

## Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Pelajar Kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

### *The Relationship between Anxiety Level and Sleep Quality on 11<sup>th</sup> Grade Student of Kharisma Bangsa High School and its Review According to Islamic Views*

Sandrina Shera Monifa<sup>1</sup>, Sri Wahyu Herlinawati<sup>2</sup>, Firman Arifandi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

<sup>3</sup>Dosen, Agama Islam Fakultas Kedokteran Umum, Universitas Yarsi, Jakarta, Indonesia.

Email : <sup>1</sup>sheramnf25@gmail.com

**KATA KUNCI**      Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur, Pelajar

#### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** Kecemasan adalah hal yang umum di dalam kehidupan manusia. Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah yang dapat muncul setiap saat dan dapat dialami pada semua orang termasuk orang dewasa, remaja ataupun anak-anak yang sedang mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Mukholil, 2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan. Umumnya, remaja yang memiliki gangguan kecemasan ringan memiliki gejala psikosomatis, apabila tidak teratasi dengan baik maka dapat memberikan dampak buruk yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kegelisahan saat ingin tidur.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan desain penelitian cross sectional. Sampel ditetapkan menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 85 responden. Pengambilan data dilakukan dengan mengisi kuesioner. Analisis data dengan Uji Chi-Square menggunakan SPSS versi 25.0.

**Hasil :** Hasil penelitian didapatkan sebanyak 35 responden (68,6%) yang mengalami perasaan cemas pada Pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dan 40 responden (78,4%) yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 11 responden (21,6%) lainnya memiliki kualitas tidur yang baik pada Pelajar kelas XI SMA

Kharisma Bangsa. Berdasarkan Uji Chi-Square didapatkan nilai  $p = 0,009$  yang menyatakan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar SMA XI Kharisma Bangsa.

**Simpulan :** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Saran yang dapat diberikan adalah menjaga tingkat kecemasan dan kualitas tidur dengan cara memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kedua hal tersebut

KEYWORDS

*Anxiety Level, Sleep Quality, Student*

ABSTRACT

**Introduction :** *Anxiety is a common thing in human life. Anxiety disorders are one of the problems that can arise at any time and can be experienced by everyone including adults, teenagers or children who are following the learning process at school (Mukholil, 2018). The results of the Basic Health Research (Riskesdas) in 2018, the prevalence of anxiety disorders in Indonesia showed that as many as 6% aged 15 years and over or around 14 million people in Indonesia experienced emotional mental disorders such as anxiety disorders. Generally, adolescents who have mild anxiety disorders have psychosomatic symptoms, if not handled properly it can have a bad impact that can cause a person to experience anxiety when they want to sleep.*

**Methods:** *This research uses analytical research with a cross sectional research design. The sample was determined using a random sampling technique with a total sample of 85 respondents. Data collection was done by filling out a questionnaire. Data analysis with Chi-Square Test using SPSS version 25.0.*

**Results:** *The results showed that there were 35 respondents (68.6%) who experienced feelings of anxiety in class XI students of SMA Kharisma Bangsa and 40 respondents (78.4%) who had poor sleep quality and 11 respondents (21.6%) others. have good sleep quality in class XI students of SMA Kharisma Bangsa. Based on the Chi-Square Test,  $p$  value = 0.009 which states that there is a relationship between the level of anxiety and sleep quality in high school students XI Kharisma Bangsa.*

**Conclusion:** *There is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality in class XI students of SMA Kharisma Bangsa. Suggestions that can be given are to maintain the level of anxiety and sleep quality by paying attention to the factors that can affect these two things*

## PENDAHULUAN

Kecemasan adalah hal yang umum di dalam kehidupan manusia. Apabila intensitas kecemasan masih dalam batas wajar maka akan memberikan dampak yang positif terhadap diri karena kecemasan dapat menjadi penanda akan bahaya yang mengancam agar individu tersebut dapat lebih mawas diri terhadap segala hal. Apabila intensitas kecemasan meningkat, terjadi berulang, dan tidak rasional, maka kecemasan dapat mengganggu fisik ataupun psikis seseorang yang dikenal dengan gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan adalah salah satu masalah yang dapat muncul setiap saat dan dapat dialami pada semua orang termasuk orang dewasa, remaja ataupun anak-anak yang sedang mengikuti proses pembelajaran di sekolah (Mukholil, 2018).

