

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 mengharuskan asisten laboratorium Departemen Teknik Industri UNDIP mendampingi praktikum secara jarak jauh (daring). Hasil studi pendahuluan mengungkapkan bahwa terdapat selisih 9% antara durasi tidur asisten dengan durasi yang disarankan Kemenkes Republik Indonesia. Gangguan mental mahasiswa seperti gangguan kecemasan dan depresi dimasa pandemi mengalami peningkatan signifikan berdasarkan penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi gangguan kecemasan, depresi, ketakutan akan covid-19 dan kualitas tidur asisten, mengetahui keterkaitan antar variabel dan memberikan saran rekomendasi perbaikan kualitas tidur. Uji korelasi *spearman* digunakan untuk mengetahui keterkaitan antar variabel dan *tree diagram* untuk penyusunan saran rekomendasi. Berdasarkan temuan, terdapat 83,12% asisten memiliki kualitas tidur buruk, 37,66% asisten dengan gejala gangguan kecemasan, 62,34% asisten dengan gejala depresi dan 93,51% asisten dengan gejala ketakutan akan covid-19. Gangguan kecemasan dan depresi memberikan pengaruh negatif terhadap kualitas tidur serta *sleep latency* menjadi penyebab lain buruknya kualitas tidur asisten. Rekomendasi perbaikan *sleep latency* yaitu sebelum tidur melakukan pernafasan 4-7-8, mendengarkan musik tenang, dan relaksasi otot. Rekomendasi mengatasi kecemasan dan depresi yaitu menerapkan sistem *reward punishment* asistensi, membuat aturan jadwal dan target asistensi, membuat *timeline* terintegrasi antar laboratorium serta membuat program olahraga bersama antar asisten di lingkungan kampus.

Kata Kunci: Gangguan Kecemasan, Depresi, Ketakutan akan COVID 19, Kualitas Tidur