anxiety Facing Online Exams and Incidence of Insomnia at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Palembang

Insomnia is a condition in which a person is unable to meet the needs of sleep, both in quality and quantity. Insomnia sufferers experience excessive sleepiness during the day, the quantity and quality of sleep are not enough. Excessive anxiety in students will make students think too hard so it will be difficult to control their emotions which have an impact on increasing tension and difficulty in starting sleep. This difficulty will later interfere with students to get the desired quality of sleep. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety facing online exams and the incidence of insomnia at the Faculty of Medicine, Muhammadiyah University of Palembang. This research is a type of analytical observational research with a cross sectional approach. The sample of this research is there were 194 students of the medical study program of FK UM Palembang who met the inclusion and exclusion criteria. Research result shows that there is a significant relationship between anxiety facing online exams and the incidence of insomnia with $p = 0.001$ ($p < 0.05$).

Keywords: Insomnia, Anxiety

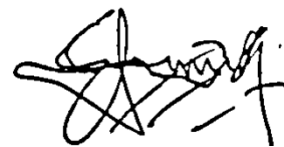
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya bisa menyelesaikan skripsi penelitian ini. Penulisan skripsi penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi syarat untuk Kelulusan Sarjana Kedokteran Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi penelitian ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan mini proposal penelitian ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1) Seluruh dosen kuliah Blok Metodologi Penelitian dan *Evidence Based Medicine* yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan draft rancangan penelitian ini;
- 2) dr. Ratika Febriani, M. Biomed dan dr. Nyayu Fitriani, M. Bmd, selaku pembimbing pertama dan pembimbing kedua yang telah banyak membantu dan mengarahkan saya dalam penyusunan draft rancangan penelitian ini;
- 3) Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral; dan
- 4) Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan draft rancangan penelitian ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga draft rancangan penelitian ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 03 Februari 2022



Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMANA.PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Keaslian Penelitian.....	5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tidur.....	8
2.1.1 Fisiologi Tidur	8
2.1.2 Jenis Tidur.....	8
2.2 Insomnia.....	9
2.2.1 Definisi Insomnia.....	9
2.2.2 Macam-macam Insomnia.....	10
2.2.3 Etiologi Insomnia.....	11
2.2.4 Gejala Insomnia	12

2.2.5 Pengukuran Insomnia.....	13
2.2.6 Hubungan Kecemasan dengan Insomnia... ..	14
2.2.7 Hubungan Ujian dengan Insomnia.....	16
2.3 Kecemasan... ..	16
2.3.1 Definisi Kecemasan... ..	16
2.3.2 Gejala Kecemasan.....	16
2.3.3 Tingkat Kecemasan.....	17
2.3.4 Etiologi Kecemasan	18
2.3.5 Pengukuran Tingkat Kecemasan.....	20
2.3.6 Hubungan Kecemasan dengan ujian.....	23
2.3.7 Hubungan Ujian Daring terhadap Kecemasan.....	24
2.3.8 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Sebelum Ujian.....	25
2.4 Kerangka Teori	26
2.5 Kerangka Konsep.....	26
2.6 Hipotesis... ..	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	28
3.3 Populasi dan Sampel	28
3.3.1 Populasi Target	28
3.3.2 Populasi Terjangkau.....	28
3.3.3 Sampel dan Besar Sampel.....	28
3.3.4 Kriteria Inklusi dan Eksklusi... ..	29
3.3.5 Teknik Pengumpulan Sampel... ..	29
3.4 Variabel Penelitian.....	29
3.4.1 Variabel Independen	29
3.4.2 Variabel Dependen.....	29
3.5 Definisi Operasional	30
3.6 Cara Pengumpulan Data.....	31
3.7 Cara Pengolahan dan Analisis Data.....	31
3.7.1 Cara Pengolahan Data.....	31