Hasil penelitian global menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan pada anak dan remaja mencapai 6,5% (Polanczyk dkk, 2015). *World Health Organization* (WHO, 2016) menyebutkan bahwa terdapat sekitar 16% anak berusia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan 3,6% dari populasi global mengalami gangguan kecemasan. Sedangkan menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, prevalensi terkait gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 6% usia 15 tahun ke atas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan. (Ritonga & Pratiko, 2018).

Gangguan kecemasan yang biasanya dialami oleh remaja dapat terjadi karena adanya faktor internal maupun eksternal. Lingkungan yang kurang mendukung, pengalaman masa lalu yang kurang baik pun dapat menjadi faktor penyebab timbulnya kecemasan tersebut. Apabila kondisi psikis seseorang terganggu dan tidak terkendali dengan

baik maka akan memberikan kerugian pada seseorang dan membuat produktivitas diri menjadi berkurang. (Wicaksono dkk, 2020) Umumnya, remaja yang memiliki gangguan kecemasan ringan memiliki gejala psikosomatis, apabila tidak teratasi dengan baik maka dapat memberikan dampak buruk yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kegelisahan saat ingin tidur. (Wicaksono dkk, 2020)

Menurut Kemenkes RI pada tahun 2018, remaja atau anak usia 12-18 tahun memiliki kebutuhan tidur yang sehat 8-9 jam untuk menunjang tumbuh kembangnya. (Depkes, 2014). Waktu tidur perlu diperhatikan dengan baik karena dapat mempengaruhi produktivitas belajar terutama pada remaja yang sedang duduk di bangku SMA. Salah satu akibat yang dapat timbul dikarenakan tidur yang tidak sesuai dengan waktu tidur ideal adalah mudah cemas. (Depkes, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, berbagai penyebab dan faktor yang dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan dapat berhubungan dengan kualitas tidur yang merupakan salah satu proses fisiologis tubuh khususnya pada anak atau remaja. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mencari hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa.

## METODOLOGI

Pada penelitian ini menggunakan rancangan atau desain pendekatan *cross sectional*. Jenis pendekatan penelitian ini menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data hanya satu kali pada satu waktu.

Populasi pada penelitian ini adalah pelajar SMA Kharisma Bangsa Kelas XI dengan total 85 orang. Penetapan

sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini dinilai berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi adalah pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa yang bersedia menjadi responden dan menandatangani surat persetujuan. Sedangkan, kriteria eksklusinya adalah pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa dengan riwayat penggunaan obat-obatan dan alkohol serta tidak hadir saat pengambilan sampel. Besar sampel untuk penelitian ini, yaitu pelajar SMA Kharisma Bangsa kelas XI dengan total 51 orang.

Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer dengan alat bantu kuesioner. Kuesioner berisikan identitas responden, kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dan kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*).

## HASIL

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik responden adalah sebagai berikut

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	39.2
	Perempuan	31	60.8
Usia (tahun)	15	14	27.5
	16	31	60.8
	17	6	11.8

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31

responden (60.8%), sedangkan pada usia didapatkan responden terbanyak berusia 16 tahun. (60.8%).

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden**

Variabel	Kategori	n	%
Tingkat Kecemasan	Tidak Cemas	16	31.4
	Kecemasan Ringan	7	13.7
	Kecemasan Sedang	13	25.5
	Kecemasan Berat	15	29.4
Total		51	100.0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 51 responden terdapat 16 (31.4%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori tidak cemas, 7 (13.7%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan ringan, 13 (25.5%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan sedang, 15 (29.4%) responden lainnya yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan berat, dan 0 (0.0%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori panik.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden**

Variabel	Kategori	n	%
Kualitas Tidur	Buruk	40	78.4
	Baik	11	21.6
Total		51	100

Berdasarkan data tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 40 responden (78.4%) memiliki kualitas tidur yang buruk dan 11 (21.6%) responden memiliki kualitas tidur yang baik.

