

## HUBUNGAN GANGGUAN KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR REMAJA DI SMA SANTO YOSEF SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Danes Davin Richard<sup>1</sup>, Eko Kristanto Kunta Adjie<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

Email Korespondensi: Eko Kristanto Kunta Adjie

Disubmit: 16 Agustus 2022 Diterima: 25 Agustus 2022 Diterbitkan: 01 Desember 2022  
DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i12.7508>

### ABSTRACT

*Sleep is a state of decreased consciousness in a person, but brain activity is still awake. There are many factors that can lead to poor sleep quality, one of which is anxiety. Dense activity and the many demands in education are one of the factors that cause anxiety in adolescents. In addition, due to the COVID-19 pandemic, there have been major changes in education. The learning process that was previously offline has been changed to online. It can also cause anxiety in teens. Excessive anxiety can make it difficult for a person to initiate and maintain sleep. The purpose of this study was to determine anxiety disorders with sleep quality in adolescents at Santo Yosef Senior High School during the COVID-19 pandemic. This research is cross-sectional analytic with total sampling. The research subjects were students with a total of 84 respondents. Data was collected using an online questionnaire. The results showed 27 people (32.1%) with minimal anxiety and anxiety, 21 people (25.0%) with moderate anxiety, and 9 people (10.7%) with severe anxiety. A total of 62 people (73.8%) with poor sleep quality and 22 people (26.2%) with good sleep quality. The results of the Chi-square test showed no significant result between anxiety disorders and sleep quality ( $P = 0.092$ ). The conclusion of this study is that there is no significant relationship between anxiety disorders and adolescent sleep quality at Santo Yosef High School during the COVID-19 pandemic.*

**Keywords:** Sleep Quality, Anxiety, COVID-19.

### ABSTRAK

Tidur merupakan suatu keadaan terjadi penurunan kesadaran pada seseorang, tetapi aktivitas otak masih terjaga. Terdapat banyak faktor yang dapat mengakibatkan kualitas tidur kurang baik, salah satunya faktor kecemasan. Aktivitas yang padat serta banyaknya tuntutan dalam pendidikan merupakan salah satu faktor penyebab kecemasan pada remaja. Selain itu akibat adanya pandemi COVID-19, menyebabkan terjadi perubahan besar dalam pendidikan. Proses pembelajaran yang dulu dilakukan secara luring, dialihkan dan dilaksanakan secara daring. Hal ini juga dapat menyebabkan kecemasan pada remaja. Rasa cemas yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang sulit untuk memulai dan mempertahankan tidurnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada

remaja di SMA Santo Yosef selama masa pandemi COVID-19. Penelitian ini bersifat analitik potong lintang dengan pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling*. Subjek penelitian adalah siswa-siswi dengan jumlah sebanyak 84 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner online. Hasil penelitian menunjukkan 27 orang (32,1%) dengan kecemasan minimal dan kecemasan ringan, 21 orang (25,0%) dengan kecemasan sedang, dan 9 orang (10,7%) dengan kecemasan berat. Sebanyak 62 orang (73,8%) dengan kualitas tidur buruk dan 22 orang (26,2%) dengan kualitas tidur baik. Hasil uji *Chi-square* menunjukkan hasil tidak signifikan antara gangguan kecemasan dan kualitas tidur ( $P = 0,092$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak adanya hubungan yang signifikan antara gangguan kecemasan dan kualitas tidur pada remaja di SMA Santo Yosef selama masa pandemi COVID-19.

**Kata Kunci:** Kualitas Tidur, Kecemasan, COVID-19.

## PENDAHULUAN

Gangguan kecemasan umumnya terbagi menjadi perasaan takut dan cemas yang berlebihan serta gangguan perilaku pada seseorang. Kecemasan adalah antisipasi terhadap ancaman nyata atau yang sedang dirasakan (Perrotta, 2019; Shahzad et al., 2020). Kecemasan dapat terjadi pada semua kalangan masyarakat, termasuk anak-anak. Kecemasan dapat menciptakan suasana hati yang tidak nyaman sehingga bisa menyebabkan banyak masalah terhadap kehidupan seseorang (Amen, 2020; Ford et al., 2018). Penelitian yang dilakukan Zhang et al. (2020) di China menunjukkan bahwa angka kejadian gangguan kecemasan di kalangan remaja berkisar antara 13,7% hingga 24,5 % pada masa pandemi COVID-19. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria and Ildil (2020) pada 139 remaja tentang tingkat kecemasan pada masa pandemic COVID-19, didapatkan prevalensi kecemasan dengan kategori ringan sebanyak (2,1%), kategori menengah sebanyak (43,9%) dan kategori tinggi sebanyak (54%). Sistem kebijakan belajar di rumah (online) yang

