
HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN POLA TIDUR MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID – 19

Roxsana Devi Tumanggor^{1*}, Yulina Sari Siregar²

¹Departemen Keperawatan Jiwa dan Komunitas, Fakultas Keperawatan,
Universitas Sumatera Utara

*Email korespondensi. roxsana.tumanggor@usu.ac.id

² Fakultas Keperawatan, Universitas Sumatera Utara
email: yulina.yuli11@gmail.com

Submitted :23-06-2021, Reviewed:02-07-2021, Accepted:26-07-2021

DOI: <http://doi.org/10.22216/endurance.v6i2.337>

ABSTRACT

COVID-19 pandemic causes significant life changes and affects psychological wellbeing. This study that aims to identify the relationship between anxiety levels and sleep patterns of nursing students of the Faculty of Nursing, University of Sumatera Utara during the COVID-19 Pandemic. The population in this study were all Nursing students at the University of Sumatera Utara, totaling 665 students, with a sample of 87 students who taken by proportional stratified random sampling technique. The instrument used consists of three parts, namely demographic data, the Coronavirus Anxiety Scale and the Sleep Quality Questionnaire. Data analysis was carried out to determine the frequency distribution and the relationship between the variables analyzed by the Spearman's Rank statistical test. Based on the results of the study, it was found that most of the students' anxiety was in the moderate category as much as 40.2% and most of the students' sleep patterns were in the bad category (56.3%). Based on the results of the Spearman correlation analysis, it can be seen that the r value between anxiety and sleep patterns is 0.441 which indicates a relationship between anxiety and student sleep patterns. The results of this study indicate that sleep problems and anxiety are psychological problems that usually occur during a pandemic and are closely related

Keywords : Anxiety; Sleep pattern; Nursing students; Correlation study

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan perubahan kehidupan secara drastis dan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara selama Pandemi COVID – 19. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Keperawatan Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 665 mahasiswa, dengan jumlah sampel 87 mahasiswa yang diambil dengan teknik proportional stratified random sampling. Instrumen yang digunakan terdiri dari tiga bagian yakni data demografi, instrument Coronavirus Anxiety Scale/CAS dan Kuesioner Kualitas Tidur. Data anaysis dilakukan untuk mengetahui distribusi frekwensi dan hubungan antar variabel yang dianalisis dengan uji statistik Spearman's Rank. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa sebagian besar kecemasan mahasiswa masuk dalam kategori sedang sebanyak 40.2% dan sebagian besar pola tidur mahasiswa masuk dalam kategori buruk (56.3%). Berdasarkan hasil analisis korelasi Spearman dapat di lihat bahwa nilai r antara kecemasan dengan pola tidur adalah 0.441 yang menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan pola tidur mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah tidur dan kecemasan merupakan masalah psikologis yang biasa terjadi pada masa pandemi dan saling berkaitan erat.

Kata Kunci: Kecemasan; Pola tidur; Mahasiswa keperawatan; Studi Korelasi

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 berdampak besar pada kesehatan masyarakat secara global. Dalam kurun waktu yang singkat, COVID-19 terbukti menjadi penyakit mematikan yang menyebabkan kerusakan serius pada kesehatan. Pemerintah Indonesia telah melakukan sejumlah tindakan untuk mengurangi penyebaran dari COVID-19. Tindakan yang dilakukan seperti mensosialisasikan hidup bersih dan sehat, melakukan isolasi diri, serta membatasi mobilitas masyarakat dengan memberlakukan gerakan *social/physical distancing* (pembatasan sosial) selama 14 hari (Harirah, 2020).

Pada saat pandemi COVID-19 pemerintah Indonesia menerapkan pembelajaran jarak jauh yang menyebabkan mahasiswa harus beradaptasi pada metode baru dalam hal proses penerimaan materi, pengumpulan tugas, pengerjaan kuis, pelaksanaan praktikum, hingga ujian akhir. Pada beberapa kasus, hal ini menimbulkan beberapa masalah seperti koneksi internet yang tidak stabil, lingkungan belajar yang tidak kondusif, serta beban tugas yang bertambah. Hal ini dapat menjadi faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan dan masalah tidur (Nur cita & Susantiningsih, 2020).

