

Kecemasan Mempengaruhi Gejala Insomnia pada Mahasiswa Tingkat I Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

Farah Amalia Mustika*, Raden Ganang Ibnusantosa, Mia Kusmiati

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*farahamaliamustika@gmail.com.

Abstract. Anxiety is often experienced by students who have just entered the tertiary level. Anxiety can affect both the quantity and quality of a person's sleep or what is commonly known as insomnia. Insomnia is defined as dissatisfaction with the quantity or quality of sleep. Insomnia is the most common type of sleep disorder worldwide. In previous research, it was found that anxiety and insomnia were often found in medical students. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety levels and insomnia symptoms in first grade students of the Faculty of Medicine, Islamic University of Bandung. The method used in this study was observational analytics with a cross-sectional design. The sample selection in this study was non-probability sampling with consecutive sampling. The research instrument used the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) to assess the level of anxiety and the Insomnia Severity Index (ISI). Data collection was taken through primary data by interviewing 96 student respondents. Data analysis used Fisher's exact test with p value = 0.05. The results obtained showed that there was a relationship between anxiety levels and insomnia symptoms in first-grade students of the Faculty of Medicine, Bandung Islamic University with a p value = 0.009 ($p < 0.05$). This study shows that freshmen at the Faculty of Medicine are a population with a fairly high level of anxiety, so this affects their sleep patterns.

Keywords: *Anxiety, Insomnia, Medicine, New students*

Abstrak. Kecemasan sering kali dialami oleh mahasiswa yang baru memasuki jenjang perguruan tinggi. Kecemasan dapat mempengaruhi baik secara kuantitas maupun kualitas dari tidur seseorang atau yang biasa disebut dengan insomnia. Insomnia didefinisikan sebagai ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur. Insomnia merupakan jenis gangguan tidur yang paling sering dijumpai dari seluruh dunia. Pada penelitian sebelumnya didapatkan bahwa kecemasan dan insomnia sering kali ditemukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah observational analytics dengan design cross sectional, pemilihan sampel pada penelitian ini adalah non-probability sampling dengan jenis consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) untuk menilai tingkat kecemasan dan Insomnia Severity Index (ISI). Pengumpulan data diambil melalui data primer dengan wawancara kepada responden sebanyak 96 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji Fisher exact dengan p value = 0,05. Hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan p value = 0,009 ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Fakultas Kedokteran merupakan populasi dengan tingkat kecemasan yang cukup tinggi, sehingga hal tersebut mempengaruhi pola tidur mereka.

Kata Kunci: *Insomnia, Kecemasan, Kedokteran, Mahasiswa baru*

A. Pendahuluan

Kecemasan telah menjadi masalah kesehatan yang dialami oleh banyak individu tanpa memandang usia maupun jenis kelamin. Diperkirakan pada tahun 2017, jumlah orang yang mengalami gangguan mental di seluruh dunia adalah sekitar 970 juta orang. Jumlah terbesar dari angka tersebut adalah gangguan kecemasan, yang diperkirakan terjadi sekitar 4 persen dari populasi (1). Menurut Institute for Health Metrics and Evaluation pada tahun 2020 terjadi peningkatan tajam jumlah kasus gangguan depresi dan kecemasan secara global. Pada jumlah yang meningkat tersebut, terdapat tambahan 53,2 juta kasus kecemasan dan 76,2 juta gangguan depresi mayor (2). Di Indonesia, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sebesar 9,8% menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional seperti gangguan kecemasan dan depresi (3).

Dalam DSM 5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder) dijelaskan bahwa efek utama dari kecemasan adalah adanya kekhawatiran yang persisten dan berlebihan tentang berbagai hal, termasuk pekerjaan dan kinerja sekolah yang sulit dikendalikan oleh individu. Selain itu, individu dapat mengalami gejala fisik, termasuk kegelisahan atau perasaan tegang atau gelisah; mudah lelah; kesulitan berkonsentrasi atau pikiran menjadi kosong; sifat lekas marah; ketegangan otot; dan gangguan tidur. Dalam beberapa kasus bahkan ditemukan upaya bunuh diri yang disebabkan oleh adanya kecemasan (4).

Terkait dengan prevalensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran, dilaporkan bahwa mahasiswa FK Unand mengalami cemas menjelang ujian tulis. Kecemasan yang terjadi adalah sebesar 30,45% mahasiswa mengalami cemas ringan, 12,78% cemas sedang, dan 3,76% mengalami cemas berat (9).

