

HUBUNGAN KECEMASAN TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA BARU PRODI FISIOTERAPI UNIVERSITAS BALI INTERNASIONAL

I Gusti Ayu Sri Wahyuni Novianti¹, Ida Ayu Astiti Suadnyana²

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional^{1,2}
sriwahyuni@iikmpbali.ac.id¹, astitisuadnyana@iikmpbali.ac.id²

ABSTRACT

The problem that occurs in new students is anxiety. This anxiety can be caused by changes in the social environment. This change in situation causes uncertainty which will lead to increased secretion of adrenaline. Academic problems such as study load can be another factor for students experiencing anxiety. When someone feels anxious, there will be an increase in the hormones cortisol, epinephrine, and norepinephrine which is affect the central nervous system, causing a state of wakefulness and increasing alertness in the central nervous system. This will make it difficult for students to start sleeping and cause poor sleep quality. This study aims to determine the relationship between anxiety and sleep quality in the new students in Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. This study used a cross sectional study design. The sampling technique used is the total sampling for 29 people. The research was conducted at the Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional in December 2021. Measurement of sleep quality using PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and anxiety measured using HSR-A (Hemiilton Rating Scale for Anxiety). Data were analyzed with SPSS 23.0, using the chi square test. The results between anxiety and sleep quality is $p=0,001$ ($p<0,05$), which means that there is a significant relationship between anxiety and sleep quality in new students.

Keyword : anxiety, new students, sleep quality

ABSTRAK

Permasalahan yang terjadi pada mahasiswa baru adalah kecemasan. Kecemasan ini dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan sosial, dimana perubahan situasi ini menyebabkan ketidakpastian yang akan menimbulkan peningkatan sekresi adrenalin. Masalah akademik seperti beban belajar merupakan salah satu faktor lain kecemasan yang dialami mahasiswa baru. Saat seseorang merasa cemas maka akan terjadi peningkatan hormon kortisol, epinefrin, dan norepinefrin yang akan mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal ini akan membuat seseorang kesulitan untuk mulai tidur dan menyebabkan kualitas tidur buruk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode total *sampling* dimana jumlah sampel 29 orang. Penelitian ini dilakukan di Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional pada bulan Desember 2021. Pengukuran kualitas tidur menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) dan kecemasan diukur dengan menggunakan HSR-A (*Hemiilton Rating Scale for Anxiety*). Data dianalisis menggunakan SPSS 23.0 dengan uji *chi-square*. Hasil analisis hubungan antara kecemasan terhadap kualitas tidur dengan uji *chi-square*, didapatkan hasil $p=0,001$ ($p<0,05$) yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas Tidur, Mahasiswa Baru

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa akan dituntut untuk bisa

beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Hal inilah yang membuat mahasiswa mengalami rasa cemas (Hotijah et al., 2021). Faktor lain yang menyebabkan kecemasan pada mahasiswa adalah

munculnya suatu kejadian yang tidak terduga dan masalah akademi. Salah satu contoh kejadian yang tidak terduga yaitu pandemi COVID-19. Pada masa pandemi COVID-19 ini mahasiswa tidak bisa melakukan interaksi sosial, fisik serta terjadi perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka menjadi daring. Hal ini menyebabkan mahasiswa mengalami *culture shock* yaitu mahasiswa belum terbiasa dan belum menyesuaikan diri dengan budaya serta kondisi belajar yang baru. Masalah akademik seperti beban belajar berupa tugas maupun ketakutan akan kesehatan dapat menjadi faktor lainnya mahasiswa mengalami kecemasan (Altena et al., 2020)

Kecemasan merupakan suatu penyesuaian terhadap keadaan yang dirasakan oleh seseorang yang dapat menimbulkan rasa kekhawatiran, ketegangan, ketakutan karena ancaman yang berasal dari dalam maupun dari luar dirinya. Kecemasan yang tidak wajar dapat membuat mahasiswa mengalami gejala psikosomatik. Apabila seseorang dapat mengontrol diri dari rasa cemas dengan baik maka kecemasannya dapat diatasi, sebaliknya jika kecemasan tersebut tidak dapat dikontrol maka akan menghambat aktivitas sehari-hari (Anissa et al., 2018). Menurut *National Comorbidity Survey* prevalensi kecemasan pada laki-laki sebanyak 2% dan perempuan sebanyak 4,3%. Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa sebesar 6% pada usia 15 tahun keatas atau sekitar 14 juta penduduk di Indonesia mengalami gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala kecemasan dan depresi (Riskesdas, 2018). Sejumlah kasus memperlihatkan bahwa manifestasi pertama kecemasan terjadi saat masa kecil dan remaja awal. Onset kecemasan terjadi secara bertahap dan berbahaya terutama saat usia remaja dan dekade ketiga kehidupan (Stein et al., 2017).

