

## **Prevalensi dan Asosiasi Antara Depresi, Kecemasan, Stres, dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19**

*(Prevalence and Association Between Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Quality of  
University Student During Pandemic Covid-19)*

**Febriana Ndaru Rosita**

Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

*febriana.rosita@usd.ac.id*

### **Abstrak**

Studi ini bertujuan untuk mengukur prevalensi dan asosiasi antara depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur mahasiswa selama pandemi Covid-19. Tingkat depresi, kecemasan, dan stres diukur menggunakan DASS-42 versi Indonesia dan kualitas tidur diukur menggunakan PSQI versi Indonesia. Pengambilan data dilakukan secara daring. Sebanyak 271 partisipan dari berbagai program studi menjadi partisipan pada studi ini, terdiri dari 220 perempuan dan 51 laki-laki ( $M=20.11$ ,  $SD=2.25$ ). Hasil studi ini menunjukkan sebanyak 43.91% partisipan mengalami depresi, 69.74% cemas, 43.17% stres dari tingkat ringan sampai berat, serta 92.25% partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk. Analisis korelasi Pearson menunjukkan ada korelasi antara kualitas tidur dengan depresi ( $r= .313$ ,  $p < .01$ ), kecemasan ( $r= .433$ ,  $p < .01$ ), dan stres ( $r= .383$ ,  $p < .01$ ). Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa kualitas tidur secara signifikan mampu memprediksi depresi sebesar 9.8%, kecemasan 18.8%, dan stres 14.7%. Semakin buruk kualitas tidur, maka semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan, dan stres individu. Sebagian besar partisipan mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai berat serta kualitas tidur secara signifikan mampu memprediksi depresi, kecemasan, dan stres selama pandemi.

**Kata kunci:** *depresi, kecemasan, stres, kualitas tidur, mahasiswa, pandemi, Covid-19*

### **Abstract**

*The study aims to assess prevalence of depression, anxiety, stress, and sleep quality during the Covid-19 of university student as well as to examine the relationship among those factors. The researcher conducted completely anonymous web-based survey to 271 university students consisting of 220 females and 51 males ( $M=20.11$ ,  $SD= 2.25$ ), using DASS-42 Indonesian version for measuring depression, anxiety, and stress. PSQI Indonesian version used for measuring sleep quality. The study found 43.91% participants had depression, 69.74% were anxious, and 43.17% had stress from mild to severe level, and also 92.25% experienced poor sleep quality. The Pearson Correlation analysis showed correlation between sleep quality and depression ( $r= .313$ ,  $p < .01$ ), anxiety ( $r= .433$ ,  $p < .01$ ), and stress ( $r= .383$ ,  $p < .01$ ). Analysis from simple linear regression showed that sleep quality significantly predicts depression (9.8%), anxiety (18.8%), and stress (14.7%). The worse quality of sleep, the higher level of depression, anxiety, and stress. Most participants suffer from mild to severe anxiety, and the sleep quality significantly predict level of depression, anxiety, and stress level for university students during the pandemic.*

**Keyword:** *depression, anxiety, stress, sleep quality, university students, pandemic, Covid-19*

## **PENDAHULUAN**

Penyakit Covid-19 pertama kali terdeteksi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020. Saat itu hanya

terdapat dua orang yang terkonfirmasi positif Covid-19 (Ihsanuddin, 2020). Sebulan sesudahnya, pada 31 Maret 2020, jumlah penderita terkonfirmasi

positif Covid-19 di Indonesia sudah berlipat menjadi 1.528 pasien (Nugroho, 2020). Angka kematian terus bertambah karena keterbatasan fasilitas dan daya tampung Rumah Sakit. Penyebaran virus Corona yang sangat cepat membuat pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk membatasi mobilitas masyarakat. Salah satunya adalah kuliah dari rumah. Sebagian perguruan tinggi sudah melakukan kuliah daring sejak pertengahan Maret 2020. Pemerintah mengeluarkan kebijakan larangan kuliah tatap muka di semua zona pada Juni 2020 (Pengelola Web Kemendikbud, 2020).

Perubahan drastis dan mendadak membuat tiap orang perlu banyak beradaptasi. Begitu pula pada mahasiswa. Awalnya mahasiswa dapat berinteraksi dengan bebas, sejak pandemi jadi terbatas. Situasi perekonomian yang tidak menentu (Browning, dkk., 2021), risiko tertular atau menulari Covid (Khan dkk., 2020), memiliki riwayat pengalaman dengan Covid-19 (Browning dkk., 2021; Yang dkk., 2020), kurangnya aktivitas fisik dan rekreasi (Khan, dkk., 2020), keterbatasan akses belajar *online* (Dutta & Smita, 2020), serta perubahan *mood* yang disebabkan karena penugasan dan kuliah daring yang dinilai kurang efektif menyebabkan mahasiswa rentan memiliki permasalahan psikologis (Irawan dkk., 2020). Studi sistematik *literature review* tentang prevalensi depresi, kecemasan, dan kualitas tidur mahasiswa selama pandemik menunjukkan bahwa gejala depresi dialami oleh 34%, kecemasan dialami sekitar 32%, dan gangguan tidur dialami 33% (Deng dkk., 2021).

Gangguan tidur merupakan masalah kesehatan mental utama yang sering dikeluhkan seiring dengan meningkatnya stresor psikososial. Kualitas tidur merupakan kepuasan pengalaman tidur ditinjau dari kuantitas tidur, waktu yang dibutuhkan untuk dapat terlelap, frekuensi terbangun saat tidur, dan perasaan segar saat bangun (Kline, 2013). Hasil *systematic scoping review* pada 78 artikel yang menunjukkan prevalensi gangguan tidur selama pandemi Covid-19 berkisar antara 2.3% -76.6% (Tasnim dkk., 2020).