**Tabel 4. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur**

	Kualitas Tidur						
	Buruk		Baik		Total		
	n	%	N	%	n	%	
Tidak cemas	8	15,7	8	15,7	16	31,4	
Tingkat Kecemasan	Ringan	7	13,7	0	0	7	13,7
	Sedang	12	23,5	1	2	13	25,5
	Berat	13	25,5	2	3,9	15	29,4
Total	40	78,4	11	21,6	51	100	

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 51 responden terdapat 16 (31.4%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori tidak cemas dengan 8 (15.7%) responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang baik dan 8 (15.7%) responden lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk; 7 (13.7%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan ringan dengan kualitas tidur yang buruk; 13 (25.5%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan sedang dengan 12 (23.5%) responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan 1 (2.0%) responden lainnya memiliki kualitas tidur yang baik; 15 (29.4%) responden yang memiliki tingkat kecemasan kategori kecemasan berat dengan 13 (25.5%) responden diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan 2 (3.9%) responden lainnya memiliki kualitas tidur yang baik.

**Tabel 5. Hasil Uji Chi Square**

$\chi^2$ Hitung	$p$ - <i>valu</i> <i>e</i>	$\chi^2$ Tabel	df	Kesimpulan
11.652a	0.009	7.815	3	Hipotesis diterima

Berdasarkan tabel 5 pada uji Pearson Chi-Square terdapat nilai sebesar 0.009. Oleh karena itu nilai  $p$ -*value* adalah 0.009 (<0.05), dengan demikian dapat diartikan bahwa “Terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa”

Hasil analisis bivariat, yaitu sebagian besar responden yang mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat memiliki kualitas tidur buruk berjumlah sebanyak 40 (78,4%) responden. Hasil uji statistik berupa  $p$ -*value* sebesar 0,009 (  $p$ <0,05) yang berarti hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan siklus menstruasi.

**PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan pada pelajar SMA kelas XI sebagai responden dimana pelajar SMA kelas XI merupakan seorang remaja yang kini duduk pada bangku menengah atas dan sedang menjalani proses transisi perubahan diri secara fisik maupun psikologis. Perubahan yang dialaminya tentu dapat menimbulkan perasaan cemas dalam diri terhadap segala macam aspek kehidupan. Salah satu hal yang dapat memicu munculnya perasaan cemas tersebut adalah jenis kelamin serta kondisi lingkungan

seseorang. Ketika seseorang merasakan perasaan cemas, tentunya dapat mempengaruhi berbagai hal termasuk kualitas tidur. Kondisi psikis remaja yang mengalami stress dapat memicu kegelisahan dan kecemasan yang terus menerus sehingga mengganggu waktu tidur.

Data distribusi menunjukkan bahwa pelajar perempuan lebih banyak yang mengalami cemas daripada pelajar laki-laki sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maryam dan Kurniawan (2008) bahwa perempuan lebih cenderung mengalami kecemasan dibandingkan laki-laki dikarenakan perempuan dirasa lebih sensitif dan peka terhadap segala aspek khususnya terhadap permasalahan yang ada sehingga koping mekanisme yang dilakukan perempuan kurang baik dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, pada hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebanyak 35 pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa mengalami kecemasan dan 16 pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa tidak mengalami perasaan cemas. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat kecemasan yaitu lingkungan pada saat pengambilan data terjadi saat waktu pulang sekolah dimana responden mengalami kelelahan dan sedang menuju minggu ujian.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 51 responden, terdapat 40 responden dengan kualitas buruk dan 11 responden dengan kualitas tidur baik. Kualitas tidur seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kondisi lingkungan, aktivitas, dan gaya hidup. Sebagian besar responden yang

memiliki kualitas tidur buruk memiliki perasaan cemas yang tentunya dapat mempengaruhi psikis responden dan memicu perasaan stress sehingga memicu terganggunya pola tidur responden. Berdasarkan uji *Chi-Square* yang dilakukan pada penelitian ini, didapatkan *p-value* 0.009. Oleh karena *p-value* <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Hal ini sejalan dengan penelitian Hotijah S, dkk (2021) yang meneliti hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur di Jember bahwa terdapat hubungan antara keduanya. Selain itu, pada penelitian yang dilakukan oleh Hastuti, dkk (2016) dengan judul Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang Menyusun skripsi. Maka, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat adanya perbedaan terkait hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar dan mahasiswa.

### **Hikmah Pola Tidur Sehat dalam Analisa Maqashid Syariah**

Tidur merupakan suatu hal yang dilakukan manusia setiap harinya untuk melepas rasa lelah dan mengistirahatkan tubuh dengan baik. Ketika tidur, tubuh melakukan detoksifikasi dimana racun tubuh dibuang dan sel-sel baru kembali dibangun untuk menjaga kekebalan tubuh. Mengikuti pola tidur yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad ﷺ

termasuk dalam menjalankan amalan Islam yang membawa manfaat dalam kehidupan sehari-hari khususnya dalam bidang kesehatan. Mengikuti anjuran pola tidur Rasul tentunya dapat menunjang tubuh untuk mendapatkan pola tidur serta pola hidup yang sehat.