Kecemasan yang terus dialami oleh mahasiswa akan mengganggu pola tidur mereka. Pola tidur merupakan bentuk atau model tidur dari individu dalam kurun waktu yang konsisten, dimana pola tidur ini mencakup kualitas dan kuantitas tidur. Kualitas tidur sendiri meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Kualitas tidur dikatakan baik jika individu tidak menunjukkan tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak mengalami masalah dalam tidur (Maryono et al., 2020).

Terganggunya pola tidur tersebut akan mengakibatkan semakin meningkatnya seseorang mengalami insomnia dan orang-orang yang sudah mengalami insomnia gejalanya akan semakin bertambah parah (Maryono et al., 2020). Insomnia merupakan salah satu gejala yang penting dari gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (Fauziyah & Aretha, 2021). Mahasiswa akan berisiko lebih besar untuk mengalami efek samping jangka panjang yang diakibatkan dari gangguan tidur tatau insomnia tersebut (Morin & Carrier, 2021).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini menggunakan total *sampling* yang diambil dari seluruh mahasiswa baru Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Bali Internasional yang berjumlah 29 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2021.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah HSR-A (*Hemilton Rating Scale for Anxiety*) untuk mengukur

tingkat kecemasan dan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur. Analisa bivariat pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Chi Square* untuk mencari dan menguji hipotesa antara dua variabel atau lebih dengan kemaknaan 0,05 dan interval kepercayaan 95%.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f n=29 orang	mean±SD	%
Usia			100
18 tahun	22		75,9
19 tahun	6	18,28±0,53	20,7
20 tahun	1		3,4
Jenis Kelamin			
Laki-laki	11		37,9
Perempuan	18		62,1

Pada Tabel 1 data karakteristik responden menunjukkan bahwa usia responden terbanyak adalah usia 18 tahun sebanyak 22 responden (75,9%), usia 19 tahun sebanyak 6 responden (20,7%) dan untuk usia 20 tahun berjumlah 1 responden (3,4%), kemudian untuk karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebanyak 11 responden (37,9%) berjenis kelamin laki-laki dan 18 responden (62,1%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. Tabel Silang Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur

Tingkat Kecemasan	Kualitas Tidur				Total n	Nilai p
	Baik		Buruk			
	f	%	f	%		
Ringan	8	27,6	2	6,9	10	0,001
Sedang	2	6,9	13	44,8	15	
Buruk	0	0	4	13,8	4	
Jumlah	10	34,5	19	65,5	29	100

Pada tabel 4 menunjukkan responden dengan kualitas tidur baik dengan tingkat kecemasan ringan berjumlah 8 responden (27,6%) dan responden dengan kualitas tidur baik dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 2 responden (6,9%),

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Distribusi Responden	f n=29 orang	%
Tingkat Kecemasan		
Ringan	10	34,5
Sedang	15	51,7
Berat	4	13,8

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat kecemasan sedang lebih banyak yaitu berjumlah 15 responden (51,7%) dari pada responden dengan tingkat kecemasan ringan maupun tingkat kecemasan berat dengan masing-masing berjumlah 10 responden (34,5%) dan 4 responden (13,8%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Distribusi Responden	f n=29 orang	%
Kualitas Tidur		
Baik	10	34,5
Buruk	19	65,5

Tabel 3 menunjukkan terdapat 10 responden (34,5%) dengan kualitas tidur yang baik sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 19 responden (65%).

serta tidak terdapat responden yang kualitas tidurnya baik dengan tingkat kecemasan buruk.

Sedangkan pada responden dengan kualitas tidur buruk dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 2 responden

(6,9%), kemudian mahasiswa dengan kualitas tidur buruk dengan tingkat kecemasan sedang berjumlah 13 orang (44,8%) dan mahasiswa yang kualitas tidurnya buruk dengan tingkat kecemasan buruk sebanyak 4 orang (13,8%).