Tasnim dkk. (2020) memetakan faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan tidur selama masa pandemi Covid-19. Di antaranya adalah usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kesehatan fisik, kesehatan mental, faktor lain terkait Covid-19, dan jenis pekerjaan. Penyebab lainnya adalah ketakutan melihat jumlah korban meninggal akibat virus Covid-19 (Wang dkk., 2020). Berita jumlah kematian akibat Covid 19 secara tidak langsung mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa dengan kualitas tidur sebagai mediator (Zhang dkk., 2020). Kecemasan akademis juga membuat kualitas tidur siswa menurun selama pandemi (Truchot dkk., 2021). Penelitian di Kanada menunjukkan ada perubahan pola tidur selama pandemi. Berkurangnya waktu tidur dan sulit tidur berdampak buruk pada psikologis individu (Robillard dkk., 2021). Buruknya kualitas tidur mahasiswa diasosiasikan dengan meningkatnya kasus depresi, kecemasan, dan stres (Marelli, dkk., 2020; Zhang, dkk., 2020).

Ada banyak penelitian empiris yang menunjukkan prevalensi depresi, kecemasan, stres pada mahasiswa yang tinggi selama pandemi Covid-19 (Aylie dkk., 2020; Esteves dkk., 2021; Gillies dkk., 2018; Khan dkk., 2020; Sahile dkk., 2021; Simegn dkk., 2021). Gangguan depresi termasuk dalam gangguan suasana hati yang ciri utamanya antara lain kesedihan yang dirasakan terus menerus, merasa tidak berdaya, merasa tidak berharga, kehilangan minat dan kebahagiaan, yang dirasakan setidaknya selama dua minggu berturut-turut (Barlow dkk., 2018). Kecemasan merupakan kondisi ketakutan untuk mengantisipasi hal yang belum terjadi. Gangguan kecemasan ditandai dengan adanya cemas yang mengganggu emosi, pikiran, dan perilaku hingga menghambat fungsi keseharian individu (Nevid dkk., 2018). Cirinya antara lain menilai suatu ancaman secara berlebihan, terus menerus merasa terancam hingga memunculkan reaksi fisik dan perilaku menghindar yang dirasakan persisten selama lebih enam bulan (American Psychiatric Association, 2013). Sedangkan stres adalah perasaan tertekan secara psikis dan fisik

dalam menghadapi stresor (Nevid dkk., 2018). Kondisi stres ditandai dengan adanya keluhan fisik, sensitif, tegang, dan mudah frustrasi.

Ada inkonsistensi hasil penelitian tentang kualitas tidur yang memburuk atau justru membaik saat pandemi. Sebagian orang yang insomnia sebelum pandemi justru mengalami perbaikan tidur kala pandemi (Kocevska dkk., 2020). Studi kualitatif yang dilakukan di Kanada mengatakan bahwa menunda waktu belajar 2 jam lebih siang selama pandemi justru meningkatkan kualitas dan kuantitas tidur siswa. Keluhan mengantuk saat belajarpun berkurang (Gruber dkk., 2020). Disisi lain, hasil penelitian Robillard dkk. (2021), Duran dan Erkin (2021), dan Yu dkk. (2020) justru mengatakan sebaliknya, kualitas tidur mahasiswa sangat menurun selama pandemi. Padahal kualitas tidur berkaitan erat dengan tingkat kesehatan mental. Misalnya penelitian sistematik *literature review* yang dilakukan (Russell dkk., 2019) mengatakan bahwa insomnia dan mimpi buruk dapat meningkatkan risiko keinginan bunuh diri pada kaum muda. Studi longitudinal yang dilakukan Semplonius (2018) menunjukkan bahwa gangguan tidur yang dirasakan lebih dari lima tahun dapat mempengaruhi disregulasi emosi dan tingkat depresi. Penelitian Werneck dkk. (2020) menunjukkan peningkatan intensitas penggunaan gawai dan menurunnya aktivitas fisik seiring memburuknya kualitas tidur seseorang menyebabkan individu merasa kesepian, sedih, dan cemas.

Adanya inkonsistensi prevalensi gangguan tidur selama pandemi pada penelitian-penelitian sebelumnya membuat kajian untuk mengukur prevalensi gangguan tidur perlu dilakukan. Kaitan antara gangguan tidur dengan permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres juga perlu diukur karena dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa. Oleh karena itu penelitian ini mengkaji kualitas tidur pada mahasiswa di Indonesia serta kaitannya dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres selama masa pandemi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur prevalensi dan kaitan antara tingkat depresi,

kecemasan, stres, dan kualitas tidur mahasiswa selama pandemic Covid-19. Selain prevalensi, penelitian ini juga ingin menguji korelasi dan prediksi antara tingkat depresi, kecemasan, dan stres terhadap kualitas tidur mahasiswa.

## METODE

Variabel pada penelitian ini adalah kualitas tidur, tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Metode yang digunakan adalah *cross sectional study*. Analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, uji korelasi Pearson, uji t mengukur perbedaan jenis kelamin terhadap kualitas tidur, tingkat depresi, kecemasan, dan stres, serta regresi linear sederhana untuk mengetahui tingkat prediksi kualitas tidur terhadap depresi, kecemasan, dan stres.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada penelitian ini adalah DASS. DASS merupakan alat ukur status emosi negatif individu yang dapat dipakai pada partisipan klinis maupun non klinis (Lovibond & Lovibond, 1995). DASS 42 item versi Indonesia valid dan reliabel untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada populasi Indonesia (Muttaqin & Ripa, 2021; Widyana dkk., 2020). Properti psikometri DASS-42 Indonesia versi online dilakukan Widyana, dkk (2020) memiliki reliabilitas .954 untuk sub skala depresi, .903 untuk sub skala kecemasan, dan .917 untuk sub skala stres. Hasil analisis CFA sub skala depresi, kecemasan, dan stres menunjukkan DASS 42 Indonesia versi online memiliki validitas yang baik.

