

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA

Ewaldina Yulsiana Dija Ghawa, Kartini Lidia, Ika Febianti Buntoro

ABSTARK

Cemas dapat diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, dan perasaan tidak sanggup untuk melakukan sesuatu. Ketika seseorang sedang mengalami kecemasan, orang tersebut cenderung tidak dapat menyelesaikan permasalahan yang ada dibenaknya dan semakin menghabiskan energi yang dapat menyebabkan terganggunya pola tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel ini adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 131 orang. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk mengukur tingkat kecemasan dan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Analisa data yang digunakan adalah uji *contingency coefficient*. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($p=0,002$) antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana

Kata Kunci: Tingkat kecemasan, kualitas tidur, mahasiswa kedokteran

World Health Organization (WHO) menetapkan bahwa *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) sebagai pandemi global hal ini dilihat dari tingkat penyebarannya yang sangat cepat dan merata di seluruh dunia.¹ Berbagai upaya sebagai bentuk pencegahan dan perlambatan penyebaran terhadap COVID-19 sudah banyak dilakukan, salah satunya dengan *social distancing* hingga *physical distancing*.² Berdasarkan aturan dari WHO mengenai *social distancing* hingga *physical distancing* maka Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan surat edaran Nomor 1 tahun 2020 pada butir ke 5 yang berbicara tentang “menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh sesuai dengan kondisi perguruan tinggi masing-masing dan menyarankan mahasiswa untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah dengan menggunakan metode pembelajaran daring”.³

Pembelajaran jarak jauh mengharuskan mahasiswa untuk melakukan semua kegiatan secara daring, baik dalam penerimaan materi perkuliahan maupun kegiatan ujian.⁴ Mahasiswa kedokteran mempunyai beban kuliah dan jadwal kuliah yang terbilang padat pada kondisi normal, dengan adanya pandemi COVID-19 menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi lagi dengan metode pembelajaran jarak jauh. Metode pembelajaran jarak jauh juga memiliki beberapa kekurangan seperti tidak stabilnya jaringan internet, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif dan beban tugas yang bertambah, serta kemandirian mahasiswa yang dituntut dalam pembelajaran jarak jauh, hal-hal tersebut merupakan faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa kedokteran.²

Cemas dapat diartikan sebagai perasaan takut, khawatir, dan perasaan

tidak sanggup untuk melakukan sesuatu.⁵ Penelitian yang dilakukan oleh Saade RG, Nebebe F, Kira D (2017) di *Croncodia University Montreal* pada 1377 mahasiswa menunjukkan bahwa 39% mahasiswa mengalami kecemasan dengan kursus online.⁶ Selain itu terdapat survei yang dilakukan oleh *American Civil Libertien Union of Southern California* (2020) untuk menilai kecemasan dan depresi pada siswa sebelum dan setelah sekolah ditutup menunjukkan data skala 1 sampai 10, dengan 10 menunjukkan kesehatan mental paling baik. Sebelum terjadi pandemi 65% siswa memberi diri mereka 7, setelah pandemi persentase itu turun menjadi kurang dari 40%. Adapun siswa yang menilai kesehatan mental mereka lebih rendah 3 kali lipat setelah pandemi dimulai dari 7,2% menjadi 23%.⁷ Di Indonesia sendiri, penelitian yang dilakukan oleh Nurcita B, Susantiningsi T (2020) di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada 100 orang mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa 88% mahasiswa mengalami kecemasan berat pada pembelajaran jarak jauh dan *physical distancing*.²

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis yang secara alami terjadi pada manusia yang dapat mengakibatkan perubahan status kesadaran, yang ditandai dengan penurunan kesadaran dan memiliki respon terhadap stimulus.⁸ Kurangnya kebutuhan tidur yang dialami seseorang dapat berdampak pada menurunnya kemampuan berkonsentrasi, membuat keputusan dan berpartisipasi dalam aktivitas sehari-hari serta dapat mempengaruhi proses belajar, gangguan memori dan kondisi emosional.⁹

