

KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR USIA DEWASA DI PANDEMI COVID-19

Ariyana Pramitha Haryani¹⁾, Duma Lumban Tobing²⁾
Fakultas Ilmu Kesehatan^{1,2)}
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 adalah wabah penyakit baru di seluruh dunia dan menyebar dengan sangat cepat. Akibatnya, banyak orang menderita kecemasan berlebihan yang memengaruhi kualitas tidurnya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan masyarakat dengan kualitas tidur pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan model korelasi cross sectional untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu bebas kecemasan dan kualitas tidur selama pandemi Covid-19. Data dikumpulkan dengan observasi langsung menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale Instrument* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 103 responden yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan kecemasan umum dengan kualitas tidur selama pandemi Covid-19 (p -value = 0,001). Penelitian ini akan membantu memperluas pengetahuan dan keterampilan kita untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Kata kunci: COVID 19, Kecemasan, Kualitas Tidur

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is a new disease that is endemic throughout the world and is spreading very quickly. As a result, many people suffer from excessive anxiety which affects the quality of their sleep. The purpose of this study was to identify the relationship between people's anxiety levels and sleep quality during the Covid-19 pandemic. This study used a cross-sectional correlation model to determine the relationship between two variables, namely the independent variable anxiety and the dependent variable sleep quality during the Covid-19 pandemic. Data collection was carried out by direct observation using the Hamilton Anxiety Rating Scale Instrument and the Pittsburgh Sleep Quality Index. The sample in this study consisted of 103 respondents who were taken using a purposive sampling technique. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between general anxiety and sleep quality during the Covid-19 pandemic (p -value = 0.000). This research will help broaden our knowledge and skills to manage stress and improve sleep quality.

Keywords: COVID-19, Anxiety, Sleep Quality

Alamat korespondensi: Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta, Jl. Raya Cinere, Limo, Depok
Email: duma.tobing@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Pandemi adalah wabah yang disebabkan oleh virus yang dapat menginfeksi manusia. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit China (CDC China) telah mengidentifikasi adanya virus baru. *World Health Organization* (WHO) mengumumkan nama virus tersebut yaitu *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus-2* (SARS-CoV-2). Virus ini dapat menginfeksi manusia, tersebar luas di China dan lebih dari 190 negara (Susilo et al., 2020). Di Indonesia, kasus pertama Covid-19 dilaporkan pada Maret 2020. Terdapat 8.607 kasus positif Covid-19, yang memerlukan perawatan sebanyak 6.845 kasus, dinyatakan sembuh sebanyak 1.042 kasus dan yang meninggal terdapat 720 kasus (Santoso & Santosa, 2020).

Berbagai masalah kesehatan dapat timbul akibat pandemic Covid-19 seperti masalah fisik dan masalah psikologis. Seseorang yang terdiagnosis Covid-19 memiliki gejala bervariasi tergantung kondisi penderita. Gejala yang muncul seperti peningkatan suhu tubuh, letih, batuk kering, nyeri tungkai, sakit tenggorokan, sesak napas, pilek, mual, muntah, dan diare. (Santoso & Santosa, 2020). Selain itu, kecemasan adalah respon psikologis yang sering muncul akibat Covid-19. Kecemasan dapat disebabkan oleh ketakutan akan tertular, kondisi keuangan yang terganggu akibat kehilangan pekerjaan, adanya informasi terkait Covid-19 berlebihan, karantina yang dilakukan pada masyarakat yang terpapar dapat mempengaruhi kualitas tidur (Casagrande et al., 2020; Rudenstine et al., (2020) Hardiyati et al., 2020 ; Zainab, 2021) . Penelitian yang dilakukan oleh Morin et al., (2020) menunjukkan tingkat insomnia tinggi (34-36%), kecemasan (5%), dan gejala depresi (50%). Kecemasan dapat mempengaruhi kesehatan, dan kualitas tidur (Morin et al., 2020). Selama pandemi, sebagian besar orang yang mengalami kesulitan tidur karena kecemasan (Killgore et al., 2020).