DASS terdiri dari tiga sub-skala yaitu depresi, kecemasan, dan stres yang masing-masing berisi 14 item dan berbentuk skala likert. Item pada subskala depresi mengukur perasaan tidak puas, putus asa, tidak berharga, kehilangan minat, dan ketidakberdayaan. Item pada subskala kecemasan mengukur kecemasan situasional, kecemasan subjektif, dan respon tubuh. Sedangkan item pada subskala stres mengukur ketidaknyamanan, reaksi yang berlebihan, dan perasaan tertekan. Partisipan diminta menilai kondisi yang mereka alami selama seminggu

terakhir dengan pilihan respon 0 untuk tidak sesuai, 1 untuk kadang-kadang sesuai, 2 untuk sesuai, dan 3 untuk sangat sesuai. Selanjutnya hasil semua item dijumlah dan dikategorikan dalam 5 kelompok yaitu normal, ringan, sedang, parah, dan sangat parah. Pada subskala depresi, skor 0-9 dikategorikan normal, 10-13 ringan, 14-30 sedang, 21-27 parah, dan >28 sangat parah. Pada subskala kecemasan, skor 0-7 normal, 8-9 ringan, 10-14 sedang, 15-19 parah, dan >20 sangat parah. Sedangkan subskala stres skor 0-14 dianggap normal, 15-18 ringan, 19-25 sedang, 26-33 parah, dan >34 sangat parah.

Penelitian ini menggunakan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Kualitas tidur didefinisikan sebagai tingkat kepuasan individu terhadap mutu tidur mereka. PSQI merupakan *self-rated* kuesioner untuk mengukur kualitas tidur dalam kurun satu bulan terakhir (Bussye dkk., 1988). PSQI tidak diperuntukkan untuk menegakkan diagnosis gangguan tidur tetapi hanya untuk mengukur kualitas tidur yang dimiliki seseorang dalam sebulan terakhir. PSQI yang digunakan sudah diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dan memiliki reliabilitas Cronbach Alpha sebesar .72. Validitas konstruk diukur dengan membandingkan PSQI Indonesia dengan BDI-II Indonesia. Hasilnya  $r: .22$  dengan *cut off mean value* nya 6.5. Hal ini menunjukkan bahwa PSQI versi Indonesia memiliki validitas dan reliabilitas yang baik (Setyowati & Chung, 2020).

PSQI terdiri dari 19 item pertanyaan dengan 7 komponen skor seperti kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi kebiasaan tidur,

gangguan tidur, penggunaan obat untuk tidur, dan disfungsi sehari-hari kaitannya dengan tidur. Semua komponen tersebut ditransformasi menjadi skor 0-3. Semakin tinggi skor PSQI, semakin buruk kualitas tidurnya. Ketujuh komponen PSQI memiliki skor kategori 0-3. Nilai 0 berarti tanpa gangguan, 1 berarti gangguan ringan, 2 sedang, dan 3 parah. Tujuh komponen PSQI lalu dijumlahkan membentuk global skor PSQI dengan *range* 0-21. Skor >5 mengindikasikan kualitas tidur partisipan buruk. Skor  $\leq 5$  berarti kualitas tidur partisipan baik.

Kriteria partisipan penelitian ini adalah mahasiswa dan bersedia mengisi survei online. Beberapa data demografi yang digali antara lain usia dan jenis kelamin. Informasi tersebut perlu diteliti karena berdasarkan penelitian *sistematik scoping review* yang dilakukan Tasnim, dkk. (2020) hal-hal itu dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Teknik pengambilan *sample* dilakukan menggunakan *convenience sampling* dengan mengisi survei online pada 19 Maret-14 April 2021.

## HASIL

Sebanyak 293 partisipan telah mengisi survei online yang diadakan sejak 19 Maret-14 April 2021. Dari 293 partisipan, hanya 271 yang dapat dianalisis karena kelengkapan respon. Terdiri dari 220 (81.2%) perempuan dan 51 laki-laki (18.1%) dengan usia  $M= 20.11$ ,  $SD= 2.25$ . Saat mengisi survei sekitar 49.4% partisipan mengaku bahwa mereka memiliki keluhan fisik dan 50.6% partisipan menilai kondisi fisiknya sehat bugar tanpa keluhan fisik.

**Tabel 1.** Data tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada partisipan

	Depresi n (%)	Kecemasan n (%)	Stres n (%)
Normal	152 (56,01%)	82 (30,26%)	154 (56,83%)
Abnormal	119 (43,91%)	189 (69,74%)	117 (43,17%)
Ringan	41 (15,13%)	32 (11,81%)	53 (19,56%)
Sedang	41 (15,13%)	76 (28,04%)	36 (13,28%)
Parah	27 (9,96%)	47 (17,34%)	16 (5,9%)
Sangat parah	10 (3,69%)	34 (12,55%)	12 (4,43%)

Tabel 1 menunjukkan sebanyak 43.91% partisipan penelitian memiliki gejala depresi,

69.74% memiliki kecemasan, sedangkan 43.17% mengalami stres dari tingkat ringan hingga sangat

parah. Dilihat dari tingkat keparahannya, sebanyak 10 (3.69%) partisipan memiliki depresi yang sangat parah, 34 (12.55%) partisipan mengalami kecemasan yang sangat parah, dan 12 (4.43%) partisipan mengalami stres yang sangat parah.

Tabel 2 menunjukkan sebanyak 250 (92.25%) partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk dengan skor PSQI global >5. Ada 21 (7.75%)

partisipan yang memiliki kualitas tidur yang baik. Artinya sebagian besar partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk. Disfungsi siang yang ditandai dengan sulit fokus dalam melakukan aktivitas menjadi keluhan yang paling banyak dialami partisipan penelitian. Sebanyak 22.9% mengeluh sangat sulit fokus dan 54.6 % menilai mereka sulit fokus.