Penelitian yang dilakukan oleh Chandra A, Pramila K, Pooja P, Ayush C, Khadka S (2020) menyatakan bahwa insomnia meningkat sangat tinggi di Nepal selama masa pandemi dari 2,9% tingkat sedang meningkat menjadi 16,5%.¹⁰ Menurut *National Center For Biotechnology Information* (NCBI)

melaporkan subjek yang berusia 18-68 tahun dan memiliki pendidikan tinggi atau lebih memiliki kualitas tidur yang buruk berdasarkan skor indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI) sebanyak 36,38%.¹¹ Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarta A pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana (2018) di 106 mahasiswa menunjukkan kualitas tidur yang buruk sebanyak 74 responden (70%) dan kualitas tidur baik sebanyak 30 responden (30%).¹² Penelitian yang dilakukan oleh Wawo RP pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana pada tahun 2018 di 64 mahasiswa menunjukkan kualitas tidur yang buruk dengan presentasi 81,2% dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik sebesar 18,8%.¹³

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hotjah S (2019) terhadap mahasiswa baru luar pulau Jawa Universitas Jember dijelaskan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan hasil uji *spearman's* diperoleh nilai $p=0,000$ (p value $<0,05$).¹⁴ Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Triani A (2015) terhadap mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2011 dijelaskan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur yang ditunjukkan dengan hasil uji komparatif *kolmogrof-smirnov* diperoleh nilai $p=0,068$ dimana $p>0,05$.¹⁵

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2020.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini

adalah *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017,2018,2019. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 131 orang. Data didapatkan dengan responden melakukan pengisian pada kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan pada kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) untuk menilai tingkat kecemasan.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

No	Kualitas Tidur	F	%
1	Baik	9	6,9
2	Buruk	122	93,1
	Total	131	100

Data pada Tabel 1 menunjukkan angka distribusi frekuensi dan frekuensi skor global PSQI untuk kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Berdasarkan hasil perhitungan untuk kualitas tidur diperoleh bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana paling banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 122 responden (93,1%), dan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (6,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

No	Tingkat Kecemasan	F	%
1	Tidak Cemas	26	19,8
2	Kecemasan Ringan	51	38,9
3	Kecemasan Sedang	46	35,1
4	Kecemasan Berat	8	6,1
	Total	131	100

Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisis Bivariat Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur

Variabel	Kualitas Tidur		Total n(%)	p value
	Baik n(%)	Buruk n(%)		
Tidak Cemas	6 (23,1%)	20 (76,9%)	26 (100%)	0,002*
Cemas Ringan	3 (5,8%)	48 (94,2%)	51 (100%)	
Cemas Sedang	0 (0%)	46 (100%)	46 (100%)	
Cemas Berat	0 (0%)	8 (100%)	8 (100%)	

Keterangan:
Uji *contingency coefficient*
*p<0,05

Berdasarkan Tabel 4 di atas, didapatkan bahwa hasil uji statistik untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menunjukkan nilai $p < 0,05$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa secara statistik terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis univariat terkait dengan tingkat kecemasan, didapatkan hasil 26 responden (19,8%) yang tidak mengalami kecemasan, 51 responden (38,9%) mengalami kecemasan ringan, 46 responden (35,1%) mengalami kecemasan sedang dan sebanyak 8 responden (6,1%) mengalami kecemasan berat. Berdasarkan hasil analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa dari keseluruhan responden yang tidak mengalami kecemasan terdapat 6 responden (23,1%) yang mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 20 responden (76,9%) lainnya mengalami kualitas tidur buruk. Sementara itu, untuk responden dengan tingkat kecemasan ringan 3 (5,8%) diantaranya mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 48 responden (94,2%) mengalami kualitas tidur buruk. Untuk responden dengan tingkat kecemasan sedang, didapatkan bahwa 46 responden (100%) yang mengalami kualitas tidur buruk dan tidak ada yang memiliki kualitas tidur baik. Sementara untuk responden dengan tingkat kecemasan berat, didapatkan 8 responden (100%) yang mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Viona (2013) bahwa sebagian besar sampel yang mempunyai gejala kecemasan ringan sampai berat memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 84,8%. Selain itu, Viona juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan ringan hingga berat memiliki risiko 2,2 kali lebih besar untuk memiliki kualitas tidur buruk jika dibandingkan dengan yang mahasiswa yang tidak

