

## HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA DALAM MENGHADAPI UJIAN PRAKTIK KEJURUAN DI SMK KESEHATAN DPHB TAHUN 2024

### *THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY LEVELS AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS DURING VOCATIONAL PRACTICAL EXAMS AT THE DPHB HEALTH VOCATIONAL SCHOOL IN 2024*

Gradire Laure Anisa Eredita<sup>1</sup>, Danur Jaya<sup>2</sup>, Elvie Tresya<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Email: laureanisa@gmail.com<sup>1</sup>, danurjaya1977@gmail.com<sup>2</sup>

#### Article Info

##### Article history :

Received : 29-09-2025

Revised : 01-10-2025

Accepted : 03-10-2025

Published : 05-10-2025

#### Abstract

*Sleep quality is a condition in which a person can maintain their sleep and achieve REM and NREM sleep phases by looking at indicators when waking up in the morning whether the individual feels fresh and fit. In studies of adolescents in several countries, it was shown that the average sleep period of students decreased on school days to around seven hours due to the tendency of students to delay going to bed while maintaining the same wake-up time as the school schedule. Good sleep also plays an important role in learning and thinking. Demands at school often cause changes in the quantity and quality of sleep in adolescents. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and sleep quality in students in facing vocational practice exams at the DPHB Health Vocational School in 2024. This research method uses a quantitative method with a Cross Sectional research design. The population in this study were 424 DPHB Health Vocational School students. The sample selection in this study was carried out by Probability Sampling with the Stratified Random Sampling method. So that the sample results from this study were 81 respondents. The results of the study contained a p-value of 0.024. The conclusion is that  $H_a$  is accepted and  $H_o$  is rejected, which means that there is a relationship between the variables of anxiety level and sleep quality in students in facing the vocational practical exam at the DPHB Health Vocational School.*

**Keywords:** *Anxiety Level, Sleep Quality, Vocational Practical Exam*

#### Abstrak

Kualitas tidur merupakan keadaan di mana seseorang dapat mempertahankan tidurnya dan meraih fase tidur REM dan NREM dengan melihat indikator saat terbangun pada pagi hari apakah individu merasa segar dan bugar. Pada studi remaja di beberapa negara menunjukkan bahwa rata-rata periode tidur siswa berkurang di hari-hari sekolah menjadi sekitar tujuh jam karena kecenderungan siswa untuk menunda tidur sambil mempertahankan waktu bangun yang sama dengan jadwal sekolah. Tidur yang baik ikut memainkan peran penting dalam belajar dan berpikir. Tuntutan di sekolah sering menyebabkan perubahan kuantitas dan kualitas tidur pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa dalam menghadapi ujian praktik kejuruan di SMK Kesehatan DPHB tahun 2024. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMK Kesehatan DPHB yaitu sebanyak 424 siswa. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *Probability Sampling* dengan metode *Stratified Random Sampling*. Sehingga didapatkan hasil sampel dari penelitian ini adalah 81 responden. Hasil penelitian terdapat nilai *p-value* sebesar 0.024. Kesimpulannya  $H_a$  Diterima dan  $H_o$  Di tolak yang artinya terdapat hubungan antara variabel Tingkat Kecemasan

Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB.

**Kata Kunci : Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Ujian Praktik Kejuruan**

## **LATAR BELAKANG**

Tahun ketiga pendidikan menengah setelah SMP dikenal sebagai Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan terdiri dari tiga bagian kurikulum. Lulusan SMK diharapkan mampu bersaing di pasar kerja. Perencanaan karier sangat penting bagi lulusan untuk secara efektif menggunakan informasi yang diperoleh di sekolah menengah kejuruan di dunia kerja (Fadli dkk., 2017).