**Tabel 2.** Data tingkat kualitas tidur partisipan penelitian

	Mean	SD	N	(%)
Kualitas tidur	9,06	2,661		
Buruk			250	92,25
Baik			21	7,75
Disfungsi siang	2,00	0,683		
Tinggi			62	22,88
Sedang			148	54,61
Rendah			60	22,14

Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov pada penelitian ini menunjukkan bahwa data tidak normal. Meski demikian, ada prosedur statistika, yaitu bootstrap yang memungkinkan bisa dilakukannya analisa parametrik meski asumsi normalitas tidak terpenuhi (Hesterberg, 2011, 2015; IBM, 2013). *Resampling bootstrap* yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 1.000 *sample* dengan confidence interval level 95%. Korelasi antara kualitas tidur dengan depresi, kecemasan, dan stres dapat dilihat di tabel 3.

Hasil analisis yang dilakukan menunjukkan terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat depresi ( $r= 0,313, p < .01$ ) dan stres ( $r= 0,383, p < 0,01$ ) lemah. Sedangkan hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan cukup kuat ( $r= 0,433, p < 0,01$ ). Pengujian selanjutnya dilakukan untuk mengetahui perbedaan jenis kelamin terhadap tingkat depresi, kecemasan, dan stres dan kualitas tidur. Data dianalisis menggunakan t-test dengan metode bootstrap 1.000 resample dengan *level interval confidence 95%*.

**Tabel 3.** Uji Korelasi antara kualitas tidur dengan tingkat depresi, kecemasan, dan stres

Variabel	1	2	3	4
1. Kualitas tidur	-			
2. Depresi	0,313**	-		
3. Kecemasan	0,433**	0,575**	-	
4. Stres	0,383**	0,613**	0,685**	-

\*\* $p < 0,01$

Tabel 4 menunjukkan ada perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan berdasarkan jenis kelamin ( $t(269) = -4,227; p < 0,05$ ). Perempuan ( $M= 2,87, SD = 1,366, Mdn = 3,00$ ) lebih banyak yang mengalami kecemasan daripada laki-laki ( $M= 1,96, SD= 1,232, Mdn= 1,00$ ). Begitu pula tingkat stres ditinjau dari perbedaan jenis kelamin ( $t(269)$

$= -2,399; p < 0,05$ ). Pada tingkat stres, perempuan ( $M= 1,89, SD=1,171, Mdn= 1,00$ ) lebih banyak mengalami stres daripada laki-laki ( $M= 1,51, SD= 0,967, Mdn= 1,00$ ). Tidak ada perbedaan jenis kelamin terhadap kualitas tidur dan tingkat depresi.

Selanjutnya dilakukan analisis regresi linear sederhana untuk menguji sejauh mana kualitas tidur

dapat memprediksi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Kualitas tidur sangat signifikan mampu memprediksi tingkat depresi  $R^2 = 0,98$ ,  $F(1,269) = 29,164$ ,  $p < 0,01$  dengan nilai  $\beta = 0,313$ ,  $p < 0,01$ . Pada kecemasan  $R^2 = 0,188$ ,  $F(1,269) = 62,149$ ,  $p < 0,01$  dengan  $\beta = 0,433$ ,  $p < 0,01$ .

Sedangkan pada stres  $R^2 = 0,147$ ,  $F(1,269) = 46,312$ ,  $p < 0,01$  dengan  $\beta = 0,383$ ,  $p < 0,01$ . Kualitas tidur dapat memprediksi tingkat depresi, kecemasan, dan stres secara signifikan. Kualitas tidur dapat memprediksi 18,8% tingkat kecemasan, 14,7% tingkat kecemasan, dan 9,8% tingkat depresi.

**Tabel 4.** Perbandingan tingkat depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Kategori	N	Mean	SD	Mdn	t	p
Kategori depresi	Perempuan	220	1.94	1.205	1.00	-1.417	.156
	Laki-laki	51	1.73	1.168	1.00		
Kategori kecemasan	Perempuan	220	2.87	1.366	3.00	-4.227	.000
	Laki-laki	51	1.96	1.232	1.00		
Kategori stres	Perempuan	220	1.89	1.171	1.00	-2.399	.016
	Laki-laki	51	1.51	0.967	1.00		
Kualitas tidur	Perempuan	220	9.12	2.660	9.00	-1.047	.295
	Laki-laki	51	8.76	2.673	8.00		

## DISKUSI

Penelitian ini memiliki dua tujuan yaitu mengukur prevalensi depresi, kecemasan, stres, dan kualitas tidur pada mahasiswa selama pandemi Covid-19, serta mengetahui hubungannya. Hasilnya menunjukkan sebagian besar partisipan (69,74%) mengalami kecemasan dari tingkat ringan sampai sangat parah (lihat tabel 1). Bahkan 12,55% diantaranya mengalami kecemasan yang sangat parah. Sebenarnya kecemasan merupakan hal yang wajar dimiliki setiap manusia. Namun kecemasan dapat berubah menjadi gangguan jika hal tersebut sudah menghambat fungsi keseharian yang bersangkutan. Dalam kondisi cemas, biasanya individu menjadi lebih waspada terhadap hal-hal yang belum terjadi, mempersiapkan diri untuk mengantisipasi ancaman, dan tubuhnya terasa tegang. Orang yang memiliki gangguan cemas, perilakunya cenderung menghindari sumber ancaman dan menilai suatu ancaman secara berlebihan hingga mengganggu keberfungsian. Hasil ini sama seperti penelitian (Hasanah dkk., 2020) yang mengkaji gambaran psikologis mahasiswa akademi perawat di Indonesia dalam proses pembelajaran selama pandemi Covid-19. Hasilnya menunjukkan bahwa gangguan kecemasan paling banyak dialami mahasiswa

selama pandemi dibanding gangguan stres dan depresi. Di Uni Emirat Arab, kecemasan mahasiswa meningkat karena kuliah online (Sadik dkk., 2020). Begitu pula dengan hasil review sistematis gangguan mental pada siswa di Bangladesh, menunjukkan bahwa tingkat kecemasan lebih banyak dialami siswa dibanding depresi dan stres (Mamun dkk., 2021).