dilaksanakan selama pandemi COVID-19, juga banyak mengakibatkan kecemasan pada pelajar (Muslim, 2020; Oktawirawan, 2020). Dengan dilakukannya sistem kebijakan belajar di rumah (online), mengakibatkan sebagian pelajar mengalami kecemasan dan banyak pelajar yang merasa tertekan (Amid et al., 2022). Karena padatnya tugas yang diberikan oleh guru, mengakibatkan banyak pelajar mengalami stres dalam melaksanakan sistem pembelajaran di rumah (online) (HSB et al., 2021). Aktivitas yang padat serta banyaknya stresor yang harus dihadapi seperti ketakutan menghadapi ujian, kecemasan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, masalah dengan pertemanan, masalah didalam keluarga, serta masalah di sekolah, membuat siswa cenderung mempunyai kualitas tidur yang kurang baik (Abadi, 2022).

Dampak dari kualitas tidur yang kurang baik dapat menyebabkan berkurangnya kewaspadaan dan terganggu fungsi di area otak tertentu misalnya prefrontal korteks serta menyebabkan gangguan fungsi

kognitif (Permatasari et al., 2019). Apabila seseorang dengan kualitas tidur yang kurang baik atau seseorang yang mengalami gangguan, hal ini dapat berpengaruh pada kebutuhan seorang pelajar (Gunarsa & Wibowo, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Lestari et al. (2021) menyatakan hasil bahwa proporsi pria dengan kualitas tidur yang kurang baik lebih rendah daripada wanita pada pelajar sekolah menengah atas sekitar (22,4%) dan (27,5%) selama pandemi COVID-19. Lestari juga mengungkapkan bahwa proporsi kualitas tidur yang kurang baik pada pelajar sekolah menengah atas di kota lebih rendah daripada di daerah pedesaan sekitar (37,7%) dan (22,4%). Selain itu, penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Yulianti (2021) menyatakan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang kurang baik sebanyak (56,7%) sedangkan pelajar dengan kualitas tidur yang baik sebanyak (43,4%).

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, gangguan kecemasan mempunyai kaitan dengan kualitas tidur yang dialami oleh pelajar, terutama saat pandemi COVID-19. Saat ini, penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mengalami gangguan kecemasan, cenderung mempunyai kualitas tidur kurang baik. Selama masa pandemi COVID-19, penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja masih sedikit dilakukan (Isnani, 2022). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kualitas tidur pada seseorang dengan menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan gangguan kecemasan dengan menggunakan kuesioner Generalized Anxiety Disorders-7 (GAD-7). Penelitian ini

juga dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah ada atau tidaknya hubungan gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Santo Yosef.

## KAJIAN PUSTAKA

### Gangguan Kecemasan

Merasa cemas merupakan hal normal. Namun, rasa cemas yang muncul secara sering atau berlebihan bisa jadi tanda gangguan kecemasan. Kondisi ini dapat mengganggu kualitas hidup penderitanya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui jenis, gejala, dan cara mengatasi gangguan kecemasan (Zumiarti & Kom, 2022).

Cemas anxiety adalah perasaan gugup atau gelisah. Biasanya orang akan mengalami rasa cemas ketika berhadapan dengan situasi tertentu, seperti sebelum wawancara kerja, sebelum ujian, saat harus mengambil keputusan penting, atau ketika menunggu hasil pemeriksaan dokter (Muslimin et al., 2021).

Rasa cemas merupakan reaksi alami tubuh terhadap stres, yang sebenarnya bermanfaat untuk membuat kita menjadi lebih berhati-hati dan waspada. Namun, rasa cemas bisa menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit dikontrol, atau sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebut sebagai gangguan kecemasan (Oktamarin et al., 2022).

Penyebab Gangguan Kecemasan Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang serius. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi (Rosana & Maeda, 2021).