Kecemasan merupakan perubahan situasi yang dirasakan individu yang dapat menimbulkan rasa khawatir, gelisah, takut akibat ancaman yang datang dari dalam maupun dari luar diri (Anissa et al., 2018), yang belum pasti terjadi (Muyasaroh, 2020). Perasaan takut sebagai peringatan terhadap bahaya yang akan datang dan memperkuat individu untuk mengambil tindakan menghadapi ancaman (Yusuf, A.H & ,R & Nihayati, 2015). Cemas merupakan respon alamiah ketika menghadapi krisis tertentu, seperti pandemi COVID-19. Hal ini merupakan bentuk pertahanan diri atau tanda adanya ancaman yang di hadapi, namun apabila

berlanjut dan berlebihan maka dapat menyebabkan kondisi psikologis menjadi terganggu sehingga mengalami kecemasan ringan sampai panik (Wahyuni et al., 2020). Kecemasan adalah hal yang biasa terjadi pada mahasiswa, seperti halnya mahasiswa keperawatan (Hasanah et al., 2020). Sehingga pada suatu titik tertentu kecemasan dapat menyebabkan terganggunya pola tidur dan meningkatkan angka kejadian insomnia (Yang et al., 2020).

Menurut (Yusuf & Rohmah, 2020), pola tidur yang kurang teratur memiliki dampak yang buruk bagi tubuh manusia, sebab berdampak pada kesehatan dan menurunkan performa kinerja termasuk perkuliahan. Semakin sedikit waktu tidur mahasiswa maka akan semakin besar tingkat keemasannya. Oleh sebab itu, dibutuhkan waktu tidur yang konsisten agar mampu mempertahankan kualitas tidur (Fitria & Ifdil, 2020). Dan, Pandemi COVID-19 terbukti memberikan dampak negatif yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa karena perubahan yang terjadi dari aktivitas harian, peningkatan kecemasan, karantina berkepanjangan dan berkurangnya interaksi sosial (Altena et al., 2020).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara yang berjumlah 665 mahasiswa. Sampel dari penelitian ini berjumlah 87 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*, dimana sampel diambil tiap kelas secara acak. Pengacakan dilakukan dengan menggunakan aplikasi “*Random Number Generator*”. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan *ethical clearance* dengan nomor surat 311/KEP/USU/2021 pada April 2021.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan pada penelitian ini adalah *Coronavirus Anxiety Scale/CAS* (Lee, 2020). Sebelum dilakukan pengumpulan data, dilakukan uji validitas dan reliabilitas pada instrumen CAS pada 30 mahasiswa Fakultas Keperawatan USU, yang tidak dilibatkan sebagai sampel penelitian ini. Berdasarkan hasil uji validitas diperoleh nilai $r_{hitung} 0,701 > r_{tabel} 0,326$. Dan hasil pada taraf signifikan diperoleh $0,000 < 0.05$ maka setiap pertanyaan kuisisioner ini dinyatakan signifikan untuk digunakan. Untuk uji reliabilitas, diperoleh nilai $\alpha=0.665$. Pengukuran reliabilitas data dilakukan dengan cara atau metode Cronbach Alpha dimana suatu kuisisioner penelitian dikatakan reliabel jika nilai Cronbach Alpha > 0.60 (Sugiyono, 2017). Maka kuisisioner pada penelitian ini dinyatakan layak untuk digunakan. Pengumpulan data dilakukan setelah menjelaskan tentang prosedur penelitian kepada responden dalam bentuk pernyataan yang di paparkan pada google form. Kemudian responden di minta

menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*) sebelum melakukan pengisian pada instrumen penelitian. Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis data univariate yang bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik masing masing variabel yang diteliti. Dan, analisis bivariate dengan Uji Korelasi *Spearman's Rank* untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan pola tidur mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa 88.5% sampel penelitian adalah perempuan dengan rentang usia terbanyak di usia 19 tahun (33.3%). Sebanyak 69.0% sampel tinggal dirumah sewaan, tidak ada penyakit penyerta (82.8%) dan tidak ada konsumsi obat obatan yang diresepkan dokter pada saat pengumpulan data (86.2%), dan yang rutin berolahraga selama pandemi hanya 46%. Detail lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

Tabel.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	10	11.5
Perempuan	77	88.5
Usia		
18 tahun	13	14.9
19 tahun	29	33.3
20 tahun	27	31.0
21 tahun	14	16.1
22 tahun	4	4.6
Penyakit yang diderita saat ini		
Ada	15	17.2
Tidak ada	72	82.8
Penggunaan obat – obatan		
Ada	12	13.8
Tidak ada	75	86.2
Rutin Olahraga		
Ada	40	46.0
Tidak ada	47	54.0

Berdasarkan analisis distribusi frekuensi maka didapatkan data bahwa sebanyak 40.2% mahasiswa berada pada rentang kecemasan menengah, dan terdapat 20.7% mahasiswa mengalami kecemasan berat serta 39.1% mahasiswa

dengan kecemasan ringan. Untuk pola tidur mahasiswa, didapatkan data bahwa 56.3% mahasiswa mengalami pola tidur buruk dan 43.7 mahasiswa mengalami pola tidur yang baik. Keterangan lebih lanjut bisa dilihat pada tabel 2 dibawah ini.

Tabel 2. Karakteristik Kecemasan dan Pola Tidur Mahasiswa

Variabel	N (%)
Kecemasan	
Berat	18 (20.7)
Sedang	35 (40.2)
Ringan	34 (39.1)
Pola Tidur	
Buruk	49 (56.3)
Baik	38 (43.7)

Berdasarkan hasil uji analisis Spearman didapatkan data bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dan pola tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan USU

dengan nilai Pvalue 0.0001 dan nilai r 0.441. Hal tersebut bisa dilihat pada tabel 3 dibawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Spearman

Variabel	Kualitas tidur		P Value	Nilai r
	Buruk N (%)	Baik N (%)		
Kecemasan			0.0001	0.441
Berat	15 (17.2)	3 (3.4)		
Sedang	24 (27.6)	11 (12.6)		
Ringan	10 (11.5)	24 (27.6)		

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dengan pola tidur mahasiswa Fakultas Keperawatan USU selama pandemi COVID-19. Sebagai salah satu gejala psikologis, kecemasan memberikan sinyal kepada tubuh untuk tetap waspada sehingga mengganggu tidur seseorang. Apalagi di masa pandemi COVID-19, banyak penelitian sudah membuktikan bahwa pandemi memicu banyak masalah psikologis seperti stres, ansietas, depresi,

yang berdampak pada kualitas tidur seseorang. Pada kondisi mahasiswa yang mengalami pembelajaran online selama pandemi, riset riset sudah membuktikan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami masalah fisik dan psikologis sebagai dampak pembelajaran online maupun dampak pandemi secara langsung. Dan, hasil penelitian ini sudah terbukti menunjukkan adanya hubungan antara kecemasan dan pola tidur mahasiswa selama pandemi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan beberapa data penting terkait karakteristik sampel dan hasil analisis uji korelasi. Untuk data demografi, kebanyakan sampel penelitian adalah perempuan (88.5%) dan ini adalah hal yang lumrah di hampir seluruh dunia, dimana perempuan mendominasi profesi keperawatan (Fornés-Vives et al., 2016).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat 20.7% sampel yang mengalami ansietas berat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Moghanibashi-mansourieh, 2020) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kecemasan pada masa pandemi dimana perempuan adalah gender yang paling terdampak. Selain itu, mahasiswa perempuan juga menunjukkan penurunan kualitas tidur yang menjurus pada masalah klinis (Marelli et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Huang & Zhao, 2020), ansietas, depresi dan gangguan tidur merupakan masalah psikologis yang banyak dialami masyarakat di China selama pandemi COVID-19.