Kecemasan dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur seseorang. Setiap individu memiliki jumlah kebutuhan istirahat dan tidur yang berbeda-beda (11). Terdapat beberapa penyebab seseorang mengalami perubahan pola tidur, diantaranya adalah adanya tuntutan sekolah, kegiatan sosial setelah sekolah, dan pekerjaan paruh waktu yang menekan waktu tidur. Hal tersebut dapat membuat seseorang akan tidur lebih larut dan bangun tidur lebih cepat. Tuntutan gaya hidup tersebut dapat berakibat pada berkurangnya waktu tidur untuk memenuhi kebutuhan fisiologis (12).

Menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 5 (DSM 5) insomnia didefinisikan sebagai ketidakpuasan dengan kuantitas atau kualitas tidur. Hal tersebut terkait dengan satu (atau lebih) dari 3 gejala umumnya, yaitu adanya kesulitan memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur yang ditandai dengan sering terbangun atau masalah kembali tidur setelah bangun, dan bangun di pagi hari (early morning) dengan ketidakmampuan untuk kembali tidur (4). Penelitian mengenai kejadian insomnia yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana menunjukkan bahwa 56% dari total 50 mahasiswa yang diteliti menderita insomnia sedang dan 4% mahasiswa menderita insomnia berat (15).

Jika diremehkan, insomnia dapat menyebabkan berbagai kerugian bagi individu, diantaranya tubuh semakin melemah sedikit demi sedikit, mengundang masalah serius, menurunkan kualitas hidup seperti dalam bermasyarakat, menyebabkan gangguan psikis, kerugian finansial, dan bahkan dampak yang paling berbahaya yaitu dapat menyebabkan kematian (17). Banyak hal yang dapat menjadi kendala ketika mahasiswa baru mulai beradaptasi dengan dunia perkuliahan, sehingga bisa membuat mahasiswa baru tersebut mengalami kecemasan yang mengakibatkan adanya insomnia. Kecemasan dan insomnia tidak dapat diremehkan, karena keduanya memiliki akibat yang dapat merugikan keberlangsungan hidup mahasiswa. Uraian hal tersebut di atas membuat peneliti tertarik untuk meneliti terkait dengan hubungan antara kejadian kecemasan dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung

B. Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *observational analytics* dengan design *cross sectional*, pengambilan subjek berdasarkan total sampling. Instrumen penelitian menggunakan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A) untuk menilai kejadian kecemasan dan Insomnia Severity Index (ISI) untuk menilai insomnia.

Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Akademik 2022/2023 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pemilihan sampel pada penelitian ini adalah *non-probability* sampling dengan jenis *consecutive sampling*. Mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak termasuk kriteria eksklusi yaitu sejumlah 96 orang. Data diambil dari data primer berupa wawancara. Analisis uji statistik diawali uji normalitas yang menunjukkan data berdistribusi normal sehingga dilakukan uji *fisher exact* dengan dengan p value $< 0,05$.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur dan jenis kelamin responden dijabarkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin

Umur	N	%
17 Tahun	9	9.4
18 Tahun	57	59.4
19 Tahun	22	22.9
20 Tahun	8	8.3
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	23	24.0
Perempuan	73	76.0

[1] Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa responden didominasi oleh kelompok usia 18 tahun yaitu 59% dari keseluruhan dan berdasarkan jenis kelamin didominasi oleh jenis kelamin perempuan yaitu 76% diikuti dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 24% dari keseluruhan.

[2]

Distribusi Proporsi Kejadian Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Keluhan kejadian kecemasan berdasarkan jenis kelamin yang dialami responden dijabarkan pada tabel 2.

[3]

Tabel 2. Distribusi Proporsi Kejadian Kecemasan Berdasarkan Jenis Kelamin

Kejadian Kecemasan	Laki-Laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Tidak Cemas	5	5.2	4	4.2
Cemas	18	18.7	69	71.9

[4]

[5] Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil penilaian kejadian kecemasan yang didominasi

oleh kelompok yang mengalami cemas dengan jenis kelamin perempuan yaitu 72% dari keseluruhan dan diikuti dengan kelompok cemas dengan jenis kelamin laki-laki yaitu 19%.

[6]

Distribusi Proporsi Gejala Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

Keluhan gejala insomnia berdasarkan jenis kelamin yang dialami responden dijabarkan pada tabel 3.

[7]

Tabel 3. Distribusi Proporsi Gejala Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

Gejala Insomnia	Laki-Laki		Perempuan	
	N	%	N	%
Tidak Insomnia	8	8.3	26	27.1
Insomnia	15	15.6	47	49.0

[8]

[9] Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil penilaian gejala insomnia yang didominasi oleh kelompok yang mengalami insomnia dengan jenis kelamin perempuan yaitu 49% dari keseluruhan dan diikuti dengan kelompok tidak insomnia dengan jenis kelamin perempuan yaitu 27%.

[10]

Pengaruh Kejadian Kecemasan Terhadap Gejala Insomnia

Pengaruh Kejadian Kecemasan Terhadap Gejala Insomnia dijabarkan dalam tabel 4.

