



HUBUNGAN KECEMASAN DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS SURABAYA SELAMA PANDEMI COVID-19

Natasya Putri Rizwandy*, Nawal Fortuna Faradilla, Resita Amalia

*Corresponding Author:

Fakultas Psikologi
Universitas Surabaya

Email:

S150118284@student.ubaya.ac.id

Abstrak. COVID-19 yang telah menyebar ke seluruh dunia pada awal tahun 2020, disinyalir memberi dampak pada aspek psikologis masyarakat. Tujuan penelitian adalah menemukan hubungan positif antara kecemasan dan insomnia selama pandemi COVID-19. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif dan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah 275 Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2018, dan sampel yang digunakan sebanyak 122 mahasiswa. Hasil penelitian dari uji analisis deskriptif dan korelasi Spearman, menemukan bahwa tingkat kecemasan adalah 72,1% normal range anxiety, 23,0% mild to moderate anxiety, dan 4,9% severe anxiety, sedangkan tingkat insomnia yaitu, 26,2% subthreshold insomnia, 31,1% moderate severe insomnia, dan 42,6% severe insomnia. Terdapat hubungan signifikan $p < 0,05$ antara kecemasan dengan insomnia dengan nilai koefisien korelasi 0,519 sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Kata Kunci: COVID-19; kecemasan; insomnia; Indonesia

Abstract. COVID-19, which has spread throughout the world in early 2020, is considered to have an impact on the psychological aspects of society. The purpose of this study was to find a positive relationship between anxiety and insomnia during the COVID-19 pandemic. The research methods were descriptive quantitative and correlational. The population in this study was 275 active students of the Faculty of Psychology, University of Surabaya batch 2018, and the sample used was 122 students. The results of this study show that the anxiety level are 72,1% normal range anxiety, 23.0% mild to moderate anxiety, and 4.9% severe anxiety, while the insomnia level are 26.2% subthreshold insomnia, 31.1 % moderate to severe insomnia, and 42.6% to severe insomnia. There is a significant relationship $p < 0.05$ between anxiety and insomnia with a correlation coefficient of 0,519 so that the research hypothesis can be accepted.

Keywords: COVID-19; anxiety; insomnia; Indonesia

PENDAHULUAN

Sejak akhir Desember 2019, Novel Corona Virus (2019-nCoV) diketahui telah menyebar di Pasar Huanan, Wuhan, Provinsi Hubei, Tiongkok (Zhu et al, 2020). Virus yang baru menyebar ini diketahui berasal dari genom garis keturunan B dari genus betacoronavirus dan menunjukkan 85% kemiripan dengan gen kelelawar SARS-CoV. Gejala paling umum yang terlihat dari orang yang terinfeksi virus ini adalah batuk kering, demam, dan kelelahan (WHO, 2020). Diketahui pada tanggal 1 Februari 2020, virus ini telah menyebar di berbagai negara dengan total 11.953 kasus terkonfirmasi dengan total 259 kasus

kematian, sedangkan pada tanggal 14 Mei 2020 total kasus terkonfirmasi sudah mencapai 4.258.666 dengan total 294.150 kematian (WHO, 2020). Cepatnya persebaran 2019-nCoV ini mendorong WHO untuk melakukan berbagai upaya dalam memonitor perkembangan kasus. WHO pun menetapkan wabah ini sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHOEC) atau Keadaan Darurat Kesehatan Masyarakat dari Kepedulian Internasional pada tanggal 30 Januari 2020. WHO juga telah mengganti nama corona virus sebagai COVID-19 pada tanggal 11 Februari 2020.

Persebaran virus yang sangat cepat dalam kurun

waktu yang singkat, memerlukan perhatian lebih pada kesehatan masyarakat. Berbagai platform media, baik media sosial maupun media cetak juga melaporkan perkembangan tentang COVID-19 secara terus-menerus. Menurut Stuart (2006) dalam Martini & Oktaviani (2015), kecemasan merupakan respons emosional yang dicirikan dengan kekhawatiran tentang hal yang tidak jelas dan yang menyebar, berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan ketidakberdayaan. Berbagai informasi yang terlalu banyak diterima masyarakat dan data nasional yang menunjukkan pertambahan infeksi setiap harinya membuat masyarakat mengalami gangguan kecemasan.