Prevalensi stres partisipan adalah 43,17% dari tingkat ringan-sangat parah. Sekitar 4,43% diantaranya memiliki stres yang sangat parah. Stres ditandai dengan perasaan tertekan dan frustrasi menghadapi stresor. Stres yang membuat individu merasa frustrasi dan mengganggu keberfungsian disebut dengan distres. Penelitian di beberapa propinsi di Indonesia menggambarkan faktor utama penyebab stres mahasiswa saat kuliah daring adalah tugas pembelajaran. Faktor lainnya adalah bosan di rumah saja, bosan dengan proses pembelajaran jarak jauh, tidak dapat bertemu orang-orang yang disayang, tidak dapat mengikuti proses pembelajaran karena keterbatasan signal, tidak dapat melakukan hobi, dan tidak dapat praktek karena keterbatasan alat dan akses laboratorium (Livana dkk., 2020).

Depresi dialami 43,91% partisipan dari tingkat ringan sampai sangat berat. Sebanyak 3,69%

diantaranya memiliki gejala depresi yang sangat berat. Gejala depresi yang paling menonjol adalah perasaan tidak berdaya yang konsisten, kehilangan minat dan kegembiraan, dan merasa tidak berharga. Persepsi keparahan kondisi Covid-19 berhubungan erat dengan tingkat depresi yang individu alami (Faisal dkk., 2021).

Hasil penelitian ini dapat dipengaruhi dengan konteks situasi saat pengambilan data. Pengambilan data penelitian ini dilakukan pada 19 Maret-14 April 2021. Berdasarkan data perkembangan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 per hari, jumlah penambahan kasus terkonfirmasi positif Covid-19 sejak akhir Februari 2021 mengalami penurunan (Satuan Tugas Penanganan Covid-19, 2021). Pemerintah mulai melakukan vaksinasi sejak bulan itu. Sejumlah tempat wisata, mall, dan café sudah buka dengan tetap menerapkan adaptasi kebiasaan baru. Pada Maret 2021, pemerintah bahkan optimis bahwa sekolah dan perkuliahan tatap muka dapat dilakukan pada Juli 2021 (Bramasta, 2021). Oleh karena itu, sekitar 56,01% partisipan tidak memiliki gejala depresi dan 56,83% tidak menunjukkan gejala stres.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prevalensi masalah psikologis pandemik Covid-19 sangat beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan dengan tingkat pengetahuan bahaya Covid-19. Semakin tidak memahami Covid-19, semakin cemas (Rakhmanov & Dane, 2020). Disisi lain anggapan terkait tingkat keparahan virus Covid-19 di daerahnya diyakini mempengaruhi tingkat depresi yang dimiliki. Semakin individu meyakini bahwa penyebaran Covid-19 di daerahnya tidak terkendali, semakin banyak mereka menunjukkan gejala depresi (Faisal, dkk., 2021). Masyarakat yang tinggal di perkotaan lebih banyak menunjukkan simtom depresi dan kecemasan selama pandemi dibanding masyarakat yang tinggal di pedesaan (Zhang dkk., 2021).

Hampir semua partisipan memiliki kualitas tidur yang buruk (92,25%). Hasil *review* sistematik terhadap 89 penelitian,  $n = 1.441.828$  pada database berbahasa Inggris dan China menemukan bahwa

prevalensi gangguan tidur mahasiswa selama pandemic dialami 33% partisipan (Deng dkk., 2021). Hasil analisis pada penelitian ini tiga kali lipat lebih besar daripada kajian sistematik review yang dilakukan oleh Deng dkk. (2021). Sulit fokus dan menyelesaikan tugas dengan antusias menjadi keluhan yang paling banyak dialami partisipan. Sebanyak 22,9% mengeluh sangat sulit fokus dan 54,6 % menilai mereka sulit fokus. Pada saat pengambilan data, kuliah daring sudah memasuki bulan ke 8-9. Pada Maret 2021, beberapa perguruan tinggi bahkan sudah mendekati UTS. Kondisi ini mungkin juga jadi penyebab dari kualitas tidur 92,25% partisipan mahasiswa memburuk.

Hasil analisa korelasi Pearson menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas tidur terhadap tingkat depresi ( $r = 0,313, p < 0,01$ ), kecemasan ( $r = 0,433, p < .0,1$ ), sedangkan kualitas tidur terhadap stres ( $r = 0,383, p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan hubungan antara kualitas tidur, depresi, kecemasan, dan stres tergolong rendah karena masih dibawah 0,5. Hal ini dapat terjadi karena ada kemungkinan bahwa kualitas tidur tidak secara langsung mempengaruhi tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa. Ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi tetapi belum diukur pada penelitian ini. Misalnya kualitas tidur menjadi mediator bagi perilaku *sedentary* terhadap tingkat kecemasan (Werneck dkk., 2020). Kurangnya gerak fisik (Chouchou dkk., 2020; Wu, dkk., 2015), dan lamanya durasi pemakaian gadget juga dapat mempengaruhi kualitas tidur dan tingkat depresi, kecemasan, dan stres mahasiswa (Wu dkk., 2015). Hasil penelitian (Casagrande dkk., 2021), menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi variabel mediator antara perilaku saat di rumah saja terhadap masalah psikologis yang dirasakan. Penelitian (Chen dkk., 2020; Saad dkk., 2021) menunjukkan bahwa perubahan besar selama pandemi Covid mengganggu aktivitas sehari-hari seperti aktivitas fisik, jadwal belajar, lamanya menggunakan gawai. Perubahan tersebut mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa dan selanjutnya mempengaruhi kemampuan akademik dan masalah kesehatan mental.