3.7.2 Analisis Data.....	32
3.8 Alur Penelitian	32

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian... ..	33
4.1.1 Karakteristik Responden... ..	33
4.1.2 Distribusi Kejadian Kecemasan Menghadapi Ujian Daring	34
4.1.3 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia.....	34
4.1.4 Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Daring dengan Kejadian Insomnia.....	34
4.2 Pembahasan.....	35

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	42
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	46
----------------------	-----------

BIODATA.....	71
---------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	30
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	33
Tabel 4.2 Distribusi Kejadian Kecemasan Menghadapi Ujian Daring.....	34
Tabel 4.3 Distribusi Kejadian Insomnia Pada Responden.....	34
Tabel 4.4 Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Ujian Daring dengan Kejadian Insomnia.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informasi	46
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	47
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Penelitian.....	49
Lampiran 4 Hasil Penelitian	55
Lampiran 5 Data SPSS.....	63
Lampiran 5.1 Usia Responden.....	63
Lampiran 5.2 Jenis Kelamin Responden.....	63
Lampiran 5.3 Tingkat Kecemasan Responden.....	64
Lampiran 5.4 Tingkat Insomnia Responden.....	64
Lampiran 5.5 Uji Chi-Square.....	64
Lampiran 6 Dokumen Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Hardishman, 2016). Mahasiswa mengalami beberapa tuntutan, seperti tugas-tugas perkuliahan yang mereka terima, tuntutan orang tua untuk lulus dan mendapat gelar sarjana tepat pada waktunya dan menjalankan tugas-tugasnya di rumah maupun dalam menghadapi ujian. Mahasiswa Fakultas Kedokteran merupakan individu yang cenderung lebih banyak memiliki konflik sebagai pemicu timbulnya kecemasan. Hal ini diakibatkan karena mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki beban studi cukup berat jika dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain (Suganda, 2015).

Insomnia pada umumnya ditandai dengan kesulitan untuk memulai tidur, sulit mengatur waktu tidur, bangun tidur terlalu awal, dan kualitas tidur yang buruk (Horsley, 2016). Menurut Bestari (2016) gejala insomnia diantaranya sulit untuk memulai tidur, sering terbangun saat tengah malam, sulit kembali tertidur, bangun terlalu pagi tidak merasa puas akan tidur, mengantuk di siang hari, dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal ini menyebabkan kualitas tidur seseorang menjadi menurun. Akibatnya akan terlihat pada kehidupan sehari-hari, yaitu menurunnya kualitas hidup, produktivitas dan keselamatan serta dapat menyebabkan tubuh terasa lemah, letih dan lesu akibat tidur yang tidak lelap (Sumedi, 2015).

Faktor penyebab insomnia pada remaja disebabkan karena pola tidur yang buruk, penggunaan media elektronik (televisi, komputer, gadget dan lain sebagainya), penyakit migren, nyeri, gangguan psikologi, depresi, kafein nikotin, rokok, obat-obatan, rasa nyeri, kecemasan, ketakutan, tekanan jiwa, dan kondisi yang tidak menunjang untuk tidur (Owens, 2014). Salah satu penyebab insomnia

adalah kecemasan, dimana seseorang merasa gelisah yang mendalam karena memikirkan masalah yang sedang dihadapinya (Putra, 2011). Hal tersebut dikemukakan oleh Susilo dan Wulandari (2011) bahwa orang yang mudah cemas sering mengalami keluhan insomnia. Dalam otak manusia terdapat pusat tidur dan pusat jaga. Pusat tidur dan jaga manusia dipengaruhi oleh ARAS (*Ascending Reticular Activating System*). Selama masa tidur, pusat tidur akan mengurangi atau menghambat aktivitas ARAS yang berada di otak. Jika ARAS meningkat akan menyebabkan tidur berkurang. ARAS akan meningkat pada orang yang mengalami kecemasan, sehingga dapat mengganggu kerja pusat, yang menyebabkan terjadinya insomnia pada seseorang. Inilah gambaran yang dapat menyebabkan terjadinya insomnia yang dipengaruhi oleh kecemasan (Sherwood, 2011).