Salah satu metode untuk menilai pencapaian kemampuan belajar praktik vokasional siswa adalah melalui ujian kompetensi praktik vokasional (UKK). UKK praktik vokasional bertujuan untuk menilai kemampuan siswa dalam melaksanakan tugas atau menghasilkan produk yang sesuai dengan Standar Kompetensi Lulusan (SKL). Hasil UKK praktik vokasional siswa akan didokumentasikan dalam sertifikat uji kompetensi, yang dapat digunakan untuk akuisisi pekerjaan pasca-kelulusan. Akibatnya, beberapa siswa sering mengalami kecemasan dan gangguan tidur ketika dihadapkan dengan penilaian kompetensi praktik kerja.

Tidur adalah kondisi ketidaksadaran yang dapat terganggu oleh rangsangan atau sensor yang sesuai. Tidur dapat dikarakterisasikan sebagai kondisi tidak sadar sebagian, alih-alih sekadar istirahat total dan tidak aktif. Ada beberapa tahapan tidur yang ditentukan oleh tingkat kesadaran yang berfluktuasi, perubahan fisiologis, dan kurangnya kepekaan terhadap isyarat lingkungan. Masalah tidur meliputi insomnia, parasomnia, enuresis, hipersomnia, mendengkur, dan somnilokui (D. Sari & Leonard, 2018).

Penelitian terhadap remaja di berbagai negara menunjukkan bahwa rata-rata durasi tidur siswa berkurang menjadi sekitar tujuh jam pada hari sekolah, yang disebabkan oleh kecenderungan untuk menunda waktu tidur sambil tetap mematuhi waktu bangun yang ditentukan oleh jadwal sekolah. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk proses kognitif dan pembelajaran. Perubahan jumlah dan kualitas tidur umum terjadi pada remaja akibat tanggung jawab akademis. Kurang tidur merupakan penyebab umum rasa kantuk berlebihan di siang hari pada remaja. Gangguan pola tidur adalah masalah yang ditandai dengan perubahan jumlah dan kualitas tidur, yang mengakibatkan rasa sakit atau gangguan pada gaya hidup yang diinginkan.

Prevalensi global masalah kualitas tidur berkisar antara 15,3% hingga 39,2%. Di antara anak muda Indonesia, 63% melaporkan tidur kurang dari 7 jam per malam. Pada tahun 2010, dari populasi 300,452 juta jiwa, 28,053 juta jiwa (11,7%) menderita masalah tidur, dengan sekitar 10% di antaranya adalah remaja. Perubahan gaya hidup dan rutinitas sehari-hari berkontribusi terhadap kelelahan remaja, mengganggu tidur, dan mengakibatkan kualitas tidur yang lebih buruk (Iftitah dkk., 2021). Salah satu konsekuensi dari kurang tidur adalah kekhawatiran (Monifa dkk., 2022).

Kecemasan merupakan gejala alami manusia; kecemasan dapat menjadi patologis jika gejalanya berlanjut dalam jangka waktu yang lama dan mengganggu kesejahteraan individu. Kecemasan dapat menghambat kemampuan individu untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan dan fungsi pribadi; oleh karena itu, kecemasan harus ditangani melalui beberapa strategi penyesuaian. Ketika seseorang menghadapi situasi yang sulit atau kontradiktif, kecemasan

cenderung muncul. Hal ini dapat terjadi jika kondisi kehidupan seseorang mengalami perubahan. Kecemasan merupakan pengalaman umum dalam kehidupan sehari-hari, yang ditandai dengan emosi ketakutan, kecemasan, kegelisahan, dan ketidaknyamanan yang terkait dengan bahaya yang dirasakan, baik internal maupun eksternal, bagi seseorang (Subardjo, 2018).

Siswa biasanya mengalami kecemasan ringan sebelum ujian. Kekhawatiran yang berlebihan sebelum ujian niscaya akan menghambat proses belajar siswa dan berdampak buruk pada hasil ujian (Apriliana dkk., 2019).