Memiliki tidur yang berkualitas akan membuat tubuh menjadi lebih sehat dan menurunkan risiko terjadinya beberapa penyakit. Ketika kita tertidur, sistem imun memproses dan memproduksi antibodi pada tubuh yang dapat membantu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tidur cukup dan berkualitas memberikan peran yang cukup penting dalam proses berpikir seseorang dalam menyelesaikan suatu masalah. Hal tersebut dapat menunjang kemampuan kognitif seseorang termasuk konsentrasi serta kemampuan seseorang dalam berpikir dengan baik. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, istirahat cukup pada malam hari dapat membantu menjaga kesehatan jantung dimana ketika kita tertidur, tekanan darah akan menurun sehingga organ jantung dan pembuluh darah dapat beristirahat serta tubuh tentunya akan mengekskresikan hormon yang dapat membantu jantung agar bekerja secara optimal. Manfaat lainnya adalah dengan memiliki tidur yang cukup dan berkualitas tentunya dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik karena apabila kebutuhan istirahat atau tidur tidak tercukupi dengan baik akan mengakibatkan dan mempengaruhi kondisi emosional menjadi tidak stabil dan tidak terkendali. (Permana, 2022)

Pola tidur yang dianjurkan Rasul salah satunya adalah posisi tidur

dalam posisi menghadap ke kanan. Berdasarkan beberapa penelitian, telah terbukti bahwa manfaat dari posisi tidur yang diajarkan oleh Rasul tersebut dapat meningkatkan kualitas tidur serta dapat membuat modulasi saraf simpatis lebih baik. Selain itu, salah satu anjuran Rasulullah adalah berdzikir dan berdoa sebelum tidur. Hal ini dapat dilakukan untuk membantu mengatasi perasaan cemas dan khawatir yang dirasakan seseorang serta dapat membantu seseorang untuk mendapatkan ketenangan jiwa. (Astuti, 2022)

Maqashid syariah adalah syariat Islam yang tercermin dalam lima hal pokok yaitu menjaga agama, jiwa, akal, keturunan, dan harta. (Jauhar, 2009) Mengikuti pola tidur yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad ﷺ dapat membawa diri dalam menjaga agama dengan memudahkannya dan mengurangi kesulitannya. Selain itu, mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas tentunya akan menjaga jiwa serta akal sesuai dengan manfaat yang didapatkan ketika kebutuhan tidur seseorang dapat tercukupi dengan baik

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pelajar kelas XI SMA Kharisma Bangsa. Maka dari itu, disarankan untuk menjaga tingkat kecemasan serta menjaga kualitas tidur dengan mengikuti anjuran tidur Rasulullah.

## DAFTAR PUSTAKA

Alimul, A. 2015. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia, Jakarta: Salemba Medika.

- Anxiety and Depression Association of America. 2019. Clinical Practice Review for GAD. Available at:  
[https://www.aetnabetterhealth.com/content/dam/aetna/medicaid/Generalized%20Anxiety%20Disorder-GAD\\_LA.pdf](https://www.aetnabetterhealth.com/content/dam/aetna/medicaid/Generalized%20Anxiety%20Disorder-GAD_LA.pdf)
- Anxiety Disorders Association of America. 2014. Clinical Practice Review for GAD. Washington D.C, MD,: Anxiety Disorders Association of America
- Apriyani, H. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Gangguan Pemenuhan Kebutuhan Tidur Pasien Post Operasi di RSD HM RYACUDU KOTABUMI, III(1), 10.
- Astuti, Novi Fuji. 2022. "Bacaan Dzikir sebelum Tidur, Bantu Atasi Rasa Cemas dan Cegah Insomnia".  
<https://www.merdeka.com/jabar/bacaan-dzikir-sebelum-tidur-bantu-atasi-rasa-cemas-dan-cegah-insomnia-klm.html>, diakses pada 5 September 2022
- Bertens, Kees. 2006. Psikoanalisis Sigmund Freud. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Creswell C, Waite P, Cooper PJ. 2014. Assessment and management of anxiety disorders in children and adolescents. Archives of Disease in Childhood 2014;99:674-8. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24636957/>
- Curcio, G. et al. 2012. Validity of the Italian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *Neurol Sci*, 34, 511-519.
- Dewa, L. H., Hassan, L., Shaw, J. J., & Senior, J. 2017. Trouble sleeping inside: a cross-sectional study of the prevalence and associated risk factors of insomnia in adult prison populations in England. *Journal Sleep Medicine*, 32, 129-136. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.12.018>
- Dorland WA, Newman. 2010. Kamus Kedokteran Dorland edisi 31. Jakarta: EGC
- Fazrul, Insan. 2022. "Berikut Bunyi Doa Membersihkan Tempat Tidur yang Dianjurkan Islam. Sudah Tahu?".  
<https://www.99.co/blog/indonesia/doa-membersihkan-tempat-tidur/>, diakses pada 22 Agustus 2022
- Gunarsa, Abu Khalid Resa. 2018. "Tenangkanlah Hatimu".  
<https://muslim.or.id/9222-tenangkanlah-hatimu.html>, diakses pada 22 Agustus 2022
- Hidayat Aimul, et al. 2015. Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia. Edisi 2. Salemba Medika
- Indrawati. 2012. Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan Tidak Mengikuti UKM. FIK-UI
- Jauhar, Ahmad Al-Mursi Husain. 2009. *Maqashid Syariah*. Jakarta: Amzah