Ada beberapa faktor yang dapat membuat seseorang lebih berisiko terkena gangguan kecemasan, yaitu:

- Pengalaman negatif yang menyebabkan stres atau trauma psikologis
- Keturunan
- Gangguan kepribadian
- Efek samping obat atau zat tertentu, termasuk kafein dan narkoba
- Penyakit tertentu, seperti gangguan irama jantung dan penyakit tiroid (Hanggoro et al., 2020).

### **Kualitas Tidur Remaja**

Kualitas tidur adalah keadaan yang dialami seorang individu agar menghasilkan kesegaran dan kebugaran setelah bangun. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif seperti durasi tidur, latensi tidur, serta aspek subjektif seperti tidur dalam dan istirahat (Prajayanti & Sari, 2022).

Gangguan tidur merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi pada lansia. Lansia membutuhkan kualitas tidur yang baik untuk meningkatkan kesehatan dan memulihkan dari kondisi sakit, jika lansia kurang tidur maka akan terjadi perasaan lelah, mudah tersinggung, dan gelisah, lesu serta sakit kepala. Selain itu juga kemandirian lansia berkurang dengan ditandai dengan menurunnya partisipasi dalam aktivitas harian lansia (Madeira et al., 2019).

Jenis kelamin sangat mempengaruhi pada kualitas tidur responden karena perempuan cenderung mengalami penurunan hormon estrogen dan progesterone yang mempunyai reseptor di bagian hipotalamus. Hal ini mempengaruhi terhadap irama sirkadian dan pola tidur. Kondisi psikologis seperti

meningkatnya kecemasan, gelisah, dan emosi sering tidak terkontrol karena adanya penurunan estrogen yang menyebabkan gangguan tidur (Sari, 2020).

### **METODE**

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan studi potong lintang untuk mengetahui hubungan antara gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Santo Yosef. Penelitian akan dilaksanakan di SMA Santo Yosef. Periode penelitian ini dimulai dari bulan Januari - Maret 2022. Pada penelitian ini, populasi targetnya adalah seluruh siswa/i SMA.

Populasi terjangkaunya adalah seluruh siswa/i SMA Santo Yosef serta sampel penelitian adalah siswa dan siswi SMA Santo Yosef yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan cara pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Kriteria inklusi adalah siswa dan siswi di SMA Santo Yosef, bersedia mengikuti prosedur penelitian, menjadi subjek penelitian, menandatangani formulir persetujuan penelitian, dan mengisi lembar kuesioner penelitian. Kriteria eksklusi adalah Siswa dan siswi di SMA Santo Yosef yang bersedia menjadi subjek penelitian dan menandatangani formulir persetujuan penelitian, tetapi terdapat kendala saat pengambilan data (data tidak lengkap, mengundurkan diri saat pengambilan data, pengisian kuesioner penelitian secara asal). Perhitungan perkiraan besar sampel yang dibutuhkan dilakukan dengan menggunakan rumus uji hipotesis terhadap dua proporsi. Dari perhitungan didapatkan perkiraan besar sampel yang dibutuhkan adalah 70 responden.

Pengumpulan data untuk penelitian ini adalah data primer. Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sampel dengan menggunakan kuesioner yang telah disiapkan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner g-form kepada responden. Di dalam kuesioner g-form terdapat 2 aspek pertanyaan meliputi GAD-7 untuk menilai gangguan kecemasan dan PSQI untuk menilai kualitas tidur. Hasil pengukuran gangguan kecemasan diklasifikasikan menjadi kecemasan minimal, kecemasan ringan, kecemasan sedang, dan

kecemasan berat. Sedangkan hasil pengukuran PSQI diklasifikasikan menjadi kualitas tidur baik dimana skor kurang dari 5 dan kualitas tidur buruk dimana skor lebih dari 5.

Data-data yang terkumpul akan diinput ke dalam program database program statistik dan dianalisa. Analisis data dilakukan dengan menggunakan program Statistical Product for the Social Sciences (SPSS) versi 25 dengan uji statistik Chi-Square di mana nilai  $P < 0,05$  bermakna untuk mengetahui apakah ada hubungan statistik yang bermakna antara gangguan kecemasan dengan kualitas tidur.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan perkiraan besar sampel, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 140 responden. Dikarenakan tidak memenuhi kriteria inklusi dan

eksklusi sehingga responden yang dijadikan sampel hanya sebanyak 84 orang. Karakteristik responden yang didapat dibedakan berdasarkan jenis kelamin, usia, gangguan kecemasan, dan kualitas tidur.