[11]

Tabel 4. Pengaruh Kejadian Kecemasan Terhadap Gejala Insomnia

Kecemasan	Gejala Insomnia				Odds Ratio	P-Value
	Tidak Insomnia		Insomnia			
	N	%	N	%		
Tidak Cemas	7	7.3	2	2.1	7.778	0.009
Cemas	27	28.1	60	62.5		

[12]

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan bahwa pada kelompok yang tidak mengalami kecemasan paling banyak mengalami tidak insomnia yaitu 7.3%, sementara pada kelompok yang mengalami cemas paling banyak mengalami insomnia yaitu 62.5%. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara kejadian kecemasan dengan gejala insomnia yang dialami mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan P value = 0,009 (p-value < 0.05). Dengan kata lain bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan beresiko 7.778x lebih besar mengalami insomnia.

Insomnia merupakan suatu masalah yang ditandai dengan adanya tidur yang lama, sering terbangun di malam hari, atau periode terjaga yang berkepanjangan selama periode tidur atau bahkan sering terbangun (9). Faktor utama yang dapat menyebabkan insomnia adalah adanya gangguan mental seperti stress, depresi dan cemas (11). Insomnia dapat berdampak buruk pada seseorang apabila tidak ditangani dengan baik, mulai dari dampak terhadap fisiologis, psikologis, fisik, sosial, hingga kematian (10). Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kejadian

kecemasan dengan gejala insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat 1 di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa dari 96 responden, jumlah responden laki-laki 23 orang (24%) lebih sedikit daripada responden perempuan 73 orang (76%) dan 57 orang (59%) diantaranya berusia 18 tahun. Dalam penelitian ini tidak dijelaskan apakah jenis kelamin ataupun usia berhubungan dengan kejadian kecemasan dan gejala insomnia. Namun baik laki-laki maupun perempuan dan seluruh responden dalam rentang usia 17-20 tahun pada penelitian ini mengalami keluhan kecemasan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arena, Asri dan Diny (2016) yang menilai bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan jenis kelamin laki-laki (12). Hal ini dikarenakan perempuan dianggap lebih sensitif dan menggunakan perasaannya sedangkan laki-laki dianggap memiliki mental yang kuat dalam menghadapi respon yang berbahaya (9). Pada penelitian lain dijelaskan bahwa secara psikologis, perempuan memiliki mekanisme koping yang lebih rendah dibandingkan laki-laki, sehingga hal tersebut dikaitkan dengan rentannya perempuan mengalami kecemasan (13).

Pada hasil penelitian ini, dapat dinilai bahwa 90.6% mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung mengalami kecemasan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vitalis Herjayanto bahwa mahasiswa baru di Universitas Sanata Dharma mengalami kecemasan dalam beradaptasi dengan kategori tingkat tinggi dan sedang (8). Hal ini dikaitkan dengan mahasiswa baru yang memiliki beban untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya di perguruan tinggi, sehingga mereka membutuhkan keterampilan dalam penyesuaian diri (7).

Berdasarkan table 4.3 didapatkan hasil analisis bahwa kelompok insomnia ringan hingga sedang didominasi oleh jenis kelamin perempuan dengan jumlah tertinggi pada kelompok insomnia ringan yaitu 37 orang (39%) dari keseluruhan, sedangkan pada jenis kelamin laki-laki berjumlah 14 orang (15%) dari keseluruhan. Penelitian yang dilakukan oleh Laraswati dan Sumirta juga menunjukkan hasil yang serupa, dimana jumlah responden perempuan yang mengalami insomnia dengan jumlah prevalensi 85,7% lebih banyak dibandingkan laki-laki (14). Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Evi et.al. (2011), bahwa jenis kelamin yang lebih banyak mengalami insomnia adalah perempuan dibandingkan laki-laki (15). Pada penelitian yang dilakukan oleh Yoga (2019) menjelaskan bahwa prevalensi kejadian insomnia yang dialami perempuan berkaitan dengan masa pubertas yang mereka alami, tepatnya saat menjelang menstruasi mereka mengalami penurunan hormon estrogen, sehingga hal tersebut menyebabkan adanya gangguan tidur pada perempuan. Selain itu perempuan juga dianggap lebih rentan mengalami insomnia karena sering mengalami stress yang diakibatkan oleh adanya strategi koping yang kurang baik terhadap suatu masalah, sehingga hal tersebut berdampak pada kualitas tidur mereka (12).

