

## **HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN *ONLINE* PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN IKBIS SURABAYA**

Ariska Putri Hidayathillah, Denis Farida, Priska Arlinda Permata Putri  
Fakultas Kesehatan Prodi S1 Ilmu Keperawatan  
Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya  
Email : priskaapw21@gmail.com

### **ABSTRAK**

Kecemasan dan gangguan kualitas tidur merupakan masalah yang sering terjadi pada mahasiswa. Kecemasan adalah emosi atau perasaan yang timbul sebagai respon awal terhadap suatu stress psikis dan meningkatnya ancaman bagi suatu individu. Kualitas tidur adalah ukuran dimana individu mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur sehingga individu mendapatkan kepuasan pada keesokan harinya. Pembelajaran online yang sedang berlangsung saat ini terjadi perubahan kecemasan dan kualitas tidur yang buruk.

Metode dalam penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan design penelitian *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya sebanyak 254 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data secara online dengan menyebarkan kuesioner. Analisa data menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil penelitian dari tingkat kecemasan dengan kualitas tidur berdasarkan Uji Spearman Rank didapatkan nilai  $\rho = 0,000$ , karena nilai  $\rho = 0,000 < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama pembelajaran *online* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya.

Terdapat hubungan secara signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama pembelajaran *online* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan.

**Kata kunci** : Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa, Pembelajaran *Online*

## ***THE EFFECT OF GIVING BRISK WALKING EXERCISE THERAPY TO REDUCING HIGH BLOOD PRESSURE IN ELDERLY PEOPLE WITH HYPERTENSION IN CANDIPARI HAMLET***

### ***Abstract***

*Anxiety and sleep quality disorders are problems that often occur in college students. Anxiety is an emotion or feeling that arises as an initial response to a psychological stress and an increased threat to an individual. Sleep quality is a measure in which individuals find it easy to start sleeping so that individuals get satisfaction the next day. Online learning that is currently taking place changes in anxiety and poor sleep quality.*

*The method in this research is to use a quantitative research type with a cross sectional research design. The sample in this study were 254 students of the Faculty of Health at the Surabaya Institute of Health and Business. The sampling technique used simple random sampling technique. Online data collection by distributing questionnaires. Data analysis using the Spearman Rank test.*

*The results of the research on anxiety levels and sleep quality based on the Spearman Rank test obtained a value of  $\rho = 0.000$ , because the value of  $\rho = 0.000 < 0.05$ , it was concluded that there was a strong relationship between anxiety levels and sleep quality during online learning in Health Faculty students at the Surabaya Institute of Health and Business.*

*There is a significant relationship between anxiety levels and sleep quality during online learning for Health Faculty students.*

***Keyword*** : Anxiety, Sleep Quality, Student, Online Learning

## PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 di Indonesia merupakan bagian dari pandemic penyakit *corona virus* yang sedang terjadi di seluruh dunia, penyakit ini disebabkan oleh *corona virus syndrome* pernafasan akut berat atau yang biasa disebut *Serve Acute Respiratory Syndrome* (SARS-CoV-2). Pemerintah Indonesia secara resmi pada tanggal 2 Maret 2022 mengumumkan kasus pertama COVID-19 di Indonesia. Sejak saat itu pemerintah melakukan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) guna mempercepat penanganan COVID-19. Dengan kebijakan yang ada kegiatan masyarakat jadi terbatas seperti berkerja, bahkan bersekolah dilakukan secara *online* (Kesehatan, 2021). Dengan kebijakan yang ada kegiatan masyarakat jadi terbatas seperti berkerja, bahkan bersekolah dilakukan secara *online* (Kesehatan, 2021).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Gangguan kualitas tidur akibat kecemasan pada masa pandemi menyebabkan angka kualitas tidur buruk menjadi meningkat dan semakin parah. Penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa diantaranya karena perubahan kegiatan perkuliahan yang dilakukan secara daring, respon tertadap suatu stressor, beban tugas pembelajaran, kemampuan mahasiswa antara membagi waktu untuk belajar dan kegiatan lain, dari penyebab kecemasan tersebut dapat mempengaruhi pola tidur pada mahasiswa yang berakibat kualitas tidur menurun, aktivitas menjadi lamban, tidak dapat berkonsentrasi (Dewi, 2020).