Gangguan kecemasan, yang sering dialami remaja, dapat muncul dari pengaruh internal maupun lingkungan. Suasana yang tidak mendukung dan pengalaman buruk sebelumnya dapat memperparah kecemasan. Kondisi psikologis yang tidak stabil dan tidak terkendali akan berdampak buruk pada individu, sehingga menurunkan produktivitas. Gejala psikosomatis, seperti insomnia, umum terjadi pada remaja dengan kecemasan sedang dan mungkin berdampak serius jika tidak diobati (Monifa et al., 2022).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2021) melaporkan bahwa sekitar 16% individu berusia 10-19 tahun menderita masalah kesehatan mental, sementara 3,6% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan. Sekitar 14 juta orang di Indonesia, atau 6% dari populasi berusia 15 tahun ke atas, menghadapi masalah mental dan emosional, termasuk gangguan kecemasan, menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018). (Ritonga & Pratiko, 2018).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati dkk. (2021) mengungkapkan hubungan yang signifikan antara kecemasan siswa dan kinerja ujian nasional di SMK YP 17 Temanggung, dengan hasil uji korelasi Pearson sebesar  $0,004 < \alpha (0,05)$ .

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa ketika remaja belajar untuk ujian, tingkat kecemasan dan kualitas tidur mereka berkorelasi (Sukova, 2020). Korelasi antara variabel-variabel tersebut ditunjukkan oleh temuan uji chi-square, yang memiliki nilai p sebesar 0,000.

Wawancara pendahuluan dengan siswa SMK DPHB menunjukkan bahwa banyak dari mereka menderita kecemasan dan masalah tidur ketika mereka belajar untuk ujian praktik kejuruan mereka. Salah satu faktornya adalah rasa takut gagal dalam ujian praktik kejuruan, yang menyebabkan siswa menunda tidur dan belajar sepanjang malam.

Mengingat hal tersebut di atas dan hasil dari studi pendahuluan, peneliti berencana untuk melakukan investigasi “Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024”.

## **METODE PENELITIAN**

Studi kuantitatif ini menggunakan survei potong lintang. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis interaksi antara faktor risiko dan konsekuensi yang mungkin ditimbulkannya. Dalam pendekatan ini, faktor dan dampaknya dipelajari secara langsung melalui observasi atau pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018). Populasi Sebanyak 424 partisipan dilibatkan dalam penelitian ini, Antara bulan Desember 2024 dan Januari 2025, para peneliti dari Sekolah Kejuruan Kesehatan DPHB meneliti fenomena ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Analisa Univariat

Analisis univariat menggambarkan variabel penelitian sebagaimana adanya, tanpa menarik kesimpulan umum atau generalisasi. Analisis ini menghasilkan tabel distribusi dan persentase untuk setiap variabel.

#### 1) Tingkat Kecemasan

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan pada siswa dalam menghadapi ujian praktik kejuruan di smk kesehatan dphb tahun 2024

Tingkat kecemasan	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	12	14,8
Ringan	9	11,1
Sedang	21	25,9
Berat	20	24,7
Sangat berat	19	23,5
Total	81	100,0

Sumber: SPSS 22

Berdasarkan Tabel 4.1 hasil distribusi frekuensi mengenai tingkat kecemasan siswa pada saat ujian praktik kejuruan di Sekolah Menengah Kejuruan DPHB Kesehatan tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjumlah 21 orang atau sebesar 25,9%.

#### 2) Kualitas Tidur

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur pada siswa dalam menghadapi ujian praktik kejuruan di smk kesehatan dphb tahun 2024

Kualitas tidur	Frekuensi	Presentase (%)
Kualitas tidur baik	5	6,2
Kualitas tidur buruk	76	93,8
Total	81	100,0

Sumber: SPSS 22

Berdasarkan tabel 4.2, hasil distribusi frekuensi kualitas tidur di kalangan siswa yang mempersiapkan diri menghadapi ujian praktik kejuruan di sekolah kejuruan kesehatan DPHB tahun 2024 menunjukkan bahwa sebanyak 76 responden (93,8%) melaporkan kualitas tidur yang buruk.