Kecemasan yang terjadi terus menerus akan mengganggu tidur. Fenny dan Supriatmo (2016) menyatakan kualitas dan kuantitas tidur merupakan hal yang harus dipenuhi agar dapat memperoleh tidur yang cukup. Kualitas tidur meliputi lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun kealaman dan keputasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika individu tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Effendi Effendi, 2018, ; Maryono et al., 2020) Kualitas tidur yang buruk dan durasi tidur yang pendek merupakan risiko kesehatan yang berbahaya. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan efek psikologis yang negatif, antara lain stres, depresi, kecemasan, konsentrasi yang buruk, dan keterampilan koping yang buruk (Budyawati et al., 2019). Hal ini didukung oleh studi yang dilakukan Idrissi et al. (2020) yang menunjukkan 82,3% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Studi lainnya yang dilakukan Casagrande et al. (2020) menemukan bahwa 57,1% memiliki kualitas tidur yang buruk. Selain itu, sekitar sepertiga populasi di Belanda memiliki kualitas tidur yang buruk selama pandemi Covid-19 (Kocevska et al., 2020).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan terhadap 10 orang di Rt 07 Kedoya Utara, Jakarta Barat, ditemukan bahwa tujuh dari sepuluh orang merasa cemas dan khawatir selama masa pandemi ini. Kekhawatiran dan ketakutan akan terinfeksi dari penduduk setempat yang dinyatakan terpapar COVID-19 di lingkungan mereka menyebabkan kualitas tidurnya terganggu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian analitik untuk mengetahui hubungan antar variabel. Desain penelitian cross-sectional digunakan untuk mengidentifikasi hubungan tingkat kecemasan

dengan kualitas tidur pada masyarakat setiap saat selama masa pandemi Covid-19. Sampel terdiri dari 103 responden yang memenuhi kriteria RT 007 Kedoya Utara sebagai kepala keluarga, berusia antara 20 sampai 60 tahun dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah random sampling. Dalam penelitian ini, instrumen kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* terdiri dari 14 item yang masing-masing dinilai berdasarkan gejala, mengukur kecemasan psikologis (gairah mental dan tekanan psikologis) dan kecemasan somatik (ketidaknyamanan fisik terkait kecemasan). Peneliti melakukan uji reliabilitas dengan nilai alpha Cronbach sebesar 0,820 yang menunjukkan kuesioner tersebut sangat reliabel. Pada penelitian ini pengukuran kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* yang terdiri dari 9 pertanyaan dan 7 komponen yang berhubungan dengan kualitas tidur, skor instrument dapat menentukan kualitas tidur responden. Skor total <5 berarti kualitas tidur responden baik, sedangkan skor ≥ 5 berarti kualitas tidur responden buruk. Uji reliabilitas pada kuesioner ini didapatkan nilai alpha Cronbach sebesar 0,694 yang menunjukkan kuesioner tersebut reliabel. Kajian ini memperhatikan prinsip etika beramal, menghormati harkat dan martabat manusia serta mendapat Kajian Etis Kelayakan Penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan UPN Veteran Jakarta bernomor:218/V/2021/KEP

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n = 103)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Usia		
20 – 40 tahun	13	12,6%
41 – 65 tahun	90	87,4%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	91	88,3%
Perempuan	12	11,7%
Status Pernikahan		
Menikah	92	89,3%
Cerai hidup	7	6,8%
Cerai mati	4	3,9%
Pendidikan		
Rendah (SD – SMP)	61	59,2%
Menengah (SMA)	42	40,8%
Pendapatan		
\geq Rp 4.200.000	73	70,9%
<Rp 4.200.000	30	29,1%
Pekerjaan		
Bekerja	100	97,1%
Tidak bekerja	3	2,9%
Agama		
Islam	98	95,1%
Kristen	4	3,9%
Katolik	1	1,0%
Riwayat Penyakit		
Terdapat riwayat penyakit	65	63,1%
Tidak ada riwayat penyakit	38	36,9%

Mengonsumsi Obat Tidur		
Mengonsumsi obat tidur		
Tidak mengonsumsi obat tidur	3	2,9%
	100	97,1%
Total	103	100%