mengalami kecemasan atau kecemasan normal.¹⁶ Pada penelitian ini didapatkan pula responden yang tingkat kecemasannya masih normal namun mengalami kualitas tidur buruk. Hal ini dikarenakan beberapa faktor lain yang juga mempengaruhi kualitas tidur di luar kecemasan dan selain itu juga karena kurang dapat mengontrol masalah yang dialami sehingga meskipun tingkat kecemasan masih normal namun mengalami kualitas tidur buruk.^{12, 17}

Berdasarkan hasil perhitungan untuk kualitas tidur pada Tabel 4.10 diperoleh bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana selama masa pandemi COVID-19 paling banyak memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 122 responden (93,1%), dan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (6,9%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kandeger A (2020) bahwa kualitas tidur buruk selama masa pandemi sebesar 23,4% dibandingkan kualitas tidur baik sebesar 8,4%.¹⁸ Penelitian lain yang juga mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan Romero-Blanco (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa perawat memiliki kualitas tidur yang buruk sebesar 60,4% pada saat pandemi.¹⁹ Selama masa pandemi COVID-19 diberlakukan aturan terkait dengan *lock-down* yang mengharuskan masyarakat untuk melakukan kegiatan dari rumah sehingga dapat berdampak pada perubahan pola tidur dan juga waktu untuk online atau menghabiskan waktu untuk bermain *handphone*, komputer, dan menonton televisi.¹⁸ Selama masa *lock-down* waktu tidur menjadi tertunda, latensi onset tidur menjadi berkepanjangan, dan proporsi tidur siang menjadi meningkat hal ini terjadi karena gangguan pada efek ritme sirkadian. Selain itu, waktu online juga mempengaruhi pola tidur seseorang karena lamanya waktu untuk bermain *handphone*, komputer dan menonton televisi yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk tidur dan rendahnya efisiensi tidur.¹⁸ Selama Pandemi menunjukkan bahwa terjadi

penurunan total waktu tidur yang dapat disebabkan oleh penurunan homeostasis untuk tidur karena adanya pembatasan gerakan dan penurunan dalam aktivitas fisik.²⁰ Selama *social distancing* timbul perasaan kesepian yang dapat menjadi pemicu kecemasan dan stress, selain itu faktor lain sebagai pemicu kecemasan dan stres selama pandemi karena terbatasnya ruang gerak seseorang, kurangnya interaksi sosial, tidak ada pekerjaan dan pengurangan aktifitas fisik sehingga berdampak pada penurunan kualitas tidur.^{18,20} Selain itu, semua sistem pendidikan beralih ke pembelajaran jarak jauh dalam waktu singkat yaitu menggunakan sistem e-learning maupun metode pembelajaran daring lainnya.⁵⁴ Karena kurangnya interaksi sosial dan pertemuan tatap muka sehingga dapat menjadi salah satu penyebab stres, hal itu dapat dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan aktivitas fisik mahasiswa.²¹

Berdasarkan dari data perhitungan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana pada tabel 4.8 menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami kecemasan sebanyak 26 responden (19,8%), responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 51 responden (38,9%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 46 responden (35,1%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (6,1%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hassanah (2020) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan terbanyak di temukan pada mahasiswa yaitu kecemasan ringan dengan 79 mahasiswa (41,58%) dan kecemasan sedang sebanyak 32 mahasiswa (16,84%) dengan metode pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.²² Pada masa pandemi saat ini, semua kegiatan perkuliahan dilakukan dari rumah dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Sistem pembelajaran jarak jauh merupakan hal yang baru bagi mahasiswa dan dengan