**Tabel 1. Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Perempuan	49	58,3%
Laki-laki	35	41,7%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang diteliti, sebanyak 49 (58,3%) responden

berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 35 (41,7%) responden berjenis kelamin laki-laki.

**Tabel 2. Usia Responden**

Usia Responden	Jumlah	Persentase
15 tahun	1	1,2%
16 tahun	11	13,1%
17 tahun	65	77,4%
18 tahun	7	8,3%
<b>Total</b>	<b>84</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang diteliti, sebanyak 1 (1,2%) responden berusia 15 tahun, sebanyak 11

(13,1%) responden berusia 16 tahun, sebanyak 65 (77,4%) responden berusia 17 tahun, dan sebanyak 7 (8,3%) responden berusia 18 tahun.

**Tabel 3. Karakteristik Gangguan Kecemasan**

	Kriteria Gangguan Kecemasan								
	Kecemasan Minimal		Kecemasan Ringan		Kecemasan Sedang		Kecemasan Berat		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Laki-laki	12	34,30%	15	42,90%	5	14,30%	3	8,60%	
Perempuan	15	30,60%	12	24,50%	16	32,70%	6	12,20%	
Total	27	32,10%	27	32,10%	21	25,00%	9	10,70%	
<b>Total Keseluruhan</b>								<b>84 (100%)</b>	

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang diteliti, sebanyak 27 (32,1%) responden mengalami kecemasan minimal, sebanyak 27 (32,1%) responden

mengalami kecemasan ringan, sebanyak 21 (25,0%) responden mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 9 (10,7%) mengalami kecemasan berat.

**Tabel 4. Karakteristik Kualitas Tidur**

Jenis Kelamin	Kriteria Kualitas Tidur			
	Baik		Buruk	
	n	%	n	%
Laki-laki	12	34,30%	23	65,70%
Perempuan	10	20,40%	39	79,60%
Total	22	26,20%	62	73,80%
<b>Total Keseluruhan</b>			<b>84</b>	<b>100%</b>

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 84 responden yang diteliti, sebanyak 22 (26,2%) responden

memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 62 (73,8%) responden memiliki kualitas tidur yang buruk.

**Tabel 5. Data Gangguan Kecemasan dengan Kualitas Tidur**

Gangguan Kecemasan	Kualitas Tidur						P Value	PR
	Baik		Buruk		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kecemasan minimal	6	22,20%	21	77,8%	27	100%	0,092	0,166
Kecemasan ringan	11	40,70%	16	59,30%	27	100%		
Kecemasan berat	2	9,5%	19	90,50%	21	100%		

sedang							
Kecemasan berat	3	26,2%	6	73,80%	9	100%	1,5
<b>Total</b>	<b>84 (100%)</b>						

Berdasarkan uji statistik dengan menggunakan Chi-Square, diperoleh p-value 0,092 ( $p < 0.05$ ) sehingga menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara

hubungan gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Santo Yosef selama masa pandemi COVID-19.

## PEMBAHASAN

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Firman & Rahayu, 2020) dengan hasil uji analisis didapatkan nilai p value = 0,116 yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada remaja. Adapun faktor lain dari luar yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, yaitu ditemukannya ada hubungan antara riwayat sakit dengan kualitas tidur (Dewi et al., 2021).

Sedangkan hasil penelitian berbeda oleh Ratnaningtyas and Fitriani (2020) ditemukan adanya hubungan signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan kecemasan ringan dan kualitas tidur buruk sebanyak 28 responden dari total 35 responden, sedangkan responden dengan kecemasan berat dan kualitas tidur yang buruk sebanyak 93 responden dari total 98 responden. Adapun penyebab kecemasan dialami mahasiswa tingkat akhir dikarenakan kesulitan dalam proses penyusunan tugas akhir, seperti mencari referensi, menentukan metode penelitian, maupun analisis data. Kesulitan lainnya yaitu adanya masalah dalam menuangkan ide ke dalam Bahasa ilmiah dengan standar tata tulis ilmiah. Kecemasan yang dialami dapat menyebabkan kualitas tidur

mahasiswa terganggu, Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* ditemukan adanya hubungan bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur dengan p value = 0,014 (Amelia et al., 2022).