Hasil analisa pada tabel 1 penyebaran kuesioner yang telah dilakukan dengan total keseluruhan responden sebanyak 103 responden. Sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 91 (88,3%) dan berada dalam rentang usia 41-65 tahun sebanyak 90 (87,4%). Sebanyak 92 (89,3%) responden berstatus menikah dengan tingkat pendidikan terbanyak adalah SMA sebanyak 42 (40,8%) responden. Jumlah responden yang bekerja sebanyak 100 (97,1%) dengan pendapatan terbanyak dalam katagori \geq Rp 4.200.000 yaitu sebanyak 73 (70,9%) responden. Agama terbanyak adalah Islam sebanyak 98 (95,1%) responden. Sebanyak 65 (63,1%) memiliki Riwayat penyakit dan sebanyak 100 (97,1%) responden yang tidak mengonsumsi obat tidur.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS (n = 103)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Presentase
Kecemasan ringan	54	52,4%
Kecemasan sedang	49	47,6%
Total	103	100%

Hasil analisa pada tabel 2 dengan distribusi kecemasan terhadap 103 responden didapatkan 54 responden dengan persentase (52,4%) mengalami kecemasan ringan, dan 49 responden dengan persentase (47,6%) mengalami kecemasan sedang. Pada penelitian ini tidak terdapat responden dengan kecemasan berat. Orang yang paling sering mengikuti berita Covid-19, mengalami lebih banyak kecemasan. Sebagian besar berita yang dipublikasikan tentang Covid-19 sangat menyedihkan dan terkadang berita tersebut didasarkan pada rumor, yang meningkatkan kecemasan karena terus menerus terpapar berita tentang Covid-19. (Salari et al., 2020).

Informasi yang salah dan laporan palsu tentang Covid-19 dapat memperburuk kecemasan pada masyarakat. Informasi terbaru dan paling akurat, seperti jumlah orang yang telah membaik dan kemajuan pengobatan dan vaksin, dapat mengurangi tingkat kecemasan (Salari et al., 2020). Diperkuat pada penelitian Huang & Zhao, (2020) menyatakan bahwa kecemasan masyarakat meningkat ketika mengetahui bahwa virus Covid-19 dapat menular. Pada penelitian Idrissi et al., (2020) didapatkan 17,1% responden mengalami kecemasan berat, 12,4% responden mengalami kecemasan sedang, dan 35,6% mengalami kecemasan ringan.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Skala PSQI (n = 103)

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Kualitas tidur baik	45	43,7%
Kualitas tidur kurang baik	58	56,3%
Total	103	100%

Hasil analisa pada tabel 3 penyebaran kuesioner yang telah dilakukan terhadap 103 menunjukkan 45 responden dengan persentase (43,7%) mengalami kualitas tidur baik, sedangkan 58 responden dengan persentase (56,3%) mengalami kualitas tidur kurang baik. Peristiwa kehidupan yang penuh

tekanan, baik yang berhubungan dengan satu peristiwa kehidupan pribadi atau akibat bencana alam yang mengancam seseorang kesejahteraan psikologis atau fisik, kemungkinan besar akan memicu gangguan tidur (Morin et al., 2020). Diperkuat pada penelitian Huang & Zhao, (2020) menyatakan bahwa didalam penelitainnya terdapat 1/5 responden mengalami kualitas tidur yang buruk.

Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur (n = 103)

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	OR (95% CI)	P Value
	Baik		Kurang baik				
	n	%	n	%	n	%	
Ringan	33	61,1%	21	38,9%	54	100	4,845
Sedang	12	24,5%	37	75,5%	49	100	(2,070 -
Total	45	43,7%	58	56,3%	103	100	11,341)

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 54 responden yang mengalami kecemasan ringan didapatkan 33 (61,1 %) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 21 (38,9%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.. Dari 49 responden yang mengalami kecemasan sedang didapatkan 12 (24,5%) responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 37 (75,5%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Berdasarkan hasil uji statistic pada tabel 4 diperoleh nilai $p=0,000$ dengan demikian ada hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada masyarakat di masa pandemi Covid-19. Didapatkan hasil nilai *Odd Ratio* (OR) sebesar 4,845 dan CI 95% 2,070 - 11,341. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa tingkat kecemasan ringan mempunyai peluang 4,8 kali lebih besar dengan kualitas tidur baik dibandingkan dengan kecemasan sedang.