. Lebih dari 200 juta orang di seluruh penjuru dunia atau sekitar 3,6% dari populasi manusia menderita kecemasan. Kementerian Kesehatan (Kemenkes) menyebutkan angka gangguan kecemasan yang dialami oleh masyarakat mengalami kenaikan sebesar 6,8% selama masa pandemic COVID-19. Berdasarkan data Kemenkes sepanjang tahun 2020, sebanyak 18.373 jiwa mengalami gangguan kecemasan. (Umi Romayati Keswara, 2019.). Kecemasan sering kali membuat

kualitas tidur seseorang terganggu, terlebih dalam pemberlakuan pembelajaran secara *daring*, mahasiswa harus menyesuaikan keadaan pada saat pembelajaran berlangsung. Berdasarkan studi pendahuluan dan survey data yang dilakukan terhadap 10 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya, didapatkan bahwa sebanyak 20% mahasiswa dengan nilai mengalami kualitas tidur yang baik, dan sebesar 80% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk.

Gangguan kualitas tidur akibat kecemasan selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa menyebabkan kejadian insomnia semakin meningkat, gangguan dari kualitas tidur dapat mempengaruhi keadaan psikologis dan psikososial (Mauliku, 2020). Secara global menunjukkan prevalensi gangguan kualitas tidur di dunia bervariasi mulai dari 15,3%-39,2%. Data di Indonesia menunjukkan Sebagian besar kualitas tidur pada remaja kurang terpenuhi yaitu sebanyak 63%.

Pada kondisi mahasiswa yang mengalami pembelajaran secara *online* selama pandemi, seperti riset yang sudah membuktikan bahawa kebanyakan mahasiswa mengalami masalah fisik dan psikologis sebagai dampak dari pembelajaran online maupun dampak dari pandemi secara langsung (Roxsana Devi Tumanggor, 2021). Dampak negative pembelajaran *online* atas aktivitas harian mahasiswa yaitu mengalami masalah psikologis seperti kecemasan dan perubahan pada pola tidur. Pola tidur yang buruk menggambarkan suatu keadaan tubuh menjadi lemas, wajah pucat, daya tahan tubuh menurun (Mauliku, 2020).

Berdasarkan latar belakang yang disampaikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Proses Pembelajaran *Online* Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya"

## METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif.

Desain penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan menyebarkan kuesioner. Lokasi penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya dilakukan selama 2 minggu.

Variabel independent yaitu tingkat kecemasan dan variabel dependen yaitu kualitas tidur. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan yang terdiri dari S1 Ilmu Gizi, S1 Ilmu Keperawatan, dan D3 Kebidanan sebanyak 254 mahasiswa. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*. Teknik random sampling merupakan pengambilan sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperlihatkan strata yang ada dalam populasi tersebut. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank Test. Penelitian ini telah diajukan uji layak etik dan dinyatakan layak dilakukan penelitian.

## HASIL

### Karakteristik responden

**Tabel 1.** Distribusi responden kelompok berdasarkan program studi, dan angkatan.

Program Studi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
S1 Ilmu Keperawatan	144	56,7%
S1 Ilmu Gizi	84	33,1%
D3 Kebidanan	26	10,2%
Total	254	100%

Angkatan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
2019	91	35,8
2020	54	21,3
2021	64	25,2
2022	45	17,7
Total	254	100%

Sumber : Data Primer

Berdasarkan pada tabel distribusi di atas, kelompok responden paling banyak adalah program studi S1 Ilmu Keperawatan, yaitu sebanyak 144 responden (56,7%), sedangkan program studi S1 Ilmu Gizi

sebanyak 84 responden (33,1%), dan program studi D3 Kebidanan sebanyak 26 responden (10,2%). Pada tabel distribusi angkatan didapatkan lebih banyak responden dari angkatan 2019 sebanyak 91 responden (35,8%), angkatan 2020 sebanyak 54 responden (21,3%), angkatan 2021 sebanyak 64 responden (25,2%), dan angkatan 2022 sebanyak 45 responden (17,7%).