Menurut Survei yang dilakukan oleh Crampex bahwa 86 % orang di seluruh dunia mengalami gangguan tidur yaitu insomnia. Di Amerika insomnia mencapai 60-70 kasus pada orang dewasa. Di Indonesia sendiri, prevalensi penderita insomnia diperkirakan mencapai 10 %, yang artinya dari total 238 juta penduduk Indonesia sekitar 23 juta jiwa diantaranya menderita insomnia (Medicastore 2010, Cable News Network Indonesia 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Novita (2011) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta diketahui bahwa 30 mahasiswa laki-laki mengalami gangguan sulit tidur (insomnia), stress memicu gangguan sulit tidur pada mahasiswa, hampir 37.5% dari 30 mahasiswa mengalaminya.

Wabah corona virus disease 2019 (Covid-19) yang telah melanda 215 negara di dunia, memberikan tantangan tersendiri bagi lembaga pendidikan, khususnya Perguruan Tinggi. Untuk melawan Covid-19 Pemerintah telah melarang untuk berkerumun, pembatasan sosial (social distancing) dan menjaga jarak fisik (physical distancing), memakai masker dan selalu cuci tangan. Melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Pemerintah telah melarang perguruan tinggi untuk melaksanakan perkuliahan tatap muka (konvensional) dan memerintahkan untuk menyelenggarakan perkuliahan atau pembelajaran secara daring (Kemendikbud, 2020). Perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelenggarakan pembelajaran secara daring atau online (Firman & Rahayu, 2020). Menurut Imania (2019) pembelajaran daring merupakan bentuk

penyampaian pembelajaran konvensional yang dituangkan pada format digital melalui internet. Pembelajaran daring, dianggap menjadi satu-satunya media penyampai materi antara mahasiswa dan dosen, dalam masa darurat pandemi. Pembelajaran daring ini memiliki tantangan tersendiri bagi mahasiswa terutama masalah ketersediaan layanan internet. Sebagian mahasiswa mengakses internet menggunakan layanan selular, dan sebagian kecil menggunakan layanan WiFi. Mereka mengalami kesulitan sinyal selular ketika di daerah masing-masing, jikapun ada, sinyal yang didapatkan sangat lemah sehingga membuat mereka ketinggalan, tidak focus dan tidak terlalu paham apa yang dijelaskan oleh dosen tersebut (Astuti & Febrian, 2019). Hal ini berdampak juga terhadap ujian. Ujian yang pelaksanaannya biasanya dilakukan secara luring sudah berganti menjadi daring untuk mencegah penularan dari covid-19. Ujian adalah salah satu cara mengevaluasi mahasiswa terhadap suatu materi belajar dan juga menjadi sumber kecemasan bagi mahasiswa (Basuki, 2015).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan sebelum ujian adalah usia, jenis kelamin, banyaknya beban pikiran, kurangnya belajar sebelum ujian atau tidak siap, tingginya harapan orang tua, kurangnya aktivitas fisik sikap pengawas ujian (observer), suasana lingkungan ujian, ketrampilan mahasiswa, ujian, dan perasaan internal yang dirasakan oleh mahasiswa yang bersangkutan seperti perasaan khawatir selama proses ujian atau perasaan tidak yakin kalau akan lulus ujian (Yang, 2015 & Simran, 2015). Tingkat kecemasan dan tekanan yang tinggi pada mahasiswa juga menyebabkan keadaan tidak bisa tidur pada malam hari mungkin karena banyak sesuatu yang dipikirkan. Hal ini membuat universitas sebagai tempat alami untuk berkembangnya insomnia di saat mahasiswa berjuang dengan batas waktu tugas kuliah, persiapan untuk ujian dan menghadiri kuliah. Beberapa mahasiswa juga mempunyai kegiatan paruh waktu atau bahkan kegiatan waktu penuh. Berdasarkan uraian di atas, dari beberapa kelompok yang beresiko untuk mengalami insomnia salah satunya adalah pada mahasiswa atau masa usia dewasa awal (Al-qaisy, 2016).