- Jeffrey S. Nevid, Psikologi Abnormal, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2005), 163
- Kaplan, & Sadock. 2010. Buku Ajar Psikiatri Klinis (Concise Textbook Of Clinical Psychiatry). Jakarta : EGC
- Kementerian Agama RI, 2012. Al-Qur'an dan Terjemahnya. Bandung: Syamil Qur'an.
- Khasanah, K., & Handayani, W. 2012. Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196. Available at: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/449>
- Kozier. Erb, Berman. Synder. 2010. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses & Praktik, Volume : 1, Edisi : 7. Jakarta: EGC
- Mukholil. 2018. Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Jurnal Eksponen*, 8(1), 1.
- Permana, Rizky Wahyu. 2022. "6 Manfaat yang Bisa Kamu Peroleh dari Kebiasaan Tidur Lebih Cepat". <https://www.merdeka.com/sehat/6-manfaat-yang-bisa-kamu-peroleh-dari-kebiasaan-tidur-lebih-cepat.html>, diakses pada 30 Agustus 2022
- Polanczyk GV, Salum GA, Sugaya LS, Caye A, Rohde LA. (2015). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *J Child Psychol Psychiatry* 2015;56:345-65. Available at: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25649325/>
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktis. (Renata Komalasari, et al, Penerjemah). Ed. Ke-4. Jakarta: EGC
- Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. 2019. Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Medical Journal Of Lampung University*, 8(2), 247- 253. <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/2479>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Available at: [https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf) - Diakses November 2021
- Ritonga, I. & Pratiko, H. 2018. Pengaruh Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur Pasien Dewasa Pra Operasi di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Tahun 2018, 4(2), 556
- Suryani, Octri Amelia. 2022. "Allah Membenci Orang Tidur Tengkurap, Kenapa? <https://m.oase.id/read/3X8oA3-allah-membenci-orang-tidur-tengkurap-kenapa>, diakses pada 24 Agustus 2022

- Stuart, G. W. 2013. Principle and Practice of Psychiatric Nursing. 10th ed. St. Louis. Canada: Mosby, inc
- Stuart, G.W., & Sundeen, S. J. 2013. Buku Saku Ilmu Keperawatan Jiwa (5th ed). Jakarta: EGC
- Stuart, G.W., & Sundeen, S. J. (2016). Principle and Practice of Psychiatric Nursing. 9th ed. Missouri: Mosby, inc
- Ulumiyah, Miftahus Syifa Bahrul. 2021. "Jangan Tergesa-gesa! Ini Dalil Larangannya dalam Al-Quran". <https://tafsiralquran.id/jangan-tergesa-gesa-ini-dalil-larangannya-dalam-al-quran/>, diakses pada 23 Agustus 2022
- Videbeck, S. 2008. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. 2013. Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(2), 92-101.
- Wicaksono, E., Permana, V.F. Y., Putri, P. A., Putri, A. M., & Situmorang, D. D. B. 2020. Memahami Gangguan Kecemasan Dalam Diri Remaja. Available at: <https://doi.org/10.31234/osf.io/698ut>