Hasil penelitian dengan menggunakan uji hipotesis *chi-square* diperoleh nilai $p=0,001$ maka dapat disimpulkan $p<0,05$ sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru di Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru Prodi Fisioterapi Universitas Bali Internasional dengan metode total sampling sebanyak 29 orang. Pada tabel 1 karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa rata-rata responden dalam penelitian ini berusia $(18,28\pm 0,53)$ tahun. Mahasiswa baru akan mengalami perubahan pada lingkungan belajarnya sehingga mereka harus melakukan proses adaptasi terhadap lingkungan barunya tersebut. Penyesuaian atau proses adaptasi terhadap lingkungan baru terkadang berbenturan dengan kebiasaan, budaya, dan sistem pembelajaran yang berbeda di saat mereka masih sekolah tingkat atas. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa baru rentan terhadap kecemasan (Hotijah et al., 2021). Sejalan dengan penelitian oleh Corrêa et al (2017) dimana mahasiswa tingkat awal memiliki pola tidur yang buruk dibandingkan mahasiswa tingkat atas hal ini disebabkan pada mahasiswa tingkat awal masih mengalami penyesuaian terhadap kehidupan kampus dengan perubahan waktu tidur dan juga kebiasaan tidur.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu berjumlah 18 orang

(62,1%) dari laki-laki yang berjumlah 11 orang (37,9%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vellyana et al (2017) bahwa perempuan lebih berisiko mengalami kecemasan di banding laki-laki dikarenakan perbedaan otak dan juga hormon. Perempuan lebih mengaitkan memori dengan keadaan sosial sehingga lebih cenderung mengandalkan perasaan dan terlalu cepat menyimpulkan sesuatu.

Tabel 2 menunjukkan data responden dengan tingkat kecemasan rendah sebanyak 10 responden (34,5%), tingkat kecemasan sedang 14 responden (51,7%) dan tingkat kecemasan berat 4 responden (13,8%). Dari analisis tersebut dapat dilihat bahwa cukup banyak mahasiswa baru Prodi Fisioterapi UNBI mengalami tingkat kecemasan yang sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pembelajaran daring, perubahan gaya hidup dan hubungan sosial (Marelli et al., 2021).

Sedangkan, pada data kualitas tidur didapatkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 10 responden (34,5%) dan kualitas tidur buruk sebanyak 19 responden (64,5%). Hal ini menunjukkan kualitas tidur buruk sering dialami oleh mahasiswa baru Prodi Fisioterapi UNBI dengan tingkat kecemasan sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laia et al (2019) pada mahasiswa program studi keperawatan STIKes didapatkan bahwa sebanyak 43,3% responden mengalami tingkat kecemasan sedang dan 64,9% responden mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Hotijah et al (2021) yaitu perasaan cemas akan mengakibatkan seseorang kesulitan untuk memulai tidur, siklus tidur berubah, sering terbangun di malam hari serta terlalu banyak tidur dapat menyebabkan kualitas tidur buruk.

Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Terhadap Kualitas Tidur

Hasil tabel silang kualitas tidur dengan tingkat kecemasan menunjukkan

mahasiswa dengan kualitas tidur baik paling banyak pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan ringan yaitu sebanyak 8 orang (27,6%), sedangkan kualitas buruk paling banyak pada mahasiswa dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 13 orang (44,8%). Hasil uji *chi-square* yang dilakukan menunjukkan hasil $p=0,001$ dimana ($p<0,05$), yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Program Studi Fisioterapi Universitas Bali Internasional.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat dibuktikan bahwa ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru. Hal ini didukung oleh penelitian (Silvia et al., 2020) pada mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati dengan rentang usia 18-20, sebanyak 75,8% memiliki pola tidur yang buruk. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan dari pelajar menjadi mahasiswa yang dapat menjadi sumber kecemasan. Ketika cemas konsentrasi mahasiswa biasanya berkurang dan di malam hari akan sulit tidur. Oleh karena itu, tubuh menjadi lelah dan kurang tidur (Permata & Widiasavitri, 2019).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah & Aretha, 2021 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran tentang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur di masa pandemi COVID-19 yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur dengan nilai $p=0,030$. Hasil ini diperkuat dengan teori yang menyatakan bahwa kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kualitas tidur juga dapat menyebabkan meningkatnya kecemasan (Yang et al., 2020). Semakin sedikit waktu tidur yang diperoleh mahasiswa maka semakin besar tingkat kecemasannya (Fitria & Ifdil, 2020). Selain itu menurut Sepriani, 2020 mahasiswa baru yang baru masuk di perguruan tinggi masih belum memiliki pengalaman mengenai proses pembelajaran

di perkuliahan serta perubahan metode pembelajaran di perguruan tinggi dari tatap muka menjadi daring selama masa pandemi COVID-19 menjadi faktor mahasiswa baru mengalami kecemasan.