Masalah psikologis ini juga terjadi pada saat China mengalami kejadian SARS pada tahun 2002 (Chen et al., 2006). Hal ini merupakan respon yang lazim terjadi pada individu terkait kondisi krisis kesehatan yang terjadi dan mewabah dalam waktu cepat. Apalagi saat ini COVID-19 terbukti sebagai penyakit yang sangat infeksius dengan kondisi yang masih terus diteliti hingga sekarang. Sebagai gender yang mendominasi pada penelitian ini, penelitian menunjukkan bahwa perempuan merupakan kelompok gender yang terdampak secara sosial ekonomi akibat COVID-19 (Group et al., 2020). Bahkan, penelitian yang dilakukan oleh (Taub, 2020) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kekerasan dalam rumah tangga selama pandemi diseluruh dunia dan perempuan adalah korban terbanyak. Sehingga berkontribusi

terhadap kondisi cemas dan masalah psikologis lainnya.

Walaupun penelitian yang dilakukan oleh (Hadjimina, E., Furnham, 2017) menyatakan bahwa usia lebih berhubungan dengan kejadian ansietas pada perempuan daripada jenis kelamin, namun kondisi pandemi telah menyumbang beberapa faktor risiko yang memicu beberapa masalah kejiwaan, seperti tekanan ekonomi akibat pandemi, kekerasan dalam rumah tangga, maupun tuntutan norma dalam masyarakat. Apalagi COVID-19 terbukti sebagai salah satu penyakit yang sangat infeksius dengan tingkat penularan yang sangat tinggi.

Pada kasus mahasiswa keperawatan, kecemasan yang di alami oleh mahasiswa selama pandemi disebabkan oleh penularan dan penyebaran COVID-19 (Baloran, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sampel dengan kecemasan berat. Kecemasan terbukti mempengaruhi pola tidur sebagaimana yang ditunjukkan oleh hasil penelitian ini dimana terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dan pola tidur mahasiswa.

Menurut (Benke et al., 2020), masalah tidur berkontribusi terhadap memburuknya status kesehatan mental. Hal ini bisa disebabkan karena selama pandemi mahasiswa mengalami beberapa perubahan gaya hidup baik pada sistem pembelajaran maupun pada hubungan sosial mahasiswa (Akhtarul Islam et al., 2020). Mahasiswa harus senantiasa online selama pembelajaran baik pada saat mengikuti perkuliahan maupun pada saat mengerjakan tugas. Namun disisi lain, mahasiswa harus membatasi interaksi dengan padatnya jadwal kuliah dan banyaknya tugas yang diberikan.

Ketidakpastian akan pandemi COVID-19 cenderung berdampak negatif yang menyebabkan kebanyakan orang mengalami perubahan besar. Rutinitas yang biasanya dilakukan di waktu-waktu