Pada tabel 4, hasil analisa uji t menunjukkan bahwa partisipan perempuan ( $M= 2,87, SD = 1,366$ ,  $Mdn = 3,00$ ) lebih banyak mengalami kecemasan daripada partisipan laki-laki ( $M= 1,96, SD= 1,232$ ,  $Mdn= 1,00$ ) dengan nilai  $t= -4,227; p < 0,05$ . Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan (Rakhmanov & Dane, 2020) bahwa mahasiswa perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dibanding laki-laki. Demikian pula dengan tingkat stres. Mahasiswa perempuan lebih banyak yang mengalami stres daripada mahasiswa laki-laki. Hal ini mendukung temuan penelitian (Robillard dkk., 2021; Tasnim dkk., 2020).

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kualitas tidur secara sangat signifikan dapat memprediksi tingkat depresi ( $R^2 = 0,98, F(1,269)= 29,164, p < 0,01$  dengan nilai  $\beta = 0,313, p < 0,01$ ), kecemasan ( $R^2 = 0,188, F(1,269)= 62,149, p < 0,01$  dengan  $\beta = 0,433, p < 0,01$ ), dan stres ( $R^2 = 0,147, F(1,269)= 46,312, p < 0,01$  dengan  $\beta = 0,383, p < 0,01$ ) pada mahasiswa selama pandemi. Kualitas tidur dapat memprediksi 18,8% tingkat kecemasan, 14,7% tingkat kecemasan, dan 9,8% tingkat depresi. Hasil penelitian ini mendukung studi-studi tentang kualitas tidur mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa seperti depresi, kecemasan dan stres. Semakin buruk kualitas tidur seseorang maka tingkat depresi, kecemasan, dan stres semakin tinggi (Becker, 2018; Johnson & Hlaing, 2020; Orchard dkk., 2020). Kualitas tidur hasil penelitian ini mampu memprediksi kecemasan sebesar 18,8%. Hasil ini mendukung penelitian Norbury dan Evans (2019) yang mengatakan bahwa semakin buruk kualitas tidur membuat tingkat kecemasan mahasiswa semakin tinggi. Secara khusus Hamilton dkk., (2021) mengukur tentang siklus kaitan antara kualitas tidur dan kecemasan. Hasilnya mengungkapkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan bersifat dua arah. Kecemasan individu memperburuk kualitas tidur dan kualitas tidur yang rendah dapat memperburuk tingkat kecemasan seseorang.

Keterbatasan penelitian ini adalah langsung mengukur hubungan antara kualitas tidur dengan

tingkat depresi, kecemasan, dan stres selama pandemi pada mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur menjadi mediator terhadap munculnya permasalahan psikologis. Oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan untuk menguji kaitan antara faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur dan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Misalnya stres akademik menjadi mediator antara kualitas tidur dengan tingkat depresi/kecemasan siswa (Zhang dkk., 2020), mempertimbangkan pengetahuan Covid-19, persepsi resiko penyakit Covid-19 (Tasnim dkk., 2020), durasi pemakaian gawai, dan perilaku sedentary mahasiswa selama di rumah saja (Ernstsen & Havnen, 2021; Werneck dkk., 2020). Oleh karena itu penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang mungkin secara tidak langsung dapat menghubungkan antara kualitas tidur dengan depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa.

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk. Padahal kualitas tidur yang buruk dapat memprediksi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Kondisi ini berpotensi mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa selama pandemi. Oleh karena itu perlu adanya upaya untuk memperbaiki kualitas tidur mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Aylie, N. S., Mekonen, M. A., & Mekuria, R. M. (2020). The psychological impacts of COVID-19 pandemic among university students in bench-sheko zone, South-West Ethiopia: A community-based cross-sectional study. *Psychology Research and Behavior Management, 13*, 813–821.
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach* (Eighth). Cengage Learning.



- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health, 4*(2), 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Bramasta, D. B. (2021). Kuliah Tatap Muka Disebut Bisa Dimulai Juli 2021, Simak Syaratnya. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/10/130500665/kuliah-tatap-muka-disebut-bisa-dimulai-juli-2021-simak-syaratnya-?page=all>
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One, 16*(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Bussye, Daniel J., Reynold III, Charles S., Monk Timothy H., Berman Susan R, K. D. (1988). The Pittsburg Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research, 28*, 193–213. <https://www.psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI Article.pdf>
- Casagrande, M., Forte, G., Tambelli, R., & Favieri, F. (2021). The Coronavirus pandemic: a possible model of the direct and indirect impact of the pandemic on sleep quality in Italians. *Nature and Science of Sleep, 13*, 191–199. <https://doi.org/10.2147/NSS.S285854>
- Chen, R. ning, Liang, S. wei, Peng, Y., Li, X. guo, Chen, J. bin, Tang, S. yao, & Zhao, J. bo. (2020). Mental health status and change in living rhythms among college students in China during the COVID-19 pandemic: A large-scale survey. *Journal of Psychosomatic Research, 137*(April), 110219. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2020.110219>
- Chouchou, F., Augustini, M., Caderby, T., Caron, N., Turpin, N. A., & Dalleau, G. (2020). The importance of sleep and physical activity on well-being during COVID-19 lockdown: reunion island as a case study. *Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.014>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Yi Wong, C., Chang, O., Drakos, A., Kang Zuo, Q., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research, 301*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Duran, S., & Erkin, Ö. (2021). Psychologic distress and sleep quality among adults in Turkey during the COVID-19 pandemic. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, 107*, 110254.
- Dutta, S., & Smita, M. K. (2020). The Impact of COVID-19 Pandemic on Tertiary Education in Bangladesh: Students' Perspectives. *Open Journal of Social Sciences, 08*(09), 53–68. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.89004>
- Ernstsen, L., & Havnen, A. (2021). Mental health and sleep disturbances in physically active adults during the COVID-19 lockdown in Norway: does change in physical activity level matter? *Sleep Medicine, 77*(xxxx), 309–312. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.030>
- Esteves, C. S., Oliveira, C. R. de, & Argimon, I. I. de L. (2021). Social Distancing: Prevalence of Depressive, Anxiety, and Stress Symptoms Among Brazilian Students During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health, 8*(January). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.589966>
- Faisal, R. A., Jobe, M. C., Ahmed, O., & Sharker, T. (2021). Mental Health Status, Anxiety, and Depression Levels of Bangladeshi University Students During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Mental Health and*

- Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00458-y>
- Gillies, D., Christou, M. A., Dixon, A. C., Featherston, O. J., Rapti, I., Garcia-Anguita, A., Villasis-Keever, M., Reebye, P., Christou, E., Al Kabir, N., & Christou, P. A. (2018). Prevalence and Characteristics of Self-Harm in Adolescents: Meta-Analyses of Community-Based Studies 1990–2015. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 57(10), 733–741. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.06.018>
- Gruber, R., Saha, S., Somerville, G., Boursier, J., & Wise, M. S. (2020). The impact of COVID-19 related school shutdown on sleep in adolescents: a natural experiment. *Sleep Medicine*, 76, 33–35. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.015>
- Hamilton, N., Freche, R., Zhang, Y., Zeller, G., & Carroll, I. (2021). Test Anxiety and Poor Sleep: A Vicious Cycle. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 250–258. <https://doi.org/10.1007/s12529-021-09973-1>
- Hasanah, U., Immawati, L., & Livana, P. H. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/2655-8106>
- Hesterberg, T. (2011). Bootstrap. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Computational Statistics*, 3(6), 497–526. <https://doi.org/10.1002/wics.182>
- Hesterberg, T. (2015). What Teachers Should Know About the Bootstrap: Resampling in the Undergraduate Statistics Curriculum. *American Statistician*, 69(4), 371–386. <https://doi.org/10.1080/00031305.2015.1089789>
- IBM. (2013). *IBM SPSS Bootstrapping 22*. [http://library.uvm.edu/services/statistics/SPSS22Manuals/IBM SPSS Bootstrapping.pdf](http://library.uvm.edu/services/statistics/SPSS22Manuals/IBM%20SPSS%20Bootstrapping.pdf)
- Ihsanuddin. (2020). Fakta Lengkap Kasus Pertama Virus Corona di Indonesia. *Kompas.Com*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/03/03/06314981/fakta-lengkap-kasus-pertama-virus-corona-di-indonesia?page=all>
- Irawan, A. W., Dwisona, D., & Lestari, M. (2020). Psychological Impacts of Students on Online Learning During the Pandemic COVID-19. *KONSELI : Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 53–60. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6389>
- Khan, A. H., Sultana, M. S., Hossain, S., Hasan, M. T., Ahmed, H. U., & Sikder, M. T. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on mental health & wellbeing among home-quarantined Bangladeshi students: A cross-sectional pilot study. *Journal of Affective Disorders*, 277(July), 121–128. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.135>
- Kline, C. (2013). Sleep Quality. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. In Springer. Springer. [https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9\\_849](https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_849)
- Kocevska, D., Blanken, T. F., Van Someren, E. J. W., & Rösler, L. (2020). Sleep quality during the COVID-19 pandemic: not one size fits all. *Sleep Medicine*, 76(December 2019), 86–88. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.029>
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). “ tugas pembelajaran ” penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208. <https://doi.org/2621-2978>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure of negative emotional states: comparison of the depression anxiety stress scale (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/00057967\(94\)00075-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/00057967(94)00075-U)
- Mamun, F., Hosen, I., Misti, J. M., Kaggwa, M. M., & Mamun, M. A. (2021). Mental disorders of Bangladeshi students during the COVID-19 pandemic: a systematic review. *Psychology Research and Behavior Management*, 14,

- 645–654. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S315961>
- Marelli, S., Castelnovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2020). Impact of Covid-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*. <https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Muttaqin, D., & Ripa, S. (2021). Psychometric properties of the Indonesian version of the Depression Anxiety Stress Scale: Factor structure, reliability, gender, and age measurement invariance. *Psikohumaniora: Jurnal Psikologi*, 6(1), 61–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i1.7815>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Abnormal Psychology - Global Edition (17th edition)* (10 th). Pearson.
- Norbury, R., & Evans, S. (2019). Time to think: Subjective sleep quality, trait anxiety and university start time. *Psychiatry Research*, 271, 214–219. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.054>
- Nugroho, R. S. (2020, March 31). Rekap Kasus Corona Indonesia Selama Maret dan Prediksi di Bulan April. *Kompas.Com*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/03/31/213418865/rekap-kasus-corona-indonesia-selama-maret-dan-prediksi-di-bulan-april?page=all>
- Orchard, F., Gregory, A. M., Gradisar, M., & Reynolds, S. (2020). Self-reported sleep patterns and quality, anxiety and depression – Enhanced Reader.pdf. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(10), 1126–1137. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13288>
- Pengelola Web Kemendikbud. (2020). *Panduan Penyelenggaraan Pembelajaran pada Tahun Ajaran dan Tahun Akademik Baru di Masa Covid-19*. Biro Kerja Sama Dan Hubungan Masyarakat Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/06/panduan-penyelenggaraan-pembelajaran-pada-tahun-ajaran-dan-tahun-akademik-baru-di-masa-covid19>
- Rakhmanov, O., & Dane, S. (2020). Knowledge and Anxiety Levels of African University Students Against COVID- 19 During the Pandemic Outbreak by an Online Survey Knowledge and Anxiety Levels of African University Students Against COVID-19 During the Pandemic Outbreak by an Online Survey. *Journal of Research in Medical and Dental Science*, 8(3), 53–56. [https://www.researchgate.net/profile/Ochilbek-Rakhmanov/publication/342391926\\_Knowledge\\_and\\_Anxiety\\_Levels\\_of\\_African\\_University\\_Students\\_Against\\_COVID-19\\_During\\_the\\_Pandemic\\_Outbreak\\_by\\_an\\_Online\\_Survey/links/5ef1fece92851c3d231ea849/Knowledge-and-Anxiety](https://www.researchgate.net/profile/Ochilbek-Rakhmanov/publication/342391926_Knowledge_and_Anxiety_Levels_of_African_University_Students_Against_COVID-19_During_the_Pandemic_Outbreak_by_an_Online_Survey/links/5ef1fece92851c3d231ea849/Knowledge-and-Anxiety)
- Robillard, R., Dion, K., Pennestri, M. H., Solomonova, E., Lee, E., Saad, M., Murkar, A., Godbout, R., Edwards, J. D., Quilty, L., Daros, A. R., Bhatla, R., & Kendzerska, T. (2021). Profiles of sleep changes during the COVID-19 pandemic: Demographic, behavioural and psychological factors. *Journal of Sleep Research*, 30(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/jsr.13231>
- Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Bohan, J., Macmahon, K., & Rasmussen, S. (2019). Sleep problem , suicide and self-harm in university students: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 44, 58–69. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.12.008>
- Saad, G., Cruz, V., Pires, R., Borges, J., & Neto, D. M. (2021). Sleep Disorders in Students during the COVID-19 Pandemic. *Creative Education*, 378–390. <https://doi.org/10.4236/ce.2021.122027>
- Sadik, B., Hussein, A., Sharif-Askari, F. S., Kheder, W., Temsah, M. H., Koutaich, R. A., Haddad, E. S., Al-Roub, N. M., Marhoon, F. A., Hamid, Q., & Haalwani, R. (2020). Increased level of