Berdasarkan teori, mahasiswa yang merasa cemas maka konsentrasinya akan berkurang sehingga saat malam hari akan sulit tidur dan juga menyebabkan imunitas tubuh menurun (Alfi, 2018). Selain itu, kecemasan yang berlebihan membuat mahasiswa mengalami masalah psikomatik yaitu gangguan tidur, murung, ketakutan dan ketegangan otot. Tubuh meningkatkan sistem kerja saraf simpatik sehingga menyebabkan perubahan pada respons tubuh (Dewi, 2020). Teori lain menyatakan bahwa reaksi cemas berkaitan dengan peningkatan kadar katekolamin yang beredar dalam tubuh. Mahasiswa baru akan mengalami perubahan situasi di perguruan tinggi, dimana perubahan situasi ini menyebabkan ketidakpastian sehingga akan menimbulkan peningkatan sekresi *adrenalin (epinephrine)* berkaitan dengan intensitas reaksi-reaksi subjektif yang ditimbulkan oleh kondisi yang merangsangnya (Kaplan et al., 2010).

Pada saat seseorang merasa cemas maka akan terjadi peningkatan hormon kortikol, *epinephrine* dan *norepinephrine*. Peningkatan ketiga hormon ini akan mempengaruhi susunan saraf pusat sehingga menimbulkan keadaan terjaga dan meningkatkan kewaspadaan pada sistem saraf pusat. Hal inilah yang akan mempengaruhi kualitas tidur pada individu (Sherwood, 2011). Hal yang sama juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Attri & Neelam, 2013 didapatkan bahwa mahasiswa paling banyak mengalami kecemasan sedang yakni sebanyak 70,96% mengalami kualitas tidur yang buruk.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat kecemasan

terhadap kualitas tidur mahasiswa baru Prodi Fisioterapi UNBI dimana semakin cemas seseorang maka semakin buruk juga kualitas tidur mereka.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada mahasiswa Prodi Fisioterapi UNBI yang telah membantu dalam proses penelitian serta semua pihak yang telah memberikan banyak bantuan dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, W. N. (2018). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Yuliwar, Roni*, 6(1), 18–26.
- 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. In *Journal of Sleep Research* (Vol. 29, Issue 4). Blackwell Publishing Ltd. <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: Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Kesehatan*, 16(2), 67–75.
- Attri, A. K., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students—A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2(1), 27–33.
- Corrêa, C. de C., de Oliveira, F. K., Pizzamiglio, D. S., Ortolan, E. V. P., & Weber, S. A. T. (2017). Sleep Quality in Medical Students: a Comparison Across The Various Phases of The Medical Course. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), 285–289. <https://doi.org/10.1590/s1806-37562016000000178>
- Dewi, E. U. (2020). Pengaruh Kecemasan Saat Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Stikes William Surabaya. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 18–23.
- Fauziyah, N. F., & Aretha, K. N. (2021). Hubungan Kecemasan, Depresi Dan Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *Herb-Medicine Journal*, 4(2), 42–50.
- Fitria, L. F., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1–4.
- Hotijah, S. H., Dewi, E. I. D., & Kurniyawan, E. H. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember. *Pustaka Kesehatan*, 9(2), 111–115.
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Perilaku Psikiatri Klinis (II). In *Binapura Askara* (2nd ed.). EGC.
- Laia, J., Wijaya, S., & Bogor, H. (2019). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Stikes Wijaya Husada Bogor. In *Jurnal Ilmiah Wijaya* (Vol. 11). www.jurnalwijaya.com;
- 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. *The Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan. Thw Shine Cahaya Dunia D-III Keperawatan*, 5(1), 34–41.
- 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). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.005>
- Permata, K. A. P., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan antara kecemasan akademik dan sleep paralysis pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p01>
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan.
- Sepriani, R. (2020). Analisis Psikologis Mahasiswa Baru Jurusan Pendidikan Olahraga Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi. *Urnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(10), 9–16.
- Sherwood, L. (2011). Fisiologi Manusia: Dari Sel Ke Sistem . In *Buku Kedokteran* (6th ed.). EGC.
- Silvia, E., Febriyani, A., & Riza, A. (2020). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Acne Vulgaris Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Umum Universitas Malahayati Angkatan 2019. *Jurnal Medika Malahayati*, 4(1), 33–38.
- Stein, D. J., Scott, K. M., Peter De Jonge, ;, & Kessler, R. C. (2017). *Epidemiology of anxiety disorders: from surveys to nosology and back*. www.dialogues-cns.org
- Vellyana, D., Lestari, A., & Rahmawati, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien Preoperative di RS Mitra Husada Pringsewu. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 108–113.
- 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>.