**Tabel 2.** Distribusi responden kelompok berdasarkan tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Tingkatan Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	0	0
Kecemasan Berat	20	7,9%
Panik	234	92,1%
Total	254	100%

Kualitas Tidur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	17	6,7%
Buruk	237	93,3%
Total	254	100%

Sumber data : Data Primer

Berdasarkan pada tabel tingkat kecemasan di atas didapati bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami panik sebanyak 234 responden (92,1%), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 20 responden (7,9%). Pada tabel kualitas tidur di atas didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk sebanyak 237 responden (93,3%), dan yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 17 responden (6,7%).

**Tabel 3.** Hasil analisis Hubungan Tingkat Kecemasan

Kecemasan	Kualitas tidur				Jumlah	
	Baik		Buruk			
	n	%	n	%		
Ringan	0	0	0	0	0	0
Sedang	0	0	0	0	0	0
Berat	17	6,7	3	1,20	20	7,9
Panik	0	0	234	92,1	234	92,1
Total	17	6,7	237	93,3	254	100
						$\rho =$ 0,000

Sumber: Uji data primer

Tabel di atas menunjukkan sebanyak 234 responden (92,1%) yang mengalami tingkat kecemasan panik dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak 234 responden (92,1%), sebanyak 20 responden (7,9%) mengalami tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 17 responden (6,7%) dan sebanyak 3 responden (1,20%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

#### Analisis Bivariat

**Tabel 4.** Hasil analisis uji Spearman Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya

	Kecemasan	Kualitas Tidur
Spearman's rho	1.000	.858**
Kecemasan Correlation Coefficient		
Sig. (2-tailed)	.	.000
N	254	254
Kualitas Tidur Correlation Coefficient	.858**	1.000
Sig. (2-tailed)	.000	.
N	254	254

Hasil uji Spearman didapatkan hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menunjukkan nilai rank spearman 0,858  $\rho$  value = 0,000 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa secara statistic terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama pembelajaran *online* pada mahasiswa fakultas kesehatan IKBIS Surabaya.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis statistik dengan menggunakan uji spearman terkait dengan tingkat kecemasan didapatkan hasil sebanyak 20 responden (7,9%) mengalami kecemasan berat, dan paling banyak mengalami panik dengan hasil 234 responden (92,1%). Tingkat kecemasan merupakan suatu perasaan yang tidak dantai dan samar-samar karena ketidaknyamanan pada suatu respon yang mengancam diri namun memiliki tingkatan masing-masing. Kecemasan akan muncul bila adanya hambatan dalam upaya untuk memenuhi kebutuhan dari kehidupan. Adapun berbagai macam faktor yang dapat menimbulkan kecemasan salah satunya adalah kurangnya pengetahuan, mahasiswa harus beradaptasi dalam melaksanakan pembelajaran *online*. Menurut Ewaldina (2021), tingkat kecemasan dapat menyebabkan *culture shock* pada mahasiswa, selain itu mahasiswa juga mengalami kurangnya interaksi dengan sesama mahasiswa, jadwal pembelajaran yang padat, kondisi internet yang tidak stabil, tempat belajar yang tidak kondusif, serta beban tugas yang bertambah dapat menjadi

pemicu terjadinya kecemasan pada mahasiswa.