- anxiety among medical and non medical university students during Covid-19 pandemic in the United Arab Emirates. *Risk Management and Healthcare Policy*, *13*, 2395–2406. <https://doi.org/10.2147/RMHP.S273333>
- Sahile, A. T., Ababu, M., Alemayehu, S., Abebe, H., Endazew, G., Wubshet, M., Getachew, H., & Tadesse, T. (2021). Prevalence and severity of homestay followed depression, anxiety, and stress during pandemics of covid-19 among college students in Addis Ababa, Ethiopia, 2020. A cross sectional survey. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, *12*(1), 5–8. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2021.12.00695>
- Satuan Tugas Penanganan Covid-19. (2021). *Peta sebaran Covid-19*. Komite Penanganan Covid-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional. <https://covid19.go.id/peta-sebaran-covid19>
- Semplonius, T. (2018). Psychosocial Adjustment Throughout University: A Longitudinal Investigation of the Roles of Sleep Quality and Emotion Dysregulation. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0826-5>
- Setyowati, A., & Chung, M. H. (2020). Validity and reliability of the Indonesian version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, *August 2019*, 1–7. <https://doi.org/10.1111/ijn.12856>
- Simegn, W., Dagne, B., Yeshaw, Y., Yitayih, S., Woldegerima, B., & Dagne, H. (2021). Depression, anxiety, stress and their associated factors among Ethiopian University students during an early stage of Covid-19 pandemic: An online-based cross sectional survey. *PLOS ONE*, 1–15. <https://doi.org/http://doi.org/10.1371/journal.pone.0251670>
- Tasnim, S., Rahman, M., Pawar, P., Chi, X., Yu, Q., Zou, L., Sultana, A., McKyer, E. J. L., Ma, P., & Hossain, M. M. (2020). Epidemiology of sleep disorders during COVID-19 pandemic: A systematic scoping review. *MedRxiv*. <https://doi.org/10.1101/2020.10.08.20209148>
- Truchot, D., Andela, M., & Takhiart, H. (2021). Stressors met by quarantined French students during the covid-19 pandemic . Their links with depression and sleep disorders . *Journal of Affective Disorders*, *294*(June), 54–59. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.059>
- Wang, J., Gong, Y., Chen, Z., Wu, J., Feng, J., Yan, S., Lv, C., Lu, Z., Mu, K., & Yin, X. (2020). Sleep disturbances among Chinese residents during the Coronavirus Disease 2019 outbreak and associated factors. *Sleep Medicine*, *74*, 199–203. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.08.002>
- Werneck, A. O., Silva, D. R., Malta, D. C., Lima, M. G., Souza-Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Barros, M. B. A., & Szwarcwald, C. L. (2020). The mediation role of sleep quality in the association between the incidence of unhealthy movement behaviors during the COVID-19 quarantine and mental health. *Sleep Medicine*, *76*, 10–15. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.09.021>
- Widyana, R., Sumiharso, & Safitri, R. M. (2020). Psychometric Properties of Internet-Administered Version of Depression , Anxiety and Stress Scales ( DASS-42 ) in sample Indonesian Adult. *Talent Development & Excellence*, *12*(2), 1422–1434. <https://doi.org/1869-2885>
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students. *PloS One*, 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119607>
- Yang, D., Tu, C. C., & Dai, X. (2020). The Effect of the 2019 Novel Coronavirus Pandemic on College Students in Wuhan. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, *12*, 6–14. <https://doi.org/>

- 10.1037/tra0000930
- Yu, B. Y. M., Yeung, W. F., Lam, J. C. S., Yuen, S. C. S., Lam, S. C., Chung, V. C. H., Chung, K. F., Lee, P. H., Ho, F. Y. Y., & Ho, J. Y. S. (2020). Prevalence of sleep disturbances during COVID-19 outbreak in an urban Chinese population: a cross-sectional study. *Sleep Medicine*, *74*, 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.07.009>
- Zhang, J., Zhu, L., Li, S., Huang, J., Ye, Z., We, Q., & Du, C. (2021). Rural-urban disparities in knowledge, behaviors, and mental health during COVID-19 pandemic: A community based cross sectional survey. *Medicine Observational Study*, *100*(13). <http://dx.doi.org/10.1097/MD.00000000000025207>
- Zhang, W. J., Yan, C., Shum, D., & Deng, C. P. (2020). Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, *263*(November 2019), 89–98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.157>
- 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>

Naskah masuk : 23 Juli 2021

Naskah diterima: 2 November 2021