Mahasiswa tingkat 1 yang menjadi responden pada penelitian ini, menunjukkan bahwa sebagian besar (53.12%) dari mereka mengalami insomnia ringan. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Fininda (2022) yang menemukan hasil bahwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Muhammadiyah Surakarta mengalami kualitas tidur yang buruk yang diakibatkan oleh faktor lingkungan disekitarnya (10). pada penelitian yang dilakukan di Universitas Udayana juga ditemukan bahwa mahasiswa baru di Fakultas Kedokteran mengalami insomnia dengan tingkat keparahan moderat (15). Pada penelitian terdahulu dijelaskan bahwa mahasiswa mengalami insomnia dapat disebabkan karena adanya faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terkait dengan kebiasaan atau pola hidup mahasiswa tersebut seperti tidur tidak teratur atau adanya konsumsi kafein sebelum tidur, sedangkan faktor eksternal dapat berupa tugas kuliah yang menumpuk, tekanan keluarga maupun tekanan dari lingkungan barunya (16).

Hasil analisis bivariat menggunakan uji Fisher exact pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kejadian kecemasan yang dialami mahasiswa tingkat 1 dengan gejala insomnia yang dirasakan. Sehingga secara keseluruhan kejadian kecemasan berpengaruh terhadap gejala insomnia pada Mahasiswa Tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anisa et.al. (2021) pada 156 mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Baiturrahmah yang menunjukkan terdapat

hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia.(16) Hasil penelitian ini juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhan (2020) pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian kecemasan dengan gejala insomnia (9). Hal ini memberitahukan bahwa tingkat kecemasan seseorang akan mempengaruhi gejala insomnia yang dialami.

D. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan simpulan umum sebagai berikut :

1. Kejadian kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yaitu cemas berat sekali (66,66%), cemas berat (14,58%), tidak cemas (9,38%), cemas ringan (5,21%), dan cemas sedang (4,17%).
2. Tingkat insomnia yang dialami oleh mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yaitu insomnia ringan (53,12%), tidak insomnia (35,42%), dan insomnia sedang (11,46%).
3. Terdapat hubungan antara kejadian kecemasan dengan gejala insomnia pada mahasiswa tingkat 1 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan P value = 0,009 (p-value < 0,05).

Acknowledge

Peneliti menyampaikan terima kasih dan apresiasi kepada seluruh pimpinan, jajaran, dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung terkhusus kepada kedua pembimbing peneliti dan seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2022.

Daftar Pustaka

- [13] Krystal, J. H., & State, M. W. (2014). Psychiatric disorders: diagnosis to therapy. *Cell*, 157(1), 201-214.
- [14] Santomauro, D. F., Herrera, A. M. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., ... & Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
- [15] Khoiriyah R, Handayani S. Badan Penelitian dan Pengembangan Riset Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2018. Riset kesehatan dasar 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. *Jkmm*. 2020;3(2):164-173.
- [16] Savitri, M. D., Najmuddin, N., & Karimah, A. (2022). Online Based Learning on Family Medicine Module for Medical Student: A Case Study on Postpartum Depression and Child Neglect. *JPS*, 11(2).
- [17] HAFIZHUDDIN, M. I. (2019). Hubungan antara Self Disclosure melalui status wa dan kualitas hidup mahasiswa di universitas Muhammadiyah Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- [18] Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat stres mahasiswa baru Fakultas Kedokteran ditinjau dari tingkat penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik. *J. Psikol. Pendidik. dan Konseling J. Kaji. Psikol. Pendidik. dan Bimbing. Konseling*, 4(1).
- [19] Syhafutra, A. M., Noor, M. F., Fahrrozzi, M. I., Marta, A., IP, S., Yusri, N. N., ... & Fajriani, S. W. (2022). Peranan Pengabdian pada Masyarakat UNRI sebagai wujud pengabdian Kepada Masyarakat Desa Berancah di Tengah Pandemi Covid-19. *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT*, 4(1), 36-43.
- [20] Khoirunnisa, S., & Kurniati, F. D. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta: Tingkat Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Skolastik Keperawatan*,

8(1), 01-09.

- [21] Husaini, F. Y. (2020). Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- [22] Thinagar, M., & Westa, W. (2017). Tingkat Kecemasan Antara Mahasiswa Kedokteran dari Universitas Udayana dan Implikasinya Pada Hasil Ujian. *Intisari Sains Medis*, 8(3), 181-183.
- [23] Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 17(2), 187-195.
- [24] Amran, Y., & Handayani, P. (2012). Hubungan Pergantian Waktu Kerja dengan Pola Tidur Pekerja. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 6(4), 153-157.
- [25] Sayekti, N., & Hendrati, L. (2015). Analisis risiko depresi, tingkat sleep hygiene dan penyakit kronis dengan kejadian insomnia pada lansia. *Jurnal FKM*, 3(2).
- [26] Olli, N., Kepel, B. J., & Silolonga, W. (2018). Hubungan Kejadian Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *JURNAL KEPERAWATAN*, 6(1).
- [27] Sathivel, D., & Setyawati, L. (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 87-92.
- [28] Wulandari, F. E., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*, 6(2), 549-557.
- [29]