adanya metode pembelajaran ini mahasiswa diperlukan untuk melakukan adaptasi kembali dengan metode pembelajaran tersebut.² Hal ini dapat menyebabkan *culture shock* pada mahasiswa, selain itu mahasiswa juga mengalami kurangnya interaksi antara sesama mahasiswa maupun dengan pengajar, jadwal kuliah yang padat dan terkadang berjalan tidak sesuai dengan yang dijadwalkan, selain itu juga terdapat masalah dengan jaringan internet yang dapat menjadi pemicu tingkat kecemasan pada mahasiswa.^{2,44} Bukan hanya pada metode pembelajaran saja, faktor lain terkait dengan kesiapan mahasiswa dalam melaksanakan proses pembelajaran jarak jauh, lingkungan belajar yang kurang kondusif selama proses pembelajaran juga dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa.^{2,23}

Pengaruh COVID-19 pada komunitas global secara keseluruhan telah menyebabkan rasa takut, cemas dan khawatir, terutama karena ketidakpastian dari prognosis penyakit, perubahan dalam masyarakat gaya hidup, pembatasan *lock-down* dan juga gangguan pendidikan.²⁴ Dampak COVID-19 pada mahasiswa sangat memberatkan karena efek yang dirasakan pada pendidikan mereka, dan pada mahasiswa kedokteran hal itu bisa terjadi karena sifat interdisipliner dari pendidikan yang dijalani dan kemungkinan kedekatan terpapar virus selama studi klinis pada mahasiswa kedokteran.²⁴ Selain itu, mahasiswa kedokteran juga menjadi kelompok yang beresiko mengalami kecemasan selama masa pandemi karena mahasiswa kedokteran lebih sensitif terhadap tekanan dan gangguan rutinitas yang disebabkan oleh COVID-19, selain itu juga karena mahasiswa kedokteran jika dibandingkan mahasiswa lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang lebih tinggi terkait dengan bahaya dan keparahan yang diakibatkan oleh COVID-19 sehingga dapat menjadi pemicu kecemasan pada mahasiswa kedokteran.²⁵ Selama pandemi COVID-19, mahasiswa kedokteran dianggap mempunyai resiko yang lebih

tinggi terhadap infeksi karena praktek klinik yang dijalani yang meningkatkan paparan terhadap virus dan juga mahasiswa yang cemas jika menularkan kembali virus kepada keluarga dan orang yang dicintai.²² Stresor lain yang diidentifikasi dalam populasi mahasiswa kedokteran yang dapat menjadi pemicu tingkat kecemasan adalah kekhawatiran tentang pengaruh ekonomi, keterlambatan akademik, dan dampak pada kehidupan sehari-hari mereka. Faktor kurikuler, seperti pembelajaran yang tidak terstruktur atau online, dapat meningkatkan tekanan dan kelelahan di antara mahasiswa kedokteran.²⁵

Salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang adalah kecemasan. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa tersebut sulit untuk mengontrol emosinya sehingga berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan saat memulai tidur.⁴⁵ Kesulitan memulai tidur inilah yang nantinya akan menyebabkan mahasiswa tersebut sulit untuk mendapatkan kualitas tidur yang diinginkan.²⁷ Dengan adanya stressor yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, maka stressor tersebut dapat menyebabkan pelepasan epinefrin dari adrenal melalui mekanisme seperti berikut dimana ancaman dipresepsi oleh panca indera akan diteruskan ke korteks serebri kemudian ke sistem limbik dan RAS lalu menuju ke hipotalamus dan hipofisis. Kemudian kelenjar adrenal akan mengekskresikan katekolamin dan terjadilah stimulasi syaraf otonom. Hiperaktivitas sistem saraf otonom akan mempengaruhi kerja berbagai sistem organ. Tiga neurotransmitter utama yang berhubungan dengan kecemasan adalah norepinefrin, serotonin, GABA. Seseorang yang dengan gejala kecemasan akan mengalami peningkatan hormone kortisol, serotonin, norepinephrine, dan penurunan GABA. Peningkatan dari norepinephrine akan menyebabkan kondisi terjaga pada malam hari dan berkurangnya siklus tidur REM dan NREM tahap IV.^{16,28,27}