## b. Analisa Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Penelitian ini menggunakan uji peringkat Spearman. Temuan bivariat penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1) Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024

Tabel 4. 3 Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024

Variabel	N	Correlation Coefficient	Sig, (2-tailed)
Tingkat Kecemasan	81	0,250	0.024
Kualitas Tidur	81	0,250	0.024

Sumber: SPSS 22

Berdasarkan Tabel 4.3, di antara 81 responden, koefisien korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur adalah 0,250, dengan nilai  $p$  0,024 ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan diterimanya  $H_a$  dan ditolaknya  $H_o$ , yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada siswa yang menjalani ujian praktik vokasi di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

#### a. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan siswa yang mengikuti ujian praktik vokasi di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas menunjukkan kecemasan sedang, yaitu sebanyak 21 responden (25,9%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriansyah & Sari (2017) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecemasan sedang (59%). Kecemasan siswa selama ujian bermanifestasi sebagai rasa takut gagal, prospek nilai rendah, atau ketidakmampuan untuk lulus ujian.

Dayakisni (2015) berpendapat bahwa kecemasan adalah kondisi yang mengganggu yang disebabkan oleh persepsi ancaman terhadap kesehatan. Masyarakat umum dapat mengalami kecemasan yang muncul sebagai gejala fisik dan psikologis.

Belangi (2024) mendefinisikan kecemasan atau ketakutan sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan, menakutkan, dan mencemaskan yang ditandai dengan persepsi bahaya atau ancamannya. Kecemasan biasanya disertai dengan gejala fisik atau respons spesifik akibat peningkatan aktivitas otonom. Para peneliti menyatakan bahwa kecemasan siswa selama ujian praktik kejuruan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rasa takut gagal,

rasa khawatir mendapat nilai buruk, dan rasa takut dievaluasi secara ketat oleh penguji. Siswa yang mengalami kecemasan mungkin merasa cemas ketika menghadapi ujian.

b. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024

Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur pada siswa yang akan mengikuti ujian praktik vokasi di SMK Kesehatan DPHB tahun 2024 menunjukkan bahwa mayoritas responden (93,8%) melaporkan kualitas tidur yang buruk.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Kirana & Mantu (2023) yang melaporkan bahwa mayoritas responden (90,4%) mengalami kualitas tidur yang tidak memadai, yang disebabkan oleh durasi tidur, jadwal tidur, dan gangguan tidur.

Kartika dkk. (2021) menyatakan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar bagi semua organisme hidup, krusial bagi kehidupan. Dua komponen utamanya adalah durasi tidur dan kualitas tidur. Gangguan pada salah satu atau kedua komponen tersebut dapat mengakibatkan penurunan konsentrasi dan daya ingat.

Pangestika dkk. (2018) menunjukkan bahwa remaja dapat mengalami perubahan pola tidur, termasuk durasi tidur yang berkurang, waktu tidur yang tertunda, dan variasi kebiasaan tidur antara hari kerja dan akhir pekan, yang mengakibatkan penurunan kualitas tidur dan gangguan fokus selama pembelajaran. Para peneliti mengklaim bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi durasi tidur, waktu tidur, perubahan pola tidur, dan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu konsentrasi dan berkontribusi pada penurunan prestasi akademik, yang mengakibatkan kinerja belajar siswa yang tidak memuaskan.

## 2. Analisa Bivariat

a. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Dalam Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan Di SMK Kesehatan DPHB Tahun 2024

Penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,250 dan tingkat signifikansi 0,024, yang lebih kecil dari 0,05. Temuan ini menunjukkan korelasi positif yang substansial, yang menunjukkan diterimanya hipotesis tentang hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur di antara siswa yang mempersiapkan diri untuk ujian praktik kejuruan di Sekolah Menengah Kejuruan Kesehatan DPHB pada tahun 2024.