Stuart, (2016) menyatakan tingkat kecemasan yang dialami seseorang dapat mempengaruhi jenis tindakan penanganannya. Tingkat kecemasan terdiri dari kecemasan ringan berkaitan dengan stress dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat membuat individu menjadi berpartisipasi serta meningkatkan persepsinya. Kecemasan sedang membuat seseorang fokus pada hal-hal yang berarti serta mengesampingkan hal yang lain, sehingga seseorang dapat mengalami perhatian yang selektif namun bisa melakukan beberapa hal yang lebih terencana. Kecemasan berat sangat kurangi persepsi seseorang. Terdapatnya kecenderungan untuk fokus pada suatu yang detail, khusus, serta tidak bisa mempertimbangkan hal lainnya. Seluruh perilaku diperuntukkan untuk mengurangi stres. Seseorang tersebut membutuhkan banyak bimbingan untuk fokus pada bidang lain. Tingkatan panik yang disebabkan oleh kecemasan dengan rasa takut serta merasa diteror. Panik dapat meningkatkan motorik, mengurangi berkomunikasi kepada orang lain, dan kehilangan pemikiran rasional.

Penelitian (Croll et al., 2020 dalam Hardiyati et al., 2020) menyatakan terdapat 83% responden mengalami kecemasan selama masa pandemi Covid-19. (Ahmad, A & Murad, H, 2020 dalam Hardiyati et al., 2020) menyatakan bahwa respons kecemasan dimasa pandemi pada setiap orang dapat berbeda-beda. (Hardiyati et al., 2020) menjelaskan bahwa terdapat faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan, yaitu *reinforcing factor* dan *predisposing factors* sehingga dapat terjadi kecemasan dimasa pandemi Covid-19. Faktor yang dapat mengurangi kecemasan atau dapat disebut dengan *Reinforcing Factor* yaitu seseorang dapat membatasi sosial media atau meningkatkan keagamaan sehingga hal tersebut dapat mengurangi kecemasan yang dialami dimasa pandemi Covid-19 (Munawar & Riaz, 2020) dalam Hardiyati et al., 2020)

Faktor predisposisi atau dapat disebut dengan *predisposing factor* menurut penelitian Rumeysa E et al., (2020) dalam Hardiyati et al., (2020) sebanyak 224 responden dengan persentase (51,6%) mengalami kecemasan, hal tersebut dikarenakan bertambahnya masyarakat yang terkena Covid-19 sehingga tingkat kecemasan meningkat. (Jungmann & Witthoft, 2020) dalam Hardiyati et al., (2020) menjelaskan faktor lain yang dapat mempengaruhi kecemasan yaitu menerima informasi tentang virus Covid-19 yang berlebihan, diperkuat oleh peneliti bahwa terdapat hubungan dengan kecemasan ($r = 0,9 - 4,8$). Menurut peneliti (Ahmad, A & Murad, H, 2020) dalam (Hardiyati et al., 2020) berpendapat bahwa sosial media mempunyai dampak yang besar pada penyebaran ketakutan dan kecemasan pada masyarakat. Dapat dikatakan semakin tinggi akurasi persepsi seseorang terhadap Covid-19, maka semakin tinggi rasa kekhawatiran pada Covid-19 untuk anggota keluarganya (Germani et al., 2020) dalam Hardiyati et al., (2020).

Kondisi tidur seseorang yang sangat maksimal dapat menandakan bahwa kualitas tidur seseorang sangat maksimal (Nashori, 2017). (Zhang et al., 2020) menyatakan bahwa meningkatnya keparahan Covid-19 dapat menyebabkan kualitas tidur menjadi terganggu. Penelitian (Xiao et al., 2020) dalam Hardiyati et al., (2020) menyatakan terdapat 30% responden mengalami terganggunya kualitas tidur. Idrissi et al., (2020) dalam penelitiannya menyatakan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kualitas tidur dengan kecemasan. (Varma et al., 2020) menyatakan tingkat kecemasan memiliki korelasi kuat terhadap kecemasan.

