

ABSTRAK

Latar Belakang: Kebijakan pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 memiliki efek tumpah (*spillover effect*) terhadap kualitas tidur. Penelitian sebelumnya menunjukkan tren perburukan kualitas tidur sesaat setelah implementasi kebijakan pembatasan sosial dan diikuti tren perbaikan kualitas tidur beberapa saat setelahnya. Penelitian sebelumnya hanya mengandalkan *time frame* pasca implementasi kebijakan pembatasan sosial.

Tujuan: Mengevaluasi efek tumpah kebijakan pembatasan sosial pandemi COVID-19 terhadap kualitas tidur setelah penghapusan kebijakan tersebut.

Metode: Peneliti merekrut tenaga kependidikan Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro secara sukarela untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Kriteria tenaga yang peneliti rekrut adalah berdomisili di Indonesia selama implementasi kebijakan *Work from Home* (WFH), tidak cuti saat WFH, dan tidak bekerja *shift*. Peneliti menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), *Sleep Hygiene Index*, *Connor-Davidson Resilience Scale*, *Reduced Morning-Eveningness Questionnaire*, dan *micro-Munich Chronotype Questionnaires*. Peneliti juga meminta subjek untuk mengisi PSQI dengan mengingat kembali kualitas tidur pada sekitar setahun setelah pandemi COVID-19. Analisis pengukuran berulang kualitas tidur menggunakan uji regresi linear campuran dan faktor determinan kualitas tidur saat periode *Work from Office* (WFO) dengan regresi linear.

Hasil: Sejumlah 52 tenaga kependidikan terlibat dalam penelitian ini. Penelitian ini menunjukkan terdapat tren kenaikan skor PSQI antara dua periode, meskipun tidak signifikan secara statistik ($\beta = 0.20$, $p > 0.05$). Penelitian ini juga menunjukkan trayek kualitas tidur yang beragam antar subjek. Di sisi lain, *sleep hygiene*, resiliensi, dan status pernikahan merupakan faktor determinan kualitas tidur saat WFO yang signifikan pada tenaga kependidikan.

Kesimpulan: Tidak terdapat perbedaan kualitas tidur antara periode WFH dan WFO. Penelitian ini mengaksentuasi peran determinan *sleep hygiene*, resiliensi, dan status pernikahan sebagai determinan kualitas tidur tenaga kependidikan saat periode WFO.

Kata Kunci: Kualitas tidur, COVID-19, *work from home*, *work from office*