Hasil penelitian yang tidak bermakna ( $P > 0,092$ ) pada penelitian ini mungkin terjadi dikarenakan oleh adanya faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja selain faktor kecemasan, seperti faktor didalam keluarga atau faktor lingkungan yang berisik sehingga dapat menyebabkan seseorang lebih sulit untuk tertidur. Faktor lain yang dapat mempengaruhi, seperti remaja mungkin menghabiskan waktunya untuk bermain sosial media maupun bermain video game sebelum mereka tertidur. Hal-hal tersebut dapat menyebabkan hasil penelitian tidak sesuai dengan hasil yang diharapkan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Santo Yosef dengan responden sebanyak 84 orang, disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja mengalami kecemasan minimal dan kecemasan ringan sebanyak 27 orang (32,1 %).

2. Sebagian besar remaja mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 62 orang (73,8%).
3. Tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara gangguan kecemasan dengan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi COVID-19.

Saran bagi responden, diharapkan dapat membuat responden menyadari bahwa kecemasan bisa mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang, sehingga diharapkan responden dapat mengurangi atau mengontrol perasaan cemas tersebut agar mempunyai kualitas tidur yang lebih baik dari sebelumnya. Saran bagi institusi, diharapkan institusi dapat memberikan arahan dan edukasi terkait cara manajemen atau mengontrol perasaan cemas pada responden dikarenakan kecemasan dapat mempengaruhi kualitas tidur pada seseorang serta menjadi informasi dan tambahan materi tentang hubungan antara gangguan kecemasan dan kualitas tidur pada remaja pada masa pandemi COVID-19. Saran bagi peneliti diharapkan selanjutnya dapat mengambil jumlah responden yang lebih banyak agar bisa mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat. Selain itu, sebaiknya peneliti juga dapat mengkaji hal-hal lebih dalam terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecemasan dan kualitas tidur pada remaja selama masa pandemi COVID-19.

#### Ucapan terima kasih

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang telah memberi wadah sehingga dapat diselesaikannya penelitian ini; Dr. dr. Noer Saetan Tadjudin, Sp. KJ selaku dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Tarumanagara; dr. Eko Kristanto Kunta Adjie, Sp.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi; dr. Wiyarni Pambudi, Sp.A, IBCLC selaku Ketua Unit Penelitian dan Publikasi Ilmiah FK UNTAR; Pak Frans, S. Pd selaku kepala sekolah dari SMA Santo Yosef yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data yang diperlukan untuk penulisan skripsi; Guru-guru dan staff dari SMA Santo Yosef yang telah membantu saya dalam proses pengambilan data untuk keperluan penulisan skripsi; Seluruh subjek penelitian yang telah bersedia untuk menjadi responden sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, F. F. (2022). *Hubungan resiliensi dengan stress akademik pada santri kelas X sepuluh IPS Al Izzah Leadership School Batu Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*].
- Amelia, S. R., Utami, A., & Roslita, R. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Anak Dengan Talasemia. *Jurnal Keperawatan Abdurrah*, 6(1), 18-32.
- Amen, D. G. (2020). *The End of Mental Illness: How Neuroscience is Transforming Psychiatry and Helping Prevent Or Reverse Mood and Anxiety Disorders, ADHD, Addictions, PTSD, Psychosis, Personality Disorders, and More*. Tyndale Momentum.
- Amid, S., Ati, N., & Subandi, S. (2022). *Penerapan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan*