Penelitian ekstensif telah menyatakan pentingnya tidur dalam memulihkan fungsi neurobehavioral dan banyak aspek psikologis, termasuk regulasi emosi serta kecemasan. Di Italia menyelidiki kualitas tidur selama pandemi Covid-19 menjadi penting untuk memperkirakan kesejahteraan psikologis masyarakat (Casagrande et al., 2020b). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu indikator kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pembahasan diatas, dapat diketahui bahwa masyarakat dimasa pandemi Covid-19 saat ini mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami masyarakat berdasarkan hasil penelitian, yaitu kecemasan ringan hingga sedang. Masyarakat yang mengalami kecemasan dimasa pandemi Covid-19 ini tidak hanya perempuan tetapi laki-laki juga. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan kecemasan masyarakat dimasa pandemi yaitu pendidikan, semakin rendah pendidikan maka tingkat kecemasan seseorang akan semakin meningkat. Dikarenakan individu tersebut kurang mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan yang dirasakan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada 103 responden di masa pandemi Covid-19, dapat disimpulkan, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada nilai $p=0,000$ (p -value dan $<0,05$). Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dikembangkan dengan meneliti variabel-variabel lain yang berkontribusi terhadap kualitas tidur masyarakat di pandemic Covid 19. Selain itu dapat juga dilakukan penelitian yang berkaitan dengan manajemen stress untuk membantu masyarakat mengelola stress yang dialami selama pandemic covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, A, R., & Murad, H, R. (2020). The Impact of Social Media on Panic During the COVID-19 Pandemic in Iraqi Kurdistan: Online Questionnaire Study. *Journal of Medical Internet Research*,

- 22(5). <https://e-resources/perpusnas.go.id:2111/10.2196/19556>
- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, P. E. (2019). *PROPORSI DAN KARAKTERISTIK KUALITAS TIDUR BURUK PADA GURU SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGRI DI DENPASAR*. 8(3), 1-7. <https://doi.org/10.24922/eum>
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020a). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *The Enemy Who Sealed the World: Effects Quarantine Due to the COVID-19 on Sleep Quality, Anxiety, and Psychological Distress in the Italian Population*.
- Casagrande, M., Favieri, F., Tambelli, R., & Forte, G. (2020b). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *The Enemy Who Sealed the World: Effects Quarantine Due to the COVID-19 on Sleep Quality, Anxiety, and Psychological Distress in the Italian Population*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.05.011>
- Chakraborty, C., Sharma, A. R., Sharma, G., Bhattacharya, M., & Lee, S. S. (2020). SARS-CoV-2 causing pneumonia-associated respiratory disorder (COVID-19): Diagnostic and proposed therapeutic options. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 24(7), 4016-4026. https://doi.org/10.26355/EURREV_202004_20871
- Croll, L., Kurzweil, A., Hasanaj, L., Serrano, L., Balcer, L. J., & Galetta, S. L. (2020). The psychosocial implications of COVID-19 for a neurology program in a pandemic epicenter. *Journal of the Neurological Sciences*, 416(July), 117034. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2020.117034>
- Effendi, R. A. (2018). *PERBANDINGAN EFEK OLAHRAGA INDOOR DAN OUTDOOR TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*. Universitas Diponegoro.
- Fenny, & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140-147. <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Germani, A., Buratta, L., Delvecchio, E., & Mazzeschi, C. (2020). Emerging adults and covid-19: The role of individualism-collectivism on perceived risks and psychological maladjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103497>
- Hamilton, M. (1959). Penilaian keadaan kecemasan menurut peringkat. *The British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50-55. <https://doi.org/10.1111 / j.2044- 8341.1959.tb00467.x>
- Hardiyati, Widiyanti, E., & Hernawaty, T. (2020). *Kecemasan Saat Pandemi Covid-19*. 31-35.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. *Generalized Anxiety Disorder, Depressive Symptoms and Sleep Quality during COVID-19 Outbreak in China: A Web-Based Cross-Sectional Survey*, 288(January), 2-3.
- Idrissi, A. J., Lamkaddem, A., Benouajjit, A., Bouaazzaoui, M. B. El, Houari, F. El, Alami, M., Labyad, S., Chahidi, A., Benjelloun, M., Rabhi, S., Kissani, N., Zarhbouch, B., Ouazzani, R., Kadiri, F., Alouane, R., Elbiaze, M., Boujraf, S., Fakir, S. El, & Souirti, Z. (2020). *Sleep quality and mental health in the context of COVID-19 pandemic and lockdown in Morocco*. January. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.045>
- Jungmann, S. M., & Witthoft, M. (2020). Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and

information website . *Health Anxiety, Cyberchondria, and Coping in the Current COVID-19 Pandemic: Which Factors Are Related to Coronavirus Anxiety?*
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102239>