Menurut Penelitian Purwoningsih (2018) kecemasan yang berlebih pada mahasiswa akan membuat mahasiswa tersebut terlalu keras dalam berpikir sehingga 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. Maka dari itu kecemasan yang ada pada mahasiswa dapat membuat mereka mengalami kesulitan tidur (insomnia) yang berdampak buruk bagi diri mereka seperti mereka menjadi sulit konsentrasi saat menghadapi daring karena di malam hari waktu tidur mereka kurang, penurunan kualitas dari diri mereka karena kurang konsentrasi tersebut bahkan bisa berdampak pada hasil belajar mereka dan hasil ujian mereka. Manifestasi dari masalah psikis dan stres diantaranya kecemasan (Kaplan & Saddock, 2015).

Berdasarkan uraian di atas dan belum adanya penelitian mengenai hal ini maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan tingkat kecemasan menghadapi ujian daring terhadap kejadian insomnia di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana hubungan kecemasan menghadapi Ujian Daring terhadap Kejadian Insomnia di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan menghadapi ujian daring terhadap kejadian insomnia di FK UM Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- Untuk mengetahui prevalensi kecemasan pada mahasiswa FK UM Palembang.
- Untuk mengetahui prevalensi insomnia pada mahasiswa FK UM Palembang.
- Untuk mengetahui hubungan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa FK UM Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambahkan wawasan dalam pengembangan ilmu khususnya dalam bidang kedokteran dan dapat menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kecemasan menghadapi ujian daring terhadap insomnia di Fakultas Kedokteran.

1.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan menjadi informasi yang berguna bagi petugas kesehatan (dokter layanan primer, psikolog, dan psikiater) sehingga dapat membantu mengurangi atau meminimalisir terjadinya kecemasan dan insomnia pada mahasiswa.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Nama	Judul Penelitian	Desain	Hasil Penelitian
Rosyidta Janah (2014)	Korelasi Antara Kecemasan dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2010-2013.	peneelitian observasional anailitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Hasil peneelitian menunjukkan state-anxiety maupun trait-anxiety memiliki p value = 0.000 fp < 0,005), dengan arah korelasi positif (searah) dan memiliki kekuatan sedang (r = 0.4 sd < 0.6.
Novita Cahyani (2011)	Dwi Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret Surakarta.	<i>Cross Sectional</i>	Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Universitas Sebelas Maret Surakarta (C= 0,016; p > 0,05).
I Ketut Warja, Nur Afni, Ahmad Yani (2019)	Hubungan Stress dan Kecemasan dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan antara tingkat stres dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang

		Menyusun Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unimush Palu.		menyusun skripsi di Fakultas Kesehatan masyarakat Unismuh Palu, dimana p value = 0,009 atau $p < 0,05$ artinya H_0 ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.
Majumi M Noohu (2020)		Insomnia Symptoms and Their Association with Anxiety and Poor Sleep Hygiene Practices Among Ethiopian University Students	<i>Cross sectional</i>	Insomnia dikaitkan dengan kelompok usia muda (≤ 25 tahun) (rasio odds (OR) = 2,20, interval kepercayaan 95% (CI) 1,04-4,66), GAD-7 yang lebih tinggi (kecemasan) (OR = 1,05, CI 95% 1.0– 1.10) dan skor SHI (kebersihan tidur yang buruk) (OR = 1.15, 95% CI 1.05– 1.26). Keempat keluhan tidur terkait insomnia dikaitkan dengan peningkatan skor GAD-7, serta skor SHI yang lebih tinggi ($p < 0,001$).
Satria (2017)	Yudha	Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang	<i>Cross Sectional</i>	Ada hubungan yang cukup antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan dimana p value sebesar 0,001 $< \alpha 0,05$.