Pandemi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik masyarakat, namun juga berdampak pada kesehatan mental masyarakat, utamanya masyarakat yang tidak terinfeksi. Penelitian di Tiongkok menemukan masalah-masalah kesehatan mental seperti agresi, kecemasan, insomnia, dan stres yang diakibatkan oleh persebaran COVID-19 (Zhang et al, 2020). Penelitian oleh Qiu et al (2020) menunjukkan bahwa perempuan menunjukkan masalah kesehatan yang lebih signifikan daripada laki-laki, dikarenakan perempuan lebih rentan mengalami stres. Berita-berita mengenai COVID-19 yang tidak kunjung mereda tentunya membuat masyarakat menjadi stres dan cemas, kombinasi dari kecemasan dan stres ini dapat mengurangi kualitas tidur seseorang (Xiao et al, 2020).

Menurunnya kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan tidur, yang banyak dialami oleh masyarakat, yaitu insomnia. Penelitian oleh Zhang et al (2020) menemukan bahwa sebanyak 564 orang dari 1.563 mengalami insomnia selama pandemi COVID-19. Studi di India oleh Roy et al (2020) dengan subjek sebanyak 662 orang, menyatakan bahwa kecemasan yang dialami selama pandemi COVID-19 adalah tinggi, sekitar 12% dari peserta mengalami kesulitan tidur karena khawatir tentang pandemi COVID-19 dalam seminggu terakhir. Penelitian Li et al (2020) menunjukkan bahwa insomnia dan kecemasan selama COVID-19 meningkat secara signifikan, terutama pada perempuan. Sebanyak 13,6% partisipan baru saja terkena insomnia, sebanyak 12,5% partisipan memiliki gejala insomnia yang memburuk, dan sebanyak 16,1% partisipan mengalami kecemasan (Li et al, 2020).

Kebijakan dari pemerintah pusat Indonesia akan Work From Home (WFH) mulai Maret 2020 dan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang mulai dilaksanakan pada bulan April 2020 (Hakim, 2020) guna memutus rantai persebaran COVID-19, membuat masyarakat, utamanya mahasiswa, menjadi semakin stres karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan selama di rumah. Adler juga mempercayai

dinamika antara individu dengan lingkungan sosialnya, dimana ketika interaksi antara individu dan lingkungan sosial berhenti maka kecemasan akan muncul, dan untuk mengatasi rasa kecemasan ini adalah dengan memperkuat interaksi individu dengan orang lain (Salim, Hasanain, & Abaqah, 2014). Mengutip dari hasil asesmen Fakultas Kedokteran dengan CEDS pada 17 April 2020 dengan sejumlah 1465 partisipan (Elysia, 2020) terkait gangguan mental mahasiswa UGM selama pandemi ini, diketahui terdapat 42.98% mahasiswa merasa khawatir selama pandemi dan 47% mahasiswa dilaporkan mengalami gejala depresi.

Berdasarkan hasil penelitian dari artikel-artikel tersebut, tampaknya masih dibutuhkan riset-riset terbaru mengenai kecemasan dan juga insomnia selama pandemi COVID-19, utamanya di Indonesia karena hal ini juga terkait dengan kesehatan mental selama pandemi ini. Di samping itu, dengan munculnya kecemasan dan insomnia selama pandemi ini dapat menurunkan imunitas seseorang sehingga akan lebih rentan terinfeksi oleh COVID-19. Utamanya kecemasan masyarakat yang dapat menyebabkan adanya insomnia selama pandemi COVID-19 ini merupakan hal yang sangat menarik bagi peneliti untuk diteliti lebih lanjut. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan tingkat insomnia pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya selama pandemi COVID-19, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara kecemasan dan insomnia. Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara independent variable kecemasan dengan dependent variable insomnia.

METODE

Desain Penelitian dan Teknik Analisis Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif deksriptif dan korelasional cross-sectional. Pada penelitian ini peneliti menguji analisis variabel kecemasan dan variabel insomnia menggunakan software IBM SPSS versi 21 dan teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji deksriptif dan uji korelasi Spearman.

Populasi dan Sampel Penelitian

Data mengenai populasi penelitian diperoleh dari ketua angkatan Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dan ditemukan terdapat 275 Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2018. Kemudian yang menjadi sampel penelitian ini sebanyak 122 mahasiswa. Teknik sampling pada penelitian ini adalah purposive sampling. Kriteria pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Fakultas Psikologi

Universitas Surabaya angkatan 2018 yang berusia 17-25 tahun.

