



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 11542-11551

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Tingkat Anxiety dengan Derajat Insomnia pada Mahasiswa Akhir ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Nanda Alfianita^{1✉}, Agung Permata², Rudy Mardianto³

Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/BRW Malang

Email: bandaalfiananda@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Background: Anxiety disorder is a common mental disorder that greatly affects sufferers. In the case of students themselves, risk factors for anxiety can be cognitive factors related to how students perceive results and goals which are also related to anxiety, and affective factors can influence test anxiety on students or the feelings they feel before the test takes place will increase their anxiety. Objective: to ascertain final student' levels of anxiety and degree of insomnia at ITSK RS Dr. Soepraoen, Malang. Methods: This study is an observational design that assesses the relationships of the levels of anxiety and the degree of insomnia in final students. To acquire samples, the systematic random sampling technique was applied. The inclusion criteria were met by 102 final semester students. The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) were used to collect data. and Insomnia Severity Index (ISI) questionnaires. Result: Research describes 72.5% of final year students with anxiety and 53.9% of final year students experiencing insomnia disorders. Rank analysis test (Sig <001; correlation coefficient 0.617). Conclusion: The test shows that there is a strong relationships of anxiety and the incidence of insomnia in final students.

Kata Kunci: *Anxiety, Anxiety Level, Insomnia, Degree of Insomnia*

Abstract

Latar belakang: Anxiety disorder merupakan gangguan mental umum yang sangat berpengaruh pada penderitanya. Dalam kasus siswa sendiri, faktor risiko terjadinya anxiety bisa berupa faktor psikologis yang berkaitan dengan bagaimana mahasiswa memandang tujuan dan juga hasil yang memiliki hubungan terkait anxiety, dan perasaan yang bisa mempengaruhi rasa cemas ujian mahasiswa atau perasaan yang dirasakan sebelum ujian meningkatkan rasa cemas mereka. Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat Anxiety dan derajat Insomnia mahasiswa akhir ITSK RS Dr. Soepraoen, Malang. Metode: Desain penelitian ini adalah survei yang meneliti antara hubungan tingkat anxiety dan derajat insomnia pada mahasiswa akhir Sampel diambil dengan teknik systematic random sampling. Terdapat 102 mahasiswa semester akhir yang memenuhi kriteria inklusi. Dilakukan pengumpulan data dengan memakai kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS) dan Insomnia Severity Index (ISI). Hasil: Penelitian menggambarkan 72,5% mahasiswa tingkat akhir dengan anxiety dan 53,9% mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan insomnia. Uji analisis Rank (Sig <001; koefisien korelasi 0,617). Kesimpulan: Pengujian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara anxiety dan terjadinya insomnia di kalangan mahasiswa akhir.

Keywords: *Kecemasan, Tingkat Kecemasan, Insomnia, Derajat Insomnia*

PENDAHULUAN

Rasa cemas adalah ketakutan yang tidak berdasar dan tidak didukung oleh suatu situasi. Orang dengan kecemasan merasa gelisah atau takut, mereka mungkin merasa mereka akan mengalami hal yang buruk, meskipun mereka mungkin tidak mengerti mengapa perasaan takut tersebut terjadi. Sedangkan gangguan anxiety sendiri merupakan keadaan yang ditandai dengan ketakutan berlebihan dan respons perilaku, emosional, dan fisiologis. Orang dengan anxiety akan memperlihatkan berbagai perilaku layaknya serangan kepanikan yang tidak dapat dijelaskan, ketakutan yang tidak rasional terhadap berbagai hal, seringnya kejadian yang tidak dapat dikendalikan, mengingat kembali peristiwa traumatis, atau kekhawatiran yang tidak dapat dijelaskan atau ekstrim. Banyak orang menunjukkan salah satu perilaku aneh ini sebagai respons alami terhadap stres. Perbedaan antara respons rasa cemas negatif dan gangguan anxiety adalah respons gangguan anxiety cukup parah hingga mengganggu pekerjaan, keluarga, dan kehidupan seseorang (Diferiansyah et al., 2016)

Pada konteks pendidikan, rasa cemas dalam belajar menjadi salah satu keadaan khusus yang berhubungan dengan kondisi anxiety yang dirasakan saat pembelajaran berlangsung dan prestasi akademis bisa terganggu. Menurut penelitian sebelumnya, berbagai jenis anxiety yang mungkin muncul dalam konteks pembelajaran antara lain,

cemasnya menghadapi ujian, statistik anxiety, sosial anxiety, dan sebagainya (Kusumastuti, 2020).

Mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir, mengalami anxiety akibat berbagai faktor, antara lain kekhawatiran terhadap proposal, metode penelitian, dan bimbingan skripsi. Selanjutnya, kekhawatiran tentang mengerjakan skripsi bisa diakibatkan karena faktor dari dalam (internal) juga faktor dari luar (eksternal). Faktor internal meliputi kendala-kendala yang dihadapi selama pengerjaan skripsi, antara lain: masalah, masalah dan keputusan keuangan yang sulit. Sedangkan faktor eksternal antara lain persyaratan kelulusan yang ketat, tuntutan orang tua untuk cepat menyelesaikan skripsi, ketidaktahuan harus bekerja di mana, dan persaingan pekerjaan yang ketat. Kecemasan diperparah ketika siswa tidak mampu mengendalikan faktor-faktor seperti pengaturan diri, motivasi berprestasi, perfeksionisme, dan pengendalian diri. Penelitian menunjukkan bahwa 47,5% dari 99 siswa masuk dalam kategori kecemasan negatif terhadap dunia kerja. Rasa cemas terhadap karir dikaitkan dengan ketidakmampuan siswa dalam menemukan peluang karir yang sesuai dengan dirinya, atau disebut dengan keragu-raguan karir (Akhnaf et al., 2022).

Berdasarkan banyak penelitian sebelumnya, anxiety dan prestasi akademis terbukti memiliki hubungan yang erat. Pada penelitian yang telah dilakukan *Marthoenis*, menunjukkan data yang mengatakan anxiety adalah fenomena umum dalam lingkup mahasiswa, dengan tingkat berkisar diantara 15% hingga 64,3% mahasiswa di universitas. *McCraty* menyampaikan hal yang sama bahwa stres selama belajar merupakan indikator terbesar kinerja akademik dan dikatakan juga bahwa stres memainkan peran utama di kinerja akademik juga pembelajaran siswa, serta mempunyai dan menyederhanakan serta mengurangi dampak terhadap kemajuan akademik (Kusumastuti, 2020).

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini adalah *observasional kuantitatif*, yaitu penelitian yang menguji hubungan antara tingkat anxiety dengan tingkat keparahan insomnia. Penelitian ini menggunakan metode *Cross sectional*, yang hanya dilakukan pada sekali waktu dan tidak di tinjau kembali, oleh karena saat pengambilan data hanya diukur sekali saja dalam rentan waktu penelitian. Lokasi penelitian adalah ITSK Dr. Soepraon, Malang.

Populasi pada penelitian ini adalah 102 mahasiswa akhir ITSK RS Dr. Soepraon, Malang. Metode random sampling merupakan metode yang di gunakan untuk pengambilan sampel. Seluruh responden yang diajukan antara Agustus 2023 hingga September 2023 (2 bulan) dan diharuskan memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. Pada kriteria inklusi pada penelitian ini adalah merupakan mahasiswa semester akhir ITSK RS Dr. SOEPRAON yang

sedang mengerjakan tugas akhir maupun skripsi, mahasiswa dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas serta mahasiswa yang mau menjadi responden. Pada kriteria eksklusi adalah mahasiswa bukan semester akhir ITSK RS Dr. SOEPRAOEN dan sedang tidak mengerjakan tugas akhir baik TA maupun skripsi, mahasiswa tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan jelas serta mahasiswa tidak bersedia menjadi responden.

Penelitian ini mengikuti prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan responden, kerahasiaan, kejujuran, dan ketidakberpihakan. Pengumpulan data diawali dengan meminta izin kepada responden. Selanjutnya, pengumpulan data menggunakan teknik wawancara mendalam. Wawancara mengenai prodi, umur, jenis kelamin dan status perkawinan, tingkat anxiety sebagai variabel bebas dan derajat insomnia sebagai variabel terikat. Data tingkat kecemasan dikumpulkan menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS) yang memiliki 14 pertanyaan. Sedangkan data tingkat keparahan insomnia diukur memakai kuesioner *Insomnia Severity Index* (ISI) yang mencakup tujuh pertanyaan. Dua instrumen pengukuran diuji validitas dan reliabilitasnya.