Hal ini sesuai dengan temuan Amiin dan Rosyid (2022), yang mengungkapkan nilai signifikansi sebesar 0,043, yang menunjukkan korelasi yang substansial antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Demur (2018), yang menunjukkan bahwa uji statistik menghasilkan nilai-p sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menetapkan korelasi antara kualitas tidur dan tingkat kecemasan. Analisis tersebut menghasilkan skor 0,094, yang menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur yang buruk 0,094 kali lebih mungkin mengalami kecemasan ringan dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik. Kecemasan berfungsi sebagai sinyal peringatan yang menunjukkan bahaya, potensi cedera fisik, ketakutan, keputusan, hukuman yang akan datang, atau frustrasi akibat

tuntutan sosial atau fisik, yang mendorong seseorang untuk mengambil tindakan guna mengurangi ancaman tersebut (Kaplan dkk., 2010).

Kecemasan mendorong seseorang untuk mencoba tidur, namun seringkali mengakibatkan terjaga atau tidur berlebihan selama siklus tidur. Kecemasan kronis dapat mengakibatkan pola tidur yang merugikan (Audina dkk., 2020).

Tidur sangat penting untuk fungsi kognitif dan kesejahteraan fisik serta mental secara keseluruhan; kurang tidur dapat berdampak buruk pada kinerja akademik siswa.

Seseorang yang disibukkan oleh masalah pribadi mungkin merasa sulit untuk mencapai relaksasi yang memadai untuk tidur. Masalah pribadi, seperti kecemasan, meningkatkan kadar norepinefrin darah melalui aktivasi sistem saraf simpatik. Perubahan kimiawi ini mengakibatkan kurang tidur selama tahap 4 tidur NREM dan REM.

Para peneliti berhipotesis bahwa kecemasan seringkali muncul pada siswa yang menjalani ujian praktik kejuruan, sebagian besar disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan. Siswa yang mengalami kecemasan seringkali menunda waktu tidur mereka untuk mengikuti sesi belajar malam. Kecemasan berdampak signifikan terhadap kualitas tidur seseorang, sehingga terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **1. Kesimpulan**

Penelitian berjudul "Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Siswa Menghadapi Ujian Praktik Kejuruan di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB Tahun 2024" menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Tingkat kecemasan siswa yang menjalani ujian praktik vokasi di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menunjukkan kecemasan sedang.
- b. Kualitas tidur yang dilaporkan oleh siswa yang menjalani ujian praktik vokasi di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB tahun 2024 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang tidak memadai.
- c. Terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada siswa yang mempersiapkan diri menghadapi ujian praktik vokasi di Sekolah Vokasi Kesehatan DPHB tahun 2024.

### **2. Saran**

#### **a. Bagi Siswa**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang tingkat kecemasan dan kualitas tidur, serta strategi pengelolaan yang efektif untuk keduanya. Tidur yang cukup sangat memengaruhi fokus; oleh karena itu, penting untuk menjaga jadwal tidur yang teratur dan menciptakan lingkungan tidur yang kondusif. Selain itu, metode relaksasi, termasuk pernapasan dalam, dapat meredakan kekhawatiran dan menenangkan pikiran. Mahasiswa harus mengatur waktu belajar mereka secara efisien untuk mempersiapkan ujian. Ingatlah untuk berkonsultasi dengan teman, keluarga, atau pendidik jika kecemasan menjadi