Dari tabel keaslian penelitian di atas maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Wahnyung Lee subjek penelitiannya adalah para pekerja korea sedangkan pada penelitian ini mahasiswa. Pada penelitian yang dilakukan oleh I

Ketut Waria subjek penelitiannya adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sedangkan pada penelitian ini mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan mahasiswa yang sedang tidak menyusun skripsi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Novita Dwi Cahyani hanya meneliti hubungan antara kecemasan terhadap insomnia sedangkan pada penelitian meneliti hubungan kecemasan menghadapi ujian daring terhadap insomnia sehingga hasil yang didapat akan berbeda dari penelitian sebelumnya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rosyidta Janah dilakukan pada 4 angkatan sedangkan pada penelitian ini dilakukan pada 3 angkatan. Pada penelitian sebelum-sebelumnya dilakukan tidak dalam kondisi pandemic seperti sekarang ini, sehingga mungkin hasil yang didapatkan sesuai dengan yang diharapkan sedangkan pada penelitian ini dilakukan ditengah kondisi pandemik.

Daftar Pustaka

- Agustin, I. M., Hidayatullah, F., Aminoto, C., & Tau, K. (2018). *Faktor Eksternal Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan dalam Adaptasi Proses Pembelajaran*. 172–181.
- Astuti, P., & Febrian, F. (2019). Blended Learning Syarah: Bagaimana Penerapan dan Persepsi Mahasiswa. *Jurnal Gantang*, 4(2), 111- 119. <https://doi.org/10.31629/jg.v4i2.1560>.
- Al-Dabal BK, Koura MR, Rasheed P, AlSowielem L, Makki SM. (2015). A comparative study of perceived stres among female medical and non-medical university students in Dammam, Saudi Arabia. *SQU Medical Journal*.(10): 231-40.
- Al-qaisy LM.The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Jurnal of Psychology*. Mei;3(5):96-100.
- Alsaggaf, M.A., Wali, S.O., Merdad, R.A., & Merdad, L.A. (2016). *Sleep Quantity, Quality, and Insomnia Syntomps of Medical Students during Clinical Years*. *Saudi Med J*, 37(2): 173-182.
- Basuki, Ismet dkk. (2015). *Asesmen Pembelajaran. Remaja*. Bandung; Rosdakarya Offset
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 112934.
- Dordi Nejad, F. G., et al. (2011). On The Relationship between Test Anxiety and Academic Performance. *Social and Behavioral Sciences*. Tersedia di <https://www.science-direct.com/science/article/pii/S1877042811009189> [Citation on April 14, 2019]
- Ebrahimi, et al. (2015). The Impact Of Anxiety On Sleep Quality. *Jurnal of Medical Vol.23 No.4*. Iran : University of Medical Science.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran Online di Tengah Pandemi Covid19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
- Fink G. (2016). *Stress: Definition and History*. The Mental Health Research Institute of Victoria, Melbourne, VIC, Australia. Elsevier Ltd.
- Guyton, A.C., dan Hall, J.E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta: EGC.
- Hadiati. Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/ i angkatan 2012 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro, *Jurnal kedokteran diponegoro*, 2017 Volume 6, nomor 22.
- Hafifah, Nur., Esti W., Wahidyanti, R.H. (2017). Perbedaan Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Berdasarkan Jenis Kelamin Di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nursing News*, 2(3). 223-227.
- Hidaayah, Nur., & Alif, Hilmi. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol. 9 No. 1 Hal.69-76.