KESIMPULAN

1. Tingkat kecemasan selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana adalah sebanyak 26 responden (19,8%) yang tidak mengalami kecemasan, responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 51 responden (38,9%), responden yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 46 responden (35,1%), dan responden yang mengalami kecemasan berat sebanyak 8 responden (6,1%).
2. Kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana adalah sebanyak 122 responden (93,1%) yang memiliki kualitas tidur buruk dan sebanyak 9 responden (6,9%) yang memiliki kualitas tidur baik.
3. Terdapat hubungan yang signifikan ($p= 0,002$) antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

SARAN

1. Bagi responden penelitian, peneliti berharap dapat lebih memperhatikan kualitas tidur dan mengatur ulang pola tidur masing-masing agar memperoleh kualitas tidur yang baik dengan tidur lebih awal, kurangi kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi kopi dan tidur dengan lampu dimatikan. Selain itu, responden penelitian juga perlu untuk berpikiran positif, menceritakan setiap masalah yang dialami kepada orang terdekat agar dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan dan semakin bertambahnya usia semakin

- penting untuk manajemen kecemasan terlebih lagi yang berjenis kelamin perempuan.
2. Bagi institusi pendidikan, peneliti berharap apabila pembelajaran jarak jauh masih diberlakukan maka perlu adanya sosialisasi terkait penggunaan media perkuliahan dan sosialisasi terkait dengan kesehatan psikologis mahasiswa selama pandemi. Selain itu juga dapat membuat sistem perkuliahan yang lebih interaktif agar mengurangi kejenuhan dan kecemasan pada mahasiswa.
 3. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik untuk melakukan penelitian dengan topik yang sama maka sebaiknya dilakukan dengan metode penelitian yang berbeda serta mencari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan juga peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lainnya yang mempengaruhi kualitas tidur seperti gaya hidup, cahaya, aktifitas fisik, lingkungan, merokok, stimulant dan alkohol. Selain itu peneliti selanjutnya lebih mengontrol faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan dan kualitas tidur dan menanyakan kebiasaan yang dilakukan pada responden sebelum tidur.
- DAFTAR PUSTAKA**
1. World Health Organization. WHO Coronavirus Disease (COVID-19, May 12). World Health Organization. Published 2020. <http://www.who.int/emergencies/disease/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.
 2. Nurcita B, Susantiningsih T. Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “ Veteran ” Jakarta Pendahuluan World Health Organization (WHO) menetapkan Corona virus disease 2019 atau Covid-. 2020;3(1):58-68.
 3. Kemdikbud. Surat Ederan Nomor 1 Tahun 2020 Tentang Pencegahan Penyebaran COVID-19 Di Perguruan Tinggi, Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan. <Http://KemdikbudGold/>. 2020;126(021):1-2. <http://kemdikbud.go.id/main/?lang=id>
 4. Mukharomah K, Qomariyah N. Penggunaan Analitik Hirarki Proses Dalam Menentukan Preferensi Platform Pembelajaran Daring Selama Masa Tanggap Darurat Covid-19 Pada Mahasiswa Ugm Yogyakarta. *Univ Gadjah Mada, Yogyakarta*. Published online 2020:1-11. doi:10.13140/RG.2.2.11562.98248
 5. Lawrence AE, Brown TA, First MB. Anxiety Disorders: Generalized Anxiety Disorder. *Psychiatry Third Ed*. 2017;2:1494-1509. doi:10.1002/9780470515167.ch73
 6. Saade R, Kira D, Mak T, Nebebe F. Anxiety & Performance in Online Learning. *Proc 2017 InSITE Conf*. 2017;(November):147-157. doi:10.28945/3736
 7. Jones C. Student Anxiety, Depression Increasing During School Closures, Survey Finds. *edsources*. Published 2020. <https://edsources.org/2020/student-anxiety-depression-increasing-during-school-closures-survey-finds/631224>
 8. Magfirah I. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Program Studi SI