Instrumen Penelitian

1. Self-Rating Anxiety Scale (SAS)

Variabel kecemasan diukur dengan menggunakan alat ukur Self-Rating Anxiety Scale (SAS) (Zung, 1971). SAS bertujuan untuk mengukur frekuensi munculnya gejala kecemasan berdasarkan DSM-III (McDowell, 2006). Alat ukur ini memiliki 20 item dengan pilihan respon berupa skala likert 1-4. SAS memiliki 4 dimensi yaitu 1) Anxiety and panic, 2) Vestibular sensations, 3) Somatic control, dan 4) Gastrointestinal/muscular sensations.

2. Insomnia Severity Index (ISI)

Untuk mengukur variabel insomnia peneliti menggunakan alat ukur yang dikembangkan Morin (1973) yaitu Insomnia Severity Index (ISI). ISI mengukur tingkat insomnia biasanya pada periode kurun waktu satu bulan terakhir (Morin et al, 2011). Alat ukur ini memiliki 7 butir dan memiliki beberapa dimensi. Pilihan respon menggunakan skala likert 1-5.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Tingkat Kecemasan (n=122)

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase
<i>Normal range</i>	88	72,1%
<i>Mild to moderate</i>	28	23,0%
<i>Severe</i>	6	4,9%
Total	122	100,0%

Hasil penelitian pada tingkat kecemasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2018 adalah 72,1% *normal range anxiety*, 23,0% *mild to moderate anxiety*, dan 4,9% *severe anxiety* (Tabel 1).

Tabel 2. Tingkat Insomnia (n=122)

Tingkat Insomnia	Frekuensi	Persentase
<i>Subthreshold Insomnia</i>	32	26,2%
<i>Moderate Severe Insomnia</i>	38	31,1%
<i>Severe Insomnia</i>	52	42,6%
Total	122	100,0%

Pada variabel insomnia ditemukan hasil tingkat insomnia mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2018 yaitu, 26,2% *subthreshold insomnia*, 31,1% *moderate severe insomnia*, dan 42,6% *severe insomnia* (Tabel 2).

Tabel 3. Hubungan Tingkat Kecemasan dan Tingkat Insomnia (n=122)

		Tingkat Insomnia
Tingkat Kecemasan	p	0,000
	r	0,519**

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Analisis korelasi dilakukan dengan menggunakan korelasi Spearman's rho, dikarenakan data tidak berdistribusi normal. Ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan $p < 0,05$ antara kecemasan dengan insomnia dengan nilai koefisien korelasi 0,519. Hubungan bersifat positif sehingga berarti ketika kecemasan meningkat maka kejadian insomnia juga meningkat (Tabel 3).

Pembahasan

Pada penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2018 memiliki normal range anxiety. Walaupun rata-rata subjek memiliki normal range anxiety sebaiknya masyarakat tetap melakukan tindakan preventif untuk mencegah adanya peningkatan tingkat kecemasan. Penyebab kecemasan pada mahasiswa salah satunya adalah adanya kebijakan dari pemerintah pusat Indonesia yaitu WFH mulai Maret 2020 dan PSBB yang dimulai pada bulan April 2020 (Hakim, 2020). WFH membuat mahasiswa, menjadi semakin stres karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan selama di rumah. Selain itu, WFH dan PSBB juga membatasi mahasiswa dalam bersosialisasi sehingga menyebabkan adanya kecemasan bagi mahasiswa, hal ini sejalan dengan teori Adler yang mempercayai dinamika antara individu dengan lingkungan sosialnya, dimana ketika interaksi antara individu dan lingkungan sosial berhenti maka kecemasan akan muncul, dan untuk mengatasi rasa kecemasan ini adalah dengan memperkuat interaksi individu dengan orang lain (Salim, Hasanain, & Abaqah, 2014).

Banyaknya berita-berita mengenai COVID-19 pada berbagai platform yang tidak kunjung mereda tentunya membuat mahasiswa menjadi cemas dan juga stres, kombinasi dari kecemasan dan stres ini dapat mengurangi kualitas tidur seseorang (Xiao et al, 2020). Menurunnya kualitas tidur dapat menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa, yang juga banyak dialami oleh masyarakat, yaitu insomnia. Hal tersebut tergambarkan pada penelitian ini ditemukan bahwa hampir setengah dari responden penelitian ini mengalami severe insomnia atau insomnia berat. Banyaknya mahasiswa yang mengalami severe insomnia sejalan dengan penelitian oleh Li et al (2020)

yang menunjukkan bahwa insomnia selama COVID-19 meningkat secara signifikan.