- Kementrian Kesehatan RI. (2020). *Penerapan Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial (MHPSS) di Fasilitas Pelayanan Kesehatan pada Pandemi Covid 19.*
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Fabian, F., Grandner, M. A., & Dailey, N. S. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January.*
- Kocevska, D., Blanken, T. F., Someren, E. J. ., & Lara, R. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. January.* <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.029>
- Kozier, B. (2010). *Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik* (7th ed.). Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
- Maier, W., Buller, R., Philip, M., & Heuser, I. (1988). The Hamilton Anxiety Rating Scale: Reliabilitas, validitas, dan kepekaan terhadap perubahan kecemasan dan gangguan depresif. *J Mempengaruhi Disord*, 14(1), 61–68. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(88\)90072-9](https://doi.org/10.1016/0165-0327(88)90072-9)
- Morin, C. M., Carrier, J., Bastien, C., & Godbout, R. (2020). *Sleep and circadian rhythm in response to the COVID-19 pandemic On behalf of the Canadian Sleep and Circadian Network.* 654–657.
- Munawar, K., & Riaz, F. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID- 19 . The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect , the company ' s public news and information. American Journal of Infection Control*, 49(January), 286–292.
- Pamungkas, J. A. (2018). *Kecemasan & Serangan Panik. U.S Departement Of Health & Human Services. National Institute of Mental Health. Joko Adi Pamungkas, Anta Samara, 0–39.*
- Ramdan, I. M. (2019). Reliability and Validity Test of the Indonesian Version of the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A) to Measure Work-related Stress in Nursing. *Jurnal Ners*, 14(1), 33. <https://doi.org/10.20473/jn.v13i2.10673>
- Rudenstine, S., McNeal, K., Schulder, T., Ettman, C. K., Hernandez, M., Gvozdieva, K., & Galea, S. (2020). Depression and Anxiety During the COVID-19 Pandemic in an Urban, Low-Income Public University Sample. In *Journal of Traumatic Stress*. <https://doi.org/10.1002/jts.22600>
- Rumeysa E, Kurtulmus A, Arpacioğlu S, & Karadere E. (2020). Depression, anxiety, stress levels of physicians and associated factors in Covid-19 pandemics. *Psychiatry Research*, 290(January), 113–130. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113130>
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 1–11.
- Santoso, D. H., & Santosa, A. (2020). Covid-19 Dalam Ragam Tinjauan Perspektif. In *Jurnal Kesehatan*.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63794548/BUKU_RAPID_RESEARCH_COVID-1920200630-66212-8rqrq2.pdf?1593584823=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DCOVID-19_DALAM_RAGAM_TINJAUAN_PERSPEKTIF.pdf&Expires=1595389567&Signature=YkOHM2JIX~C~GCwrDL
- Sari, D. Y. (2017). *HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUANTITAS TIDUR PADA ANAK USIA*

PRASEKOLAH YANG MENJALANI HOSPITALISASI DI RUANG PERAWATAN ANAK RUMAH SAKIT DR. SUIYOTO JAKARTA SELATAN [UPN Veteran Jakarta].
<http://repository.upnvj.ac.id/>

Stuart, G. (2016). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Jiwa Stuart* (G. Stuart (ed.))

Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, H., Sinto, R., Singh, G., Nainggolan, L., Nelwan, E. J., Chen, L. K., Widhani, A., Wijaya, E., Wicaksana, B., Maksum, M., Annisa, F., Jasirwan, C. O. M., & Yuniastuti, E. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 45.
<https://doi.org/10.7454/jpdi.v7i1.415>

Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2020). *Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information. January.*

Xiao, H., Shu, W., Li, M., Li, Z., Tao, F., Wu, X., Yu, Y., Meng, H., Vermund, S. H., & Hu, Y. (2020). Social distancing among medical students during the 2019 coronavirus disease pandemic in china: Disease awareness, anxiety disorder, depression, and behavioral activities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17145047>

Zhang, Y., Zhang, H., Ma, X., & Di, Q. (2020). Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: A longitudinal study of college students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10).
<https://doi.org/10.3390/ijerph17103722>