Pada kualitas tidur didapatkan sebanyak 237 responden (93,3%) mengalami kualitas tidur yang buruk, dan sebanyak 17 responden (6,7%) mengalami kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur buruk dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya penyakit, kelelahan, lingkungan, gaya hidup, stress psikologis sehingga dapat mengakibatkan stress atau meningkatnya tingkat kecemasan dan menurunnya konsentrasi. Menurut Rezita (2019), Kebutuhan tidur pada individu harus terpenuhi, kebutuhan pola tidur dibagi melalui beberapa kelompok usia. Dapat dikatakan kualitas tidur seseorang baik apabila waktu tidur terpenuhi, tidak mengalami terbangun pada malam hari atau ada beberapa faktor penghambat lainnya. Namun sebaliknya dapat dikatakan kualitas tidur seseorang tidak terpenuhi dapat disebabkan karena stress psikologis, gaya hidup, kelelahan. Dari penjelasan diatas peneliti berpendapat bahwa kualitas tidur merupakan salah satu akibat dari terjadinya tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecemasan berat hingga panik memiliki peluang yang lebih besar mengalami kualitas tidur yang buruk, hal ini menurut peneliti dikarenakan responden tidak memikirkan tentang hal-hal yang dapat merusak kualitas tidur individu. Kecemasan yang terjadi sehari-hari dapat membuat latensi tidur menjadi panjang, durasi tidur yang pendek, sering terbangun pada malam hari sehingga seseorang akan mendapatkan kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil penelitian secara umum peneliti berpendapat bahwa pada dasarnya mahasiswa yang mengalami kecemasan selama pembelajaran online memiliki peluang mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dibuktikan secara nyata melalui hasil penelitian dimana secara keseluruhan responden mengalami kecemasan panik yang mengakibatkan kualitas tidur memburuk.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti dapat memberikan

kesimpulan sebagai berikut:

1. Didapatkan banyak mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya yang mengalami tingkat kecemasan panik dibandingkan kecemasan ringan, sedang, dan berat.
2. Didapatkan banyak mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya yang mengalami kualitas tidur yang buruk dibandingkan kualitas tidur yang baik.
3. Terdapat hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur selama pembelajaran *online* pada mahasiswa Fakultas Kesehatan IKBIS Surabaya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada semua responden yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membantu proses pengisian data sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). *The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension. Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.20473/jbe.V6I12018.18-26>
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online. *Verdure: Health Science Journal*, 3(1), Article 1.
- Carole Smyth. (2000). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. XXV, 2.
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Etik Dwi, 2017. (t.t.). Diambil 18 Januari 2023, dari <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6312/978-602-450-080-1.pdf?sequence=3>

- Ewaldina Yulsiana, K. L. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Cendana Medical Journal*, 9.
- Hidayat, R., & Hayati, H. (t.t.). Pengaruh Pelaksanaan Sop Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap Rsud Bangkinang.
- Kemendikbud, 2020. (2020, Maret 17). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi.  
<https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Kemenkes, 2020. (2020). Jumlah Kasus COVID-19 Terus Alami Lonjakan, Kemenkes Cek Kesiapan Fasyankes di 8 Provinsi. *Sehat Negeriku*.  
<https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200918/2034938/jumlah-kasus-covid-19-terus-alami-lonjakan-kemenkes-cek-kesiapan-fasyankes-8-provinsi/>
- Lilik Makrifatul Azizah, A. A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik. Dalam *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik* (hlm. 154). Indomedia Pustaka.
- Mauliku, N. E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Rsud Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, Vol 14, No 1 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 34–41.
- 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
- Muyasaroh Hanifah et al. 2020. (t.t.). Diambil 17 Januari 2023, dari <https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf>
- Nursalam, 2017. (t.t.). Diambil 19 Januari 2023, dari <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2171/5/BAB%20IV.pdf>
- Potter & Perry, 2005. (t.t.). Diambil 18 Januari 2023, dari [http://repository.um-surabaya.ac.id/5782/3/BAB\\_II.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/5782/3/BAB_II.pdf)
- Potter & Perry, 2013, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (T.T.). © *Australia And New Zealand 6th Edition*.
- Rezita Rahma Reza, Khairunnisa Berawi, N. K., Arief Budiarto. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8, 1–7.
- Roxsana Devi Tumanggor, Y. S. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi Covid – 19. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, Vol 6, 8*.  
<https://doi.org/10.22216/Endurance.V6i2.337>
- Umi Romayati Keswara, W. T. W. (T.T.). Perilaku Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan, Vol 13 No 3, 1–7*.
- Alfi, W. N., & Yuliwar, R. (2018). *The Relationship between Sleep Quality and Blood Pressure in Patients with Hypertension*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(1), Article 1.  
<https://doi.org/10.20473/jbe.V6I12018.18-26>
- Budiarto, F., Nugrahyu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran *Online*. *Verdure: Health Science Journal*, 3(1), Article 1.
- Carole Smyth. (2000). *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*. XXV, 2.

- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.47560/kep.v9i1.210>
- Etik Dwi, 2017. (t.t.). Diambil 18 Januari 2023, dari <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6312/978-602-450-080-1.pdf?sequence=3>
- Ewaldina Yulsiana, K. L. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa. *Cendala Medical Journal*, 9.
- Hidayat, R., & Hayati, H. (t.t.). Pengaruh Pelaksanaan Sop Perawat Pelaksana Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Di Rawat Inap Rsud Bangkinang.
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). *Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey*. *PLOS ONE*, 15(8), e0238162. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Kemendikbud, 2020. (2020, Maret 17). *SE Mendikbud: Pembelajaran secara Daring dan Bekerja dari Rumah untuk Mencegah Penyebaran Covid-19*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, Dan Teknologi. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pembelajaran-secara-daring-dan-bekerja-dari-rumah-untuk-mencegah-penyebaran-covid19>
- Kemenkes, 2020. (2020). Jumlah Kasus COVID-19 Terus Alami Lonjakan, Kemenkes Cek Kesiapan Fasyankes di 8 Provinsi. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200918/2034938/jumlah-kasus-covid-19-terus-alami-lonjakan-kemenkes-cek-kesiapan-fasyankes-8-provinsi/>
- Lilik Makrifatul Azizah, A. A. (2016). Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik. Dalam *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa Teori Dan Aplikasi Praktik Klinik* (hlm. 154). Indomedia Pustaka.
- Mauliku, N. E. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di Instalasi Rawat Inap Bagian D3 Rsud Cibabat Tahun 2014. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel, Vol 14, No 1 (2020): Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 34–41.
- 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
- Muyasaroh Hanifah et al. 2020. (t.t.). Diambil 17 Januari 2023, dari <https://repository.unugha.ac.id/858/1/Riset%20Kecemasan%20Masyarakat%20Cilacap%20Menghadapi%20Pandemi%20Covid-19.pdf>
- Nursalam, 2017. (t.t.). Diambil 19 Januari 2023, dari <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2171/5/BAB%20IV.pdf>
- Potter & Perry, 2005. (t.t.). Diambil 18 Januari 2023, dari [http://repository.um-surabaya.ac.id/5782/3/BAB\\_II.pdf](http://repository.um-surabaya.ac.id/5782/3/BAB_II.pdf)
- Potter & Perry, 2013, J., Douglas, C., Rebeiro, G., & Waters, D. (t.t.). © AUSTRALIA AND NEW ZEALAND 6TH EDITION.
- Rezita Rahma Reza, Khairunnisa Berawi, N. K., Arief Budiarto. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen Kesehatan. *Majority*, 8, 1–7.
- Roxsana Devi Tumanggor, Y. S. S. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Pola Tidur Mahasiswa Selama Pandemi Covid – 19. *Jurnal Endurance : Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, Vol 6, 8*. <https://doi.org/10.22216/endurance.v6i2.337>



Warni Wati Lahagu, Samfriati Sinaurat, A. G.,  
Vina Yolanda Sari Y. (2023). Hubungan  
Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur  
Selama Pembelajaran Daring Pada  
Mahasiswa Semester VIII Program Studi  
Ners. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*,  
*Vol.8, No.1*, 1–12.  
<https://doi.org/10.37362/jkph.v8i1.916>

Yudanti Riastiti, F. B. (2021). Hubungan  
Tingkat Kecemasan Dengan  
Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa  
Baru Kedokteran Unmul Saat  
Pembelajaran *Online*. *Jurnal  
Verdure, Vol 3, No 1*, 18–24.