Data diolah dengan berbagai cara, yaitu: editing, coding, entri data dan pembersihan data yang tidak terpakai mengenakan SPSS. Analisis data ditampilkan menggunakan tabel distribusi, dan uji statistik korelasi rank Spearman guna menggambarkan hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik		
Umur	Jenia Kelamin	Status
Ket N %	Ket N %	Ket N %
20thn 6 5,88	Laki- 15 14,71	Menikah 0 0,0
21thn 41 40,20	Laki	
22thn 46 45,10		
23thn 8 7,84	Perem- 87 85,29	Tidak- 102 100
24thn 1 0,98	Puan	Menikah
Total 102 100%	Total 102 100%	Total 102 100%

Dapat dilihat dari tabel di atas, terdapat dari total 102 respondents di ITSK RS Dr. Soepraon, Malang terdapat paling banyak mahasiswa yang berusia 21-22 tahun sebesar 85,3%. Mahasiswa yang berusia 20 tahun hanya 5,88%. Mahasiswa berusia 23 tahun sebanyak 7,84%. Dan mahasiswa berusia 24 tahun hanya sebesar 0,98%. Pada kriteria jenis

kelamin mahasiswa lebih di dominansi oleh perempuan yaitu sebesar 85,29%. Semua sampel mahasiswa yang di dapatkan memiliki setatus belum menikah.

Tabel 2. Tingkatan anxiety responden

Katagori tingkat anxiety	Tingkat Anxiety	
	N	%
Anxiety normal (skor 0 - 7)	28	27,45
Anxiety ringan (skor 8 – 9)	13	12,75
Anxiety sedang (skor 10 – 14)	20	19,61
Anxiety berat (skor 15 – 19)	18	17,65
Anxiety sangat berat (skor >20)	23	22,55
Total	102	100%

Pada tabel 2 digambarkan tingkat anxiety mahasiswa pada penelitian ini memakai tingkatan anxiety dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS). Dapat di lihat dari tabel di atas, dijelaskan bahwa 72,55% responden di ITSK RS Dr. Soepraon, Malang mempunyai gangguan anxiety. Paling banyak adalah anxiety dengan tingkatan sangat berat yaitu sebesar 22,55%

Tabel 3. Derajat insomnia responden

Katagori derajat insomnia	Derajat Insomnia	
	N	%
Tidak mengalami insomnia (skor 0 - 7)	47	45,08
Insomnia ringan (skor 8 - 14)	35	34,31
Insomnia sedang (skor 15 - 21)	15	14,71
Insomnia berat (skor 22 -28)	5	4,90
Total	102	100%

Gangguan insomnia mahasiswa pada penelitian ini, digambarkan memakai derajat insomnia dari kuesioner *Insomnia Severity Index*(ISI). Dari Tabel 3 di atas, bisa dilihat bahwa 53,92% responden di ITSK RS Dr. Soepraon, Malang mempunyai gangguan tidur berupa insomnia. Paling banyak merupakan Insomnia ringan yaitu sebanyak 34,31%. Sedangkan sisanya sebesar 45,08% mahasiswa tidak mengalami insomnia.

Tabel 4. Analisis bivariat antara tingkat anxiety dan derajat insomnia pada mahasiswa

Tingkat Anxiety pada Mahasiswa	Derajat Insomnia pada Mahasiswa Total			
	Tidak insomnia	Insomnia ringan	Insomnia sedang	Insomnia berat
Anxiety normal	18 (64,3%)	5 (17,9%)	2 (7,1%)	3 (10,7%)
Anxiety ringan	9 (69,2%)	1 (7,7%)	3 (23,1%)	0 (0,0%)
Anxiety sedang	9 (45%)	11 (55%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
Anxiety berat	6 (33,3%)	10 (55,6%)	2 (11,1%)	0 (0,0%)
Anxiety sangat berat	5 (21,7%)	8 (34,8%)	2 (8,7%)	2 (8,7%)

Jika di lihat dari tabel berikut hubungan tingkat anxiety dan derajat insomnia dapat digambarkan menggunakan tabulasi silang antara kedua variabel, diketahui bahwa ada 35,7% responden di ITSK RS. Dr Soepraoen Malang yang mengalami gangguan insonia (insomnia ringan 17,9%, insomnia sedang 7,1% dan insomnia berat 10,7%) walau tidak mempunyai masalah anxiety. Dalam hal ini juga dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan (baik ringan, sedang, berat dan sangat berat) dapat mempengaruhi terjadinya insomnia pada mahasiswa yakni 30,8% pada kecemasan ringan, 55% pada kecemasan sedang, 66,7% pada kecemasan sedang dan 78,3%. Selain itu, insomnia derajat berat cenderung semakin meningkat jumlahnya jika tingkat kecemasan semakin berat pula. Pada uji analisis Rank (Sig <001; koefisien korelasi 0,617). Pengujian menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat kearah positif antara anxiety dan terjadinya insomnia di kalangan mahasiswa akhir.