berlebihan. Melalui persiapan yang cermat, pengaturan kecemasan yang baik, dan istirahat yang cukup, mahasiswa dapat menghadapi ujian dengan ketenangan dan keyakinan yang lebih baik.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan literatur yang ada, dan disarankan bagi lembaga untuk menawarkan program pendidikan yang difokuskan pada pengurangan kecemasan dan pentingnya mempertahankan pola tidur sehat melalui seminar yang menekankan pentingnya tidur yang cukup, bersama dengan strategi untuk meningkatkan kualitas tidur dan teknik manajemen stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berpotensi meningkatkan pengetahuan dan wawasan tentang tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Peneliti di masa mendatang diharapkan dapat memperluas penelitian ini dengan menyediakan intervensi, serta menambahkan variabel atau komponen lain yang belum pernah diteliti sebelumnya. Lebih lanjut, penelitian lanjutan perlu dilakukan secara langsung untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada responden tentang penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiin, M. S. Al, & Rosyid, F. N. (2022). *Hubungan Kecemasan dengan Kualitas tidur Mahasiswa Keperawatan UMS Tahun 2022 Dalam Menghadapi Ujian Objective Structured Clinical Examination (OSCE)* (Vol. 33, Issue 1) [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <https://eprints.ums.ac.id/110741/>
- Andriansyah, T., & Sari, E. K. W. (2017). Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional Berbasis Komputer (UNBK) di SMK Al Munawwariyyah Bululawang. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(2), 44–49. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Apriliana, I. P. A., Suranata, K., & Dharsana, I. K. (2019). Mereduksi Kecemasan Siswa Melalui Konseling Cognitive Behavioral. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(1), 21–30. <https://doi.org/10.30653/001.201931.46>
- Arifin, Z., & Wati, E. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Human Care Journal*, 5(3), 650–660. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.797>
- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341–346. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.178>
- Azzahra, N. A., Hardika, & Kuswandi, D. (2019). Pola Komunikasi Guru dalam Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, Dan Pengembangan*, 4(2), 137–142. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Belangi, S. P. (2024). Sosialisasi Self-Healing Untuk Mengatasi Kecemasan Melalui Mindful Cooking Pada Mahasiswa Universitas Nurul Hasanah Kutacane. *Natural: Jurnal Pelaksanaan Pengabdian Bergerak Bersama Masyarakat*, 2(1), 84–90. <https://doi.org/10.61132/natural.v2i1.239>
- Dayakisni, T. (2015). *Psikologi Sosial*. UMM Press.
- Demur, D. R. D. N. (2018). Hubungan Kualitas tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Terpasang Infus Di Ruang Rawat Inap Interne RSUD DR. Achmad Mochtar Bukittinggi.

- Jurnal Kesehatan Perintis*, 5(2), 150–155.
- Dewi, D. A. N. N. (2018). *Modul Uji Validitas dan Reliabilitas*.
- Fadli, R. P., Alizamar, & Afdal. (2017). Persepsi Siswa tentang Kesesuaian Perencanaan Arah Karir Berdasarkan Pilihan Keahlian Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Konselor*, 6(2), 74–82. <https://doi.org/10.24036/02017627578-0-00>
- Guyton, & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (12th ed.). EGC.
- Hiyadat, A. A. (2015). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* (2nd ed.). Salemba Medika.
- Iftitah, S., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik*, 9(2), 334–340.
- Kaplan, H. ., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis Psikiatri Jilid 2*. Binarupa Aksara.
- Kartika, A. A., Cindywieka, A. T., Masdalena, & Handoko, E. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa / I Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Pada Saat Pandemi Covid-19. In *Majalah Kedokteran Andalas* (Vol. 44, Issue 6).
- Kirana, N. A. C., & Mantu, M. R. (2023). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Hasil Belajar Ujian Akhir Semester Di Smpn 1 Kota Serang. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 771–775.
- Kozier. (2011). *Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, & Praktik* (7th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Kurniawati, R., Wulandari, T. S., & A, R. L. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Dalam Menghadapi Ujian Nasional. 7(1), 1–10.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok Untuk Penilaian Gangguan Depresi , Kecemasan Dan Stress Berdasarkan Dass-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Lestari, W., & Wulandari, D. A. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Yang menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 semester Genap Tahun Ajaran 2019/2020. *Psimphoni*, 1(2), 99. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.8174>
- Masturoh, I., & T, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Monifa, S., Herlinawati, S., & Arifandi, F. (2022). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Jurnal*, 1(2), 213–222.
- Musyaroh. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 9(1).
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Pangestika, G., Lestari, D. R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja. *Dunia Keperawatan*, 6(2), 107–115. <https://doi.org/10.20527/dk.v6i2.4412>
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Ritonga, I. L., & Pratiko, H. (2018). Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Dewasa Pra Operasi Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah*