tertentu seperti bangun di pagi hari, bekerja, makan, aktivitas sosial dan rekreasi semuanya telah terganggu oleh pandemi. Tindakan karantina dan isolasi sosial yang berkepanjangan selama masa pandemi COVID-19 menjadi penyebab pada peningkatan masalah tidur (Altena et al., 2020). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa memiliki pola tidur dengan kategori buruk sebanyak 49 orang (56.3%). Gangguan tidur seperti insomnia dan mimpi buruk dapat bertahan lama setelah pandemi, dan masalah seperti itu sering kali merupakan pendahulu dari gangguan klinis kejiwaan tertentu. Individu yang mengalami gangguan tidur selama COVID-19 berisiko lebih besar untuk mengalami efek samping jangka panjang (Morin & Carrier, 2021). Individu yang kurang tidur pada malam hari, biasanya akan mengalami perubahan pada fungsi sosial di siang hari (Yang et al., 2020). Pola tidur yang buruk menggambarkan suatu keadaan tubuh jadi lemas, wajah menjadi pucat, mata sembab dan daya tahan tubuh menjadi menurun sehingga mudah terserang penyakit (Maryono et al., 2020).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sampel penelitian mengalami rentang kecemasan ringan hingga berat. Selain itu, pola tidur yang terganggu juga berkaitan dengan kecemasan yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian ini menggambarkan dampak negatif pandemi atas aktivitas harian mahasiswa. Masalah psikologis seperti kecemasan dan perubahan pola tidur adalah dua hal yang harus diatasi segera agar tidak menimbulkan gejala klinis kejiwaan di masa depan. Apalagi mahasiswa keperawatan adalah salah satu kelompok yang akan banyak berinteraksi dengan banyak orang dalam memberikan asuhan keperawatan. Dan, hal ini membutuhkan

kondisi psikologis yang baik untuk asuhan keperawatan yang berkualitas.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada para responden yang sudah meluangkan waktu untuk mengisi instrumen secara online. Data yang diberikan sangat berharga sekali. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, yang sudah memberikan banyak dukungan untuk penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhtarul Islam, M., Barna, S. D., Raihan, H., Nafiul Alam Khan, M., & Tanvir Hossain, M. (2020). Depression And Anxiety Among University Students During The COVID-19 Pandemic In Bangladesh: A Web-Based Cross-Sectional Survey. *Plos ONE*, *15*(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing With Sleep Problems During Home Confinement Due To The COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations From A Task Force Of The European CBT-I Academy. *Journal Of Sleep Research*, *29*(4), 1–7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Anissa, L. M., Suryani, S., & Mirwanti, R. (2018). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Ujian Berbasis Computer Based Test. *Medisains*, *16*(2), 67. <https://doi.org/10.30595/medisains.v16i2.2522>
- Ardan, M., Rahman, F. F., & Geroda, G. B. (2020). THE INFLUENCE OF PHYSICAL DISTANCE TO STUDENT ANXIETY ON COVID-19, INDONESIA. *JCR*, *7*(17), 1126

- LP – 1132.
- Baloran, E. T. (2020). Knowledge, Attitudes, Anxiety, And Coping Strategies Of Students During COVID-19 Pandemic. *Journal Of Loss And Trauma*, 25(8), 635–642. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1769300>
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown , Quarantine Measures , And Social Distancing : Associations With Depression , Anxiety And Distress At The Beginning Of The COVID-19 Pandemic Among Adults From Germany. *Psychiatry Research*, January.
- Chen, R., Chou, K. R., Huang, Y. J., Wang, T. S., Liu, S. Y., & Ho, L. Y. (2006). Effects Of A SARS Prevention Programme In Taiwan On Nursing Staff's Anxiety, Depression And Sleep Quality: A Longitudinal Survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 43(2), 215–225. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.03.006>
- Christianto, L. P., Kristiani, R., Franztius, D. N., Santoso, S. D., Winsen, & Ardani, A. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Selaras : Kajian Bimbingan Dan Konseling Serta Psikologi Pendidikan*, 3(1), 67–82. <https://doi.org/10.33541/jsvol2iss1p1>
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid - 19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fornés-Vives, J., Garcia-Banda, G., Frias-Navarro, D., & Rosales-Viladrich, G. (2016). Coping, Stress, And Personality In Spanish Nursing Students: A Longitudinal Study. *Nurse Education Today*, 36(September), 318–323. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.08.011>
- Group, W. B., Patterson, D., London, L., Africa, S., Autenried, A., International, T., Committee, R., Health, T. R., Consortium, R., Steinitz, M., Rights, S., Yakasai, A. S., Ghani, N. A., Miranda, M., Smart, J., Sonia, M., Moreno, P., سعيد, ص. ف., Rights, A. C. On H. & P., ... Klugman, J. (2020). Gender Dimensions Of The COVID-19 Pandemic. *World Bank Group*, 18(April), 964–969. <http://pubdocs.worldbank.org/en/232551485539744935/WDR17-BP-Gender-Based-Violence-And-The-Law.Pdf%0Awww.Adelaide.Edu.Au/Writingcentre/%0Awww.Iucn.Org>
- Hadjimina, E., Furnham, A. (2017). Influence Of Age And Gender Differences On Mental Health Literacy Of Anxiety Disorders. *Psychiatry Research*, 1–28.
- Harirah, Z. (2020). Merespon Nalar Kebijakan Negara Dalam Menangani Pandemi Covid 19 Di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Kebijakan Publik Indonesia*, 7(1), 36–53. <https://doi.org/10.24815/ekapi.v7i1.17370>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). *Generalize Anxiety Disorder, Depressive Symptoms And Sleep Quality During COVID-19 Outbreak In China: A Web Based Cross Sectional Survey*. January.
- Karota, E. (2018). *PENGEMBANGAN INSTRUMEN KUALITAS TIDUR DAN GANGGUAN TIDUR PASIEN PENYAKIT DALAM PADA PENELITIAN*.