- Horsley, K.J., et al. (2016). Insomnia Symptoms and Heart Rate Recovery Among Patients in Cardiac Rehabilitation. *Journal of Behavioral Medicine*, 39, 642-651. Diakses pada tanggal 20 November 2016
- Imania, Kuntum An Nisa. (2019). Rancangan Pengembangan Instrumen Penilaian Pembelajaran Berbasis Daring. *Jurnal PETIK*. Vol 5, 31- 47
- Kaplan & Saddock. (2015). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis Jilid Dua*. Edisi ke-11. Alih Bahasa: Kusuma, Widjaja. Binarupa Aksara. Jakarta, Indonesia.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). Surat Edaran Surat Edaran No. 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Corona Virus Disease* (Covid-19).
- Larashati, Fitri. *Gambaran Pola Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Menghadapi Ujian Akhir*. 2017.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stres During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208. <http://dx.doi.org/10.32584/jikj.v3i2.590>.
- Mahsa et al. (2017). Measurement of the levels anxiety, self-perception of preparation and expectations for success using an objective structured clinical examination, a written examination, and a preclinical preparation test in Kerman dental students. *Journal of Education Health Promotion*, 6: 28. doi: 10.4103/jehp.jehp_97_15.
- Marjan, F., Sano, A., & Ifdil, I. (2018). Tingkat kecemasan mahasiswa bimbingan dan konseling dalam menyusun skripsi. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 3(2), 84-89.
- Oktaria, D., Sari, M. I., Azmy, N. A. (2019). Perbedaan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahap Profesi yang Menjalani Stase Minor dengan Tugas Tambahan Jaga dan Tidak Jaga di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Difference in Stres Levels between Medical Students in Clinical Phase at The Minor Department Who Had The Night Shift and Had Not the Night Shift at the Medical Faculty of Lampung University. 3, 112–116.
- Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: An Update on Causes and Consequences. *Pediatrics*, 134 (3), e 921 – e932. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-1696>.
- Pangau, S. (2015). *Konsultasi Kesehatan: Gimana Sih Mengatasi Insomnia?*. Reformata, Edisi 186, 10. Diakses pada tanggal 24 November 2016.
- Pratiwi, Dinda. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran Dalam Menghadapi UKMPPD*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia. 2016
- Porwoningsih. Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2014, *Jurnal Ibnu sina biomedika*, 2018 Volume 22, nomor 1.
- Ramadhan, A. F. (2017). *Perbedaan Derajat Kecemasan Antara Mahasiswa Tahap Akademik Tingkat Awal Dengan Tingkat Akhir Di Fakultas Kedokteran Universitas Lamppung*. 1–49.
- Saddik, et al (2020). *Increased levels of anxiety among medical and non- medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates*. 10.1101/2020.05.10.20096933.

- Sedyawan, P. A. (2011). *Resep Rahasia Kehidupan Luar Biasa*. Jakarta: Raih Asa Sukses.
- Simran G, Sangeeta N, Lily W. (2015). Evaluation of examination anxiety status and its associated factors among first professional medical (MBBS) students. *IJIMS*; 2(8): 1-11.
- Sutejo. (2018). *Keperawatan Jiwa, Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Sumedi, M. (2015). Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Skala Insomnia pada Lansia di Panti Wredha Dewanata Cilacap. *The Soedirman Journal of Nursing*, 5(2), 13-20.
- Suganda, K.D. (2015). Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013, Universitas Sumatera Utara, hlm. 2-3.
- Susilo, Y. Wulandari, A. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Insomnia*. Yogyakarta: Andi.
- Sleep Health Foundation. Raising awareness of Sleep Health. Australia. 2011.
- Yhuda. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, *Nursing News, 2017 Volume 2, Nomor 1*.
- Yang, R., Lu, Y., Chung, M. & Chang, S. (2015). Developing a short version of the test anxiety scale for baccalaureate nursing skills test - A preliminary study. *Nurse Education in Practice*, vol. 14, no. 6, pp. 586- 590.
- Yusoff, MSB., Rahim, AFA. (2015). *The medical student stressor questionnaire (MSSQ) manual*. Kota Bharu: KKMED Publication.
- Zailinawati, A. H., et al. (2016). Daytime Sleepiness and Sleep Quality Among Malaysian Medical Students. *Medical Journal of Malaysia*, 64(2). 110-112.