PEMBAHASAN

Analisis deskriptif antara karakteristik mahasiswa dengan kecemasan

Pada penelitian ini tingkat anxiety seseorang dapat di pengaruhi oleh usia, dikarenakan kecemasan biasanya lebih sering terjadi pada usia remaja muda daripada usia dewasa dan lansia. Beberapa faktor penyebab gangguan anxiety yang dialami remaja antara lain yaitu, cara mereka dalam berpikir (*thinking style*), kurang fokus perhatian, konteks evaluasi diri (Yelvita, 2022). Hal ini didukung dengan data umur mahasiswa yang

berkisar antara 20-24 tahun mengalami kecemasan sebanyak (72,55%) dan cenderung mengalami kecemasan sedang, berat dan sangat berat. Hasil ini sejalan dengan research yang dilakukan dalam *American Journal of Psychiatry Anxiety*.

Dalam penelitian ini Analisis jenis kelamin dengan tingkat anxiety ditemukan bahwa kecemasan dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, hal ini selaras dengan penelitian yang berjudul *Sex Differences in Anxiety and Depression Clinical Perspectives*. Berdasarkan data yang telah diperoleh dimana mahasiswa laki-laki (14,71%) sebagian besar tidak mengalami masalah anxiety. Berbanding terbalik dengan angka anxiety pada mahasiswa perempuan (85,29%) yang cenderung tinggi. Hal ini diduga disebabkan oleh perempuan yang memiliki hormon serotonin, dopamin, atau norepinefrin yang membuat wanita menjadi lebih sensitif. (Sincihu et al., 2018). Dilansir dari CNN Indonesia hasil penelitian menunjukkan wanita mengalami dua kali kecemasan lebih sering dibandingkan dengan laki-laki.

Untuk analisis status pada penelitian di dapatkan hasil bahwa semua mahasiswa yang masuk kedalam sampel penelitian memiliki status belum menikah sebanyak (100%) sehingga tidak di ketahui perbandingan ada atau tidaknya pengaruh status pernikahan pada tingkat anxiety yang dialami oleh mahasiswa.

Tingkat anxiety dan derajat insomnia pada Mahasiswa

Dalam penelitian tingkat anxiety di ITSK RS Dr. Soepraoen, Malang terdapat angka gangguan anxiety cukup tinggi yaitu mencapai (72,56%) diantaranya (12,75%) merupakan anxiety ringan, (19,61%) adalah anxiety tingkat sedang, (17,61%) anxiety berat dan (22,55%) merupakan anxiety sangat berat. Pada penelitian yang dilakukan oleh Indah Risfia hambatan yang paling sering dialami oleh mahasiswa akhir adalah menyelesaikan tugas akhir, yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas yang berlebihan, gelisah, kesulitan untuk tidur, mudah lelah bahkan hingga sesak dada (Risfia et al., 2022). Dalam penelitian, dapat dilihat bahwa anxiety sangat berat yang paling banyak di temui yaitu sebanyak 23 mahasiswa. Hal ini juga membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa ITSK RS Dr. Soepraoen, Malang yang tengah mengerjakan skripsi maupun tugas akhir mengalami gangguan anxiety ringan sampai sangat berat.

Pada derajat insomnia sendiri terdapat (54,92%) mahasiswa yang mengalami gangguan insomnia, dalam penelitian ini insomnia ringan yang paling banyak di temui yaitu sebanyak 35 mahasiswa (34,31%), sedangkan insomnia sedang sebanyak (14,71%) dan (4,90%) merupakan kecemasan berat. Hasil ini membuktikan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir ITSK RS Dr. Soepraoen, Malang mengalami gangguan insomnia. Dan hal itu tidak lepas dari anxiety yang dialami oleh mahasiswa terkait dengan pengerjaan skripsi

dan tugas akhir. Hal ini dikarenakan masalah psikis seperti anxiety dapat mengakibatkan hiper aktivitas pada *Hypothalamic Pituitary Adrenal* (HPA), dan dapat merangsang hipotalamus melepaskan *Corticotropin Releasing Factor* (CRF) ke pembuluh darah sehingga kadar kortisol tetap tinggi, hal tersebut dapat mengakibatkan terganggunya kualitas tidur (Ahmad et al., 2022)

Uji analitik tingkat kecemasan dengan derajat insomnia pada Mahasiswa

Pada analisis statistik korelasi dengan uji Rank Spearman diperoleh p-value sebesar $<0,001$ dan koefisien korelasi $+0,617$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat diantara tingkat anxiety mahasiswa dan tingkat keparahan insomnia. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu seperti ((Sincihu et al., 2018), (Defitri Khairunnisa & Rosmaini, 2023) dan (Fadila et al., 2023))