- <https://doi.org/10.7454/jki.v9i2.159>
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus Anxiety Scale: A Brief Mental Health Screener For COVID-19 Related Anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393–401. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1748481>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact Of COVID-19 Lockdown On Sleep Quality In University Students And Administration Staff. *Journal Of Neurology*, 268(1), 8–15. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Maryono, N. A., Sutrisno, & Riniasih, W. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Jambon Kecamatan Pulokulon - Grobogan. *TSCD3Kep_Jurnal*, 5(1), 34–41.
- Moghanibashi-Mansourieh, A. (2020). Assessing The Anxiety Level Of Iranian General Population During COVID-19 Outbreak. *Asian Journal Of Psychiatry*, 51(March).
- Morin, C. M., & Carrier, J. (2021). The Acute Effects Of The COVID-19 Pandemic On Insomnia And Psychological Symptoms. In *Sleep Medicine* (Vol. 77, Pp. 346–347). <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Muyasaroh, H. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19. *LP2M UNUGHA Cilacap*, 3.
- Nur Cita, B., & Susantiningsih, T. (2020). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Dan Physical Distancing Pada Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Journal Of Borneo Holistic Health*, 3(1), 58–68.
- Putri, A. S. (2021). Hubungan Pola Tidur Dan Tingkat Stres Dengan Tingkat Prestasi Mahasiswa Fk Ums Selama Perkuliahan Online Pada Masa Pandemi Covid-19. 6.
- Taub, A. (2020). A New COVID-19 Crisis: Domestic Abuse Rises Worldwide. *The New York Times*, 1–6. <https://www.nytimes.com/2020/04/06/world/coronavirus-domestic-violence.html>
- Wahyuni, I., Sutarno, & Andika, & R. (2020). Hubungan Tingkat Religiusitas Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 131–144.
- Yang, L., Yu, Z., Xu, Y., Liu, W., Liu, L., & Mao, H. (2020). Mental Status Of Patients With Chronic Insomnia In China During COVID-19 Epidemic. *International Journal Of Social Psychiatry*, 66(8), 821–826. <https://doi.org/10.1177/0020764020937716>
- Yusuf, A.H, F., & R & Nihayati, H. . (2015). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa. *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa*, 1–366. [https://doi.org/ISBN 978-Xxx-Xxx-Xx-X](https://doi.org/ISBN%20978-Xxx-Xxx-Xx-X)
- Yusuf, N., & Rohmah, T. (2020). Pengaruh Pola Tidur Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Trihayu: Jurnal Pendidikan Ke-SD-An*, 6. <https://doi.org/10.30738/trihayu.v6i1.7877>