- Kecemasan Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung Dalam Mengikuti Pembelajaran Online Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung].
- Dewi, R., Kp, S., Kes, M., & Kep, M. (2021). *Teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, fatigue dan nyeri pada pasien kanker payudara*. Deepublish.
- Firman, F., & Rahayu, S. (2020). Pembelajaran online di tengah pandemi covid-19. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 2(2), 81-89.
- Fitria, L., & Ildil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1-4.
- Ford, S., O'Driscoll, M., & MacDonald, A. (2018). Living with Phenylketonuria: Lessons from the PKU community. *Molecular genetics and metabolism reports*, 17, 57-63.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Hanggoro, A. Y., Suwarni, L., Selviana, S., & Mawardi, M. (2020). Dampak psikologis pandemi Covid-19 pada tenaga kesehatan: A studi cross-sectional di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 13-18.
- HSB, R. A., Simbolon, P., & Siregar, N. H. (2021). Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Analisis Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Di SMA Negeri 1 Ulu Barumun. *JURNAL EDUGENESIS*, 4(2), 47-54.
- Isnani, D. M. W. (2022). *Konseling Islam dengan terapi Dzikir untuk mengurangi anxiety disorder pada seorang remaja saat pandemi covid-19 di Desa Pasinan Lemah Putih Gresik UIN Sunan Ampel Surabaya*].
- Lestari, A. D., Junaid, M., & Wirman, R. P. (2021). *Hubungan Kejenuhan Belajar Secara Daring Terhadap Hasil Belajar Fisika Siswa Sekolah Menengah Atas Islam Al-Falah Kota Jambi UIN Sultan Thaha Saifuddin Jambi*].
- Madeira, A., Wiyono, J., & Ariani, N. L. (2019). Hubungan Gangguan Pola Tidur Dengan Hipertensi Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Muslimin, K., Kom, M., & Maswan, M. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. UNISNU PRESS.
- Oktamarin, L., Kurniati, F., Sholekhah, M., Nurjanah, S., Oktaria, S. W., & Apriyani, T. (2022). Gangguan Kecemasan (Axiety Disorder) Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 1(01 April), 116-122.
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor pemicu kecemasan siswa dalam melakukan pembelajaran daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal*

- Ilmiah Universitas  
Batanghari Jambi, 20(2),  
541-544.
- Permatasari, U. G., Muhartomo, H.,  
& Sarjana AS, W. (2019).  
*Hubungan Kualitas Tidur  
Dengan Fungsi Kognitif  
Mahasiswa Tingkat Akhir  
Kedokteran Umum Fakultas  
Kedokteran Universitas  
Diponegoro Faculty of  
Medicine*].
- Perrotta, G. (2019). Panic disorder:  
definitions, contexts, neural  
correlates and clinical  
strategies. *Current Trends in  
Clinical & Medical Sciences*,  
1.
- Prajayanti, E. D., & Sari, I. M.  
(2022). Pijat Kaki (Foot  
Massage) Terhadap Kualitas  
Tidur Penderita Hipertensi.  
*Nursing Sciences Journal*,  
6(1), 49-54.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D.  
(2020). Hubungan  
kecemasan dengan kualitas  
tidur pada mahasiswa  
tingkat akhir. *Edu Masda  
Journal*, 4(1), 21-31.
- Rosana, N., & Maeda, C. (2021).  
Penyembuhan Gangguan  
Mental dengan Terapi  
Shirodhara dalam  
Pengobatan Ayurveda.  
*Jurnal Yoga dan Kesehatan*,  
4(2), 216-227.
- Sari, N. R. (2020). Peningkatan  
Kualitas Tidur Lansia dengan  
Terapi Dzikir: Literatur  
Review.
- Shahzad, F., Du, J., Khan, I., Fateh,  
A., Shahbaz, M., Abbas, A.,  
& Wattoo, M. U. (2020).  
Perceived threat of COVID-  
19 contagion and frontline  
paramedics' agonistic  
behaviour: employing a  
stressor-strain-outcome  
perspective. *International  
Journal of Environmental  
Research and Public Health*,  
17(14), 5102.
- Yulianti, S. (2021). Hubungan  
Pengetahuan Dan Perilaku  
Dengan Tingkat Kecemasan  
Remaja Terhadap Covid-19  
Pada Siswa Di Pesantren  
Pancasila Kota Bengkulu:  
Relationship Of Knowledge  
And Behavior With  
Adolescent Anxiety Against  
Covid-19 In Students In  
Pesantren Pancasila  
Bengkulu City. *Jurnal Ilmiah  
Kebidanan (Scientific  
Journal of Midwifery)*, 7(1),  
53-58.
- Zhang, Y., Ding, H., Song, Q.,  
Wang, Z., Yuan, W., Ren, Y.,  
Zhao, Z., & Wang, C. (2020).  
Angiotensin II inhibits  
osteogenic differentiation of  
isolated synoviocytes by  
increasing DKK-1 expression.  
*The International Journal of  
Biochemistry & Cell Biology*,  
121, 105703.
- Zumiarti, S., & Kom, M. (2022).  
Dimensi Kesehatan Biologis  
Dan Psikologi Kesehatan  
Mental. *Kesehatan Mental  
(Teori dan Penerapan)*, 291.