

DAFTAR ISI

PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PRNGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR SINGKATAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
BAB 1.1. Latar Belakang.....	1
BAB 1.2. Rumusan Masalah.....	3
BAB 1.3. Pertanyaan Penelitian.....	4
BAB 1.4. Tujuan Penelitan	4
BAB 1.5. Manfaat Penelitian	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
BAB 2.1. Kecemasan.....	6
BAB 2.1.1. Pengertian Kecemasan.....	6
BAB 2.1.2. Macam-macam Kecemasan	7
BAB 2.1.3. Etiologi Kecemasan	8
BAB 2.1.4. Respon Kecemasan	13
BAB 2.1.5. Tingkat Kecemasan	16
BAB 2.1.6. Gangguan Kecemasan	17
BAB 2.1.7. Pengukuran Tingkat Kecemasan	18
BAB 2.2. Tidur	20
BAB 2.2.1. Pengertian Tidur	20
BAB 2.2.2. Manfaat Tidur	20
BAB 2.2.3. Tahapan Tidur.....	21
BAB 2.2.4. Siklus Tidur	23
BAB 2.2.5. Kualitas Tidur	24

BAB 2.2.6. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	27
BAB 2.2.7. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk.....	29
BAB 2.2.8. Pengukuran Tingkat Kualitas Tidur.....	30
BAB III	33
BAB 3.1. Kerangka Teori	33
BAB 3.2. Kerangka Konsep.....	34
BAB 3.3. Hipotesis Penelitian	35
BAB 3.4. Variabel Penelitian.....	35
BAB 3.5. Definisi Operasional	36
BAB IV	39
BAB 4.1. Desain Penelitian	39
BAB 4.2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
BAB 4.3. Bahan dan Cara Penelitian.....	39
BAB 4.4. Populasi dan Sampel.....	40
BAB 4.5. Cara Pengambilan Sampel.....	40
BAB 4.6. Cara Penghitungan Jumlah Sampel	41
BAB 4.7. Kriteria Inklusi dan Eksklusi	42
BAB 4.8. Proses Penelitian.....	43
BAB 4.9. Pengolahan Data dan Uji Statistik	44
BAB 4.10. Etika.....	44
BAB V. HASIL PENELITIAN	45
BAB 5.1. Karakteristik Sampel Penelitian	45
BAB 5.2. Tingkat Kecemasan Pada Responden Selama Pandemi COVID-19	47
BAB 5.3. Tingkat Kualitas Tidur Pada Responden Selama Pandemi COVID-19	51
BAB 5.4. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kualitas Tidur.....	58
BAB 5.5. Pembahasan	59
BAB 5.6. Imitasi Penelitian	63
BAB VI. KESIMPULAN DAN SARAN	64
BAB 6.1. Kesimpulan.....	64
BAB 6.2. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN.....	69
Lampiran A. Lampiran Informed	69
Lampiran B. Lampiran Consent	72
Lampiran C. Lampiran Informasi Demografis Responden	73

Lampiran D. Lampiran Kuisisioner Tingkat Kecemasan	74
Lampiran E. Lampiran Kuisisioner Tingkat Kualitas Tidur.....	76
Lampiran F. Lampiran Hasil Responden	77
Lampiran F1. Lampiran Hasil Kuisisioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>	78
Lampiran F2. Lampiran Hasil Kuisisioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>	89
Lampiran F3. Tabel Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kualitas Tidur	96



DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	= <i>Corona Virus Disease 2019</i>
PSBB	= <i>Pembatasan Sosial Berskala Besar</i>
WFH	= <i>Work From Home</i>
RAS	= <i>Reticular Activating System</i>
GABA	= <i>Gamma-aminobutyric acid</i>
GAD	= <i>Generalized Anxiety Disorder</i>
HARS	= <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i>
ZSAS	= <i>Zung Self-rating Anxiety Scale</i>
PSQI	= <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	= <i>Rapid Eye Movement</i>
NREM	= <i>Non-Rapid Eye Movement</i>



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Respon Fisiologis Terhadap Kecemasan	14
Tabel 2.2. Respon Perilaku, Kognitif, dan Afektif pada Kecemasan	15
Tabel 2.3. Kisi-Kisi Kuisisioner Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)	19
Tabel 2.4. Dampak Kualitas Tidur yang Buruk	29
Tabel 2.5. Kisi-Kisi Kuisisioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	31
Tabel 3.1. Definisi Operasional	36
Tabel 5.1. Karakteristik Responden	46
Tabel 5.2.1. Gejala Kecemasan Selama Pandemi COVID-19	48
Tabel 5.2.2. Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skor Kecemasan Pada Responden Selama Pandemi COVID-19	49
Tabel 5.2.3. Perbandingan Frekuensi Tingkat Kecemasan Umum Pada Responden Menurut Jenis Kelamin Selama Pandemi COVID-19	50
Tabel 5.2.4. Perbandingan Frekuensi Tingkat Kecemasan Umum Pada Responden Berdasarkan Angkatan Selama Pandemi COVID-19	50
Tabel 5.3.1. Skor Penilaian Kualitas Tidur Secara Subjektif	51
Tabel 5.3.2. Skor Latensi Tidur	52
Tabel 5.3.3. Skor Lama Waktu Tidur	52
Tabel 5.3.4. Skor Efisiensi Tidur	53
Tabel 5.3.5. Penjabaran Gangguan Tidur	54
Tabel 5.3.6. Akumulasi Skor Gangguan Tidur	55
Tabel 5.3.7. Skor Penggunaan Obat Tidur	55
Tabel 5.3.8. Skor Disfungsi Tidur di Siang Hari	56
Tabel 5.3.9. Tingkat Kualitas Tidur Berdasarkan Skor Kualitas Tidur Pada Responden Selama Pandemi COVID-19	57
Tabel 5.3.10. Perbandingan Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Pada Responden Menurut Jenis Kelamin Selama Pandemi COVID-19	57
Tabel 5.3.11. Perbandingan Frekuensi Tingkat Kualitas Tidur Pada Responden Berdasarkan Angkatan Selama Pandemi COVID-19	57
Tabel 5.4.1. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Tingkat Kualitas Tidur	58

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1. Siklus Tidur	24
Bagan 3.1. Kerangka Teori	33
Bagan 3.2. Kerangka Konsep.....	34
Bagan 4.1. Alur Penelitian	43
Bagan 5.1. Karakteristik Sampel Penelitian	45