Pada penelitian ini ditemukan hubungan signifikan $p < 0.05$ antara kecemasan dan insomnia, dengan nilai koefisien korelasi 0,519 yang membuktikan bahwa antara variabel kecemasan dan insomnia terdapat hubungan positif. Sehingga ketika individu mengalami peningkatan kecemasan maka individu juga mengalami peningkatan insomnia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Pada variabel kecemasan, ditemukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecemasan normal range anxiety. Pada variabel insomnia, ditemukan bahwa setengah dari responden memiliki tingkat insomnia severe Insomnia. Ditemukan juga hubungan positif antara kecemasan dengan insomnia selama pandemi COVID-19.

Saran

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yaitu jumlah sampel kurang memenuhi, selain itu alat ukur yang digunakan berupa angket tertutup memengaruhi sempitnya variabel yang kami teliti sehingga kurang mampu menjelaskan adanya faktor-faktor lain yang mungkin berhubungan dengan variabel yang diteliti. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan penelitian mengenai apakah terdapat variabel-variabel lain yang memengaruhi insomnia yang dialami mahasiswa selain variabel kecemasan, selain itu juga penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan alat-alat ukur yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Elysia, Vania.. (2020, April 17). Tren Gejala Depresif dalam Masa Pandemi Covid-19. Retrieved from Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan: <https://fk.ugm.ac.id/tren-gejala-depresif-dalam-masa-pandemi-covid-19/>
- Hakim, R. N. (2020, Maret 7). Pemerintah Sebut Banyak Manfaat yang Didapat dari PSBB di Jakarta. Retrieved from [kompas.com: https://nasional.kompas.com/read/2020/04/07/17382961/pemerintah-sebut-banyak-manfaat-yang-didapat-dari-psbb-di-jakarta](https://nasional.kompas.com/read/2020/04/07/17382961/pemerintah-sebut-banyak-manfaat-yang-didapat-dari-psbb-di-jakarta)
- Li, Y., Qin, Q., Sun, Q., Sanford, L., Vgontzas, A., & Tang, X. (2020). Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. <https://doi.org/10.5664/jcsm.8524>
- McDowell, I. (2006). *Measuring Health: A Guide to Rating Scales and Questionnaires*. New York: Oxford University Press.
- Morin, C.M., Belleville G., Belanger, L., & Ivers, H. (2011). The Insomnia Severity Index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response, *SLEEP*, 34(5), 601-608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan mental masyarakat Indonesia (pengetahuan, dan keterbukaan masyarakat terhadap gangguan kesehatan mental). *Prosiding KS: RISET & PKM*, 2(2), 252-258.
- Qiu, J., Bin, S., Min, Z., Zhen, W., & Bin, X. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 1-3. <http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K., & Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Salim, H., Hasanain, A., & Abaqah, S. (2014). Statistical study on the prevalence of anxiety disorder among in hospitals staff using Zung scale. *Interactional Journal of Applied Science and Technology*, 4(7), 67-75.
- Utoyo, D. B., Jaya, E. S., Arjadi, R., Hanum, L., Astri, K., & Putri, M. D. D. (2013). Preliminary study on the effectiveness of short group cognitive behavioral therapy (GCBT) on Indonesian older adults. *PLoS ONE*, 8(2), e57198. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057198>
- WHO. (2020, April 17). All Coronavirus disease 2019 Q&As. Retrieved May 7, 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>
- WHO. (2020, May 14). Retrieved May 14, 2020, from World Health Organization: <https://covid19.who.int/region/searo/country/id>
- Xiao, H., Zhang, Y., Kong, D., Li, S., & Yang, N. (2020). Social Capital and sleep quality in individuals who self-isolated for 14 days during the Coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.*, 26, 1-8. <https://doi.org/10.12659/MSM.923921>
- Zhang, C., Yang, L., Liu, S., Ma, S., Wang, Y., Cai, Z., . . . Zhang, B. (2020). Survey of insomnia and related social psychological factors among medical staff involved in the 2019 Novel Coronavirus dis-

ease outbreak. *Frontiers in Psychiatry*, 11(306).
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00306>

Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ...Tan, W., A Novel Coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *The New England Journal of Medicine*, 8(382), 1-7. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2001017>