- Fisioterapi Angkatan 2013 Dan 2014 Di Universitas Hasanudin. Published online 2016:1-103.
9. Aryadi I, Yusari I, Dhyani I, Kusmadana I, Sudira P. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana Bali. *Callosum Neurol.* 2018;1(1):20-31. doi:10.29342/cnj.v1i1.4
 10. Chandra A, Karki P, Prakash P, Chandra A, Kadkha S. Impact of Covid-19 Pandemic on Quality of Sleep Among Nepalese Residents Method: Published online 2020:1-10. <https://doi.org/10.21203/rs.31619/v1>
 11. Becker PM. Sleep During Times of Coronavirus: Early Chinese Experience. National Center For Biotechnology Information (NCBI). doi:10.1016/j.sleep.2020.06.013
 12. Sugiarta A. Artikel Penelitian Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Angkatan 2018 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. Association between Anxiety and Sleep Quality among Students from the Faculty of Medicine Krida Wacana. 2019;25(1):36-40.
 13. Mawo PR, Rante SDT, Sasputra IN. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Undana. *Cendana Med J.* 2019;17(2):158-163.
 14. Hotijah S. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Skripsi.* Published online 2019.
 15. Triani A. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Angkatan 2011 Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *J meditek.* Published online 2015.
 16. Viona. Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *J meditek.* 2013;1(1):1-24. doi:10.11113/jt.v56.60
 17. Susilo R. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswa Semester VIII Program Studi Keperawatan Stikes BHM Madiun. S. Published online 2017:1-102.
 18. Kandeger A, Guler HA, Egilmez U, Guler O. Changes in Sleep Pattern and Sleep quality during COVID-19 lockdown. *Indian J Psychiatry.* 2020;59(4):370-378. doi:10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry
 19. Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Sleep pattern changes in nursing students during the COVID-19 lockdown. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(14):1-11. doi:10.3390/ijerph17145222
 20. Tiwari S, Kanchan S, Bhardwaj KK, Bakshi S, Vajpei P. Effect of Coronavirus Disease-2019 Pandemic on the Sleep Quality of Indian Population. *Indian J Sleep Med.* 2020;15(3):35-38. doi:10.5005/jp-journals-10069-0055
 21. Mpt AV, Sa M. The Impact of Covid-19 on Mental Health in Allied Health Undergraduate Students during Lockdown Phase: An Observational Study. Published online 2020. doi:10.23880/pprij-

- 16000245
22. Hasanah U, Ludiana, Immawati, PH L. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *J Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):299-306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/5941>
23. Mas' udi W, Winanti PS. *Tata Kelola Penangan COVID-19 Di Indonesia: Kajian Awal*. Pertama. (Mas' udi W, Winanti PS, eds.). Gadjah Mada University Press Anggota IKAPI dan APPTI; 2020.
24. Saddik B, Hussein A, Sharif-Askari FS, et al. Increased levels of anxiety among medical and non-medical university students during the COVID-19 pandemic in the United Arab Emirates. *Risk Manag Healthc Policy*. 2020;13:2395-2406. doi:10.2147/RMHP.S273333
25. Lasheras I, Gracia-García P, Lipnicki DM, et al. Prevalence of anxiety in medical students during the covid-19 pandemic: A rapid systematic review with meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(18):1-12. doi:10.3390/ijerph17186603
26. Hastuti RY, Sukandar A, Nurhayati T. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *J Mot*. 2016;22(11):9-21. https://www.mendeley.com/catalogue/abafc401-623a-3cf6-96aa-67277de6b9cd/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7Bc7ff3c15-90cb-46ca-ab7e-35372aba1676%7D
27. Albar. Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi Di Stikes ' Aisyiyah Yogyakarta. *Med (United Kingdom)*. Published online 2014.
28. Wardani HW, Agustina R. hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada ibu hamil Primigravida Trimester III. *Kehamilan*. 2018;6:1-10. https://www.mendeley.com/catalogue/798a4bbf-b4dc-386f-b527-c9205ecc2ddd/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.4&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B3c2fdcd4-b2ab-4478-b44b-aced71dc11d0%7D