Berdasarkan pada uji bivariat bisa dilihat bahwa tingkat anxiety ringan, sedang ataupun berat dapat menyebabkan kemungkinan terjadinya gangguan insomnia pada mahasiswa. Rasa cemas itu akan menjadi menghambat perilaku mahasiswa dalam kegiatan sehari-hari sampai dengan menyebabkan penurunan kualitas tidur. Mahasiswa yang masuk dalam kategori penelitian adalah mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi dan juga tugas akhir, sehingga penyebab gangguan anxiety paling banyak diakibatkan oleh mengerjakan skripsi dan tugas akhir. Dalam kasus ini faktor-faktor lain seperti pengaruh dosen pembimbing, masalah pada waktu bimbingan, tugas yang menumpuk dan masalah internal ataupun eksternal juga dapat menjadi penyebab kecemasan yang terjadi pada mahasiswa (Malfasari et al., 2019)

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 35,7% mahasiswa tanpa gangguan anxiety mengalami insomnia ringan hingga berat. Dari sini dapat disimpulkan bahwa insomnia juga dapat disebabkan oleh berbagai gangguan yang tidak ada hubungannya dengan masalah anxiety, ketidaknyamanan pada lingkungan, kualitas istirahat yang buruk, berbagai penyakit fisik, mengkonsumsi alkohol, obat-obatan, merokok ataupun gaya hidup tidak baik dan lain-lain (Sincihu et al., 2018)

SIMPULAN

Dari penelitian ini yang berjudul "Hubungan Tingkat Anxiety dengan Derajat Insomnia pada Mahasiswa Akhir di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang" dapat disimpulkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa akhir menderita gangguan anxiety. Dari penelitian yang telah dilakukan memiliki hasil analisis data diketahui, makin parah gangguan anxiety

yang diderita mahasiswa, maka makin parah pula insomnia yang dideritanya. Penelitian ini juga melibatkan beberapa mahasiswa akhir yang tidak memiliki gangguan anxiety namun mengalami insomnia. Di sisi lain, gangguan anxiety mahasiswa akhir (ringan, sedang, dan berat) pasti menyebabkan insomnia. Terjadinya gangguan anxiety pada mahasiswa akhir terutama disebabkan oleh penyelesaian skripsi dan tugas akhir.

Penelitian yang telah dilaksanakan tidak luput dari banyak kekurangan, sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat ditambahkan beberapa kriteria lagi, yaitu meliputi eksklusi untuk penyelidikan lebih lanjut seperti lingkungan tempat tinggal, adanya konflik dalam lingkup keluarga, ekonomi yang kurang mendukung, lingkaran pertemanan yang buruk dan tidak adanya dukungan dari orang sekitar untuk dapat menjelaskan keterkaitan hubungan anxiety dan insomnia tanpa adanya faktor perancu.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. R., Anissa, M., & Triana, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2017 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 1–7. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.3936>
- Akhnaf, A. F., Putri, R. P., Vaca, A., Hidayat, N. P., Az-Zahra, R. I., & Rusdi, A. (2022). Self Awareness Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 107. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.13201.2022>
- Defitri Khairunnisa, M., & Rosmaini, R. (2023). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Kejadian Insomnia pada Lansia di Puskesmas Kecamatan Nanggalo Tahun 2022. *Scientific Journal*, 2(2), 75–82. <https://doi.org/10.56260/sciena.v2i2.93>
- Diferiansyah, O., Septa, T., & Lisiswanti, R. (2016). Gangguan cemas menyeluruh rumah sakit jiwa provinsi Lampung. *Jurnal Medula Unila*, 5(2), 63–68.
- Fadila, A. N., Widayati, R., & Fuad, W. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Angkatan 2020 Fk Unimus. 4(September), 2723–2730.
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.124-131>

- Risfia, I., Maharani, D., & Dewi, M. (2022). Expert System Mengatasi Anxiety Disorder Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Tugas Akhir Metode Backward Chaining. *Jurnal Media Informatika Budidarma*, 6(2), 1118. <https://doi.org/10.30865/mib.v6i2.4001>
- Sincihu, Y., Daeng, B. H., & Yola, P. (2018). Hubungan Kecemasan dengan Derajat Insomnia pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Wijaya Kusuma*, 7(1), 15– 30.
- Yelvita, F. S. (2022). No Titleהעינים לנגד שבאמת לנגד את מה לראות את מה. In *הארץ* (Issue 8.5.2017).