

## **Kecemasan Pada Mahasiswa Insomnia**

Angellita Satura<sup>1</sup>, Sri Ernawati<sup>2</sup>, Faqih Purnomosidi<sup>3</sup>

Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

*e-mail: saturaangellita@gmail.com*

### **Abstrak**

*Gangguan tidur sangat berkaitan dengan gangguan kecemasan dan hal ini sangat sering terjadi. Gangguan tidur atau insomnia sering kali menjadi indikator adanya gangguan kecemasan menyeluruh. Insomnia bisa dianggap sebagai bentuk sindrom gangguan tidur yang berhubungan dengan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kecemasan pada mahasiswa insomnia. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan cara focus group discussion. Informan yang digunakan ada 10 mahasiswa. Hasil penelitian dijelaskan secara deskriptif, dimana hasilnya menunjukkan bahwa penyebab kecemasan yang dialami mahasiswa insomnia adalah rasa khawatir akan masa depan yang ada. Bahkan sebagian merasa bahwa masa lalu dan masalah keluarga menjadi aspek yang membuatnya insomnia sehingga dalam keseharian merasa cemas.*

**Kata kunci :** *insomnia, kecemasan, mahasiswa*

### **Abstract**

*Sleep disorders are closely related to anxiety disorders and this occurs very often. Sleep disorders or insomnia are often indicators of generalized anxiety disorder. Insomnia can be considered a form of sleep disorder syndrome associated with anxiety. The aim of this research is to determine the description of anxiety in students with insomnia. The research method used is a qualitative method using focus group discussions. The informants used were 10 students. The research results were explained descriptively, where the results showed that the cause of the anxiety experienced by insomnia students was worry about the future. Some even feel that the past and family problems are aspects that make them insomniac so that they feel anxious in everyday life.*

**Key words:** *insomnia, anxiety, students*

## **PENDAHULUAN**

Setiap manusia dalam menjalani hidup, akan mengalami berbagai persoalan. Problem itu bisa dalam gangguan tidur yang sangat berkaitan dengan gangguan kecemasan dan hal ini sangat sering terjadi. Gangguan tidur atau insomnia sering kali menjadi indikator adanya gangguan kecemasan secara menyeluruh. Insomnia bisa dianggap sebagai bentuk sindrom gangguan tidur yang berhubungan dengan kecemasan (I. N. Nasution, 2017). Kecemasan adalah masalah yang dialami oleh semua orang, baik orang dewasa, remaja, maupun anak-anak di sekolah, dan dapat muncul kapan saja. Beragam jenis kecemasan meliputi kekhawatiran akan kesalahan atau dosa yang telah dilakukan,

kekhawatiran terhadap bahaya yang mengancam diri sendiri, dan kecemasan dalam bentuk yang kurang jelas.

Gejala kecemasan dapat terlihat secara fisik, seperti kegelisahan, ekspresi wajah tegang, berkeringat, mulut kering, frekuensi buang air kecil yang meningkat, kesulitan berkonsentrasi, tangan berkeringat, gangguan perut, jantung berdebar, dan ketegangan. Selain itu, gejala kecemasan juga bisa bersifat psikis, seperti ketakutan, pikiran yang kacau, dan perasaan tidak beruntung (Mukholil, 2018). Mahasiswa yang mengalami kecemasan biasanya belum memiliki gambaran yang jelas tentang masa depannya (Hanim dan Ahlas, 2020).

Insomnia adalah gangguan tidur di mana seseorang merasa tidak mendapatkan tidur yang memadai atau mengalami kualitas tidur yang buruk, meskipun waktu tidur yang tersedia sebenarnya cukup. Hal ini sering menyebabkan perasaan tidak segar setelah bangun tidur. Dampak insomnia pada mahasiswa dapat sangat merugikan, seperti memperlambat proses berpikir, meningkatkan kemungkinan membuat kesalahan, dan menyulitkan dalam mengingat informasi. Jika kondisi ini berlangsung terus-menerus, maka konsentrasi belajar mahasiswa dapat menurun, yang pada akhirnya berpotensi merugikan prestasi akademiknya. (Tudu dkk, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Chandradewi (2023) menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Tingkat kecemasan mahasiswa berurutan dari yang paling banyak hingga sedikit yaitu sebagai berikut : 62 mahasiswa tidak cemas (73,8%) , 22 mahasiswa kecemasan tingkat ringan (26,2%), tidak ada kecemasan tingkat sedang dan berat (0%). Mahasiswa yang mengalami insomnia ringan sebanyak 50 mahasiswa (59,5%). Sebanyak 17 mahasiswa (20,2%) mengalami insomnia sedang, 16 mahasiswa (19,0%) tidak insomnia, dan 1 mahasiswa (1,2%) menderita insomnia berat. Hasil uji korelasi hubungan antara tingkat kecemasan mahasiswa dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Sarjana Universitas Islam Sultan Agung Semarang adalah  $r = 0,409$  yaitu keeratan hubungan antar keduanya tergolong cukup.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kecemasan pada mahasiswa insomnia.

## TINJAUAN PUSTAKA

### Kecemasan

Kecemasan menurut Hurlock (2002), merupakan suatu perasaan yang meliputi kekhawatiran, ketegangan, atau perasaan tidak nyaman lainnya. Biasanya, perasaan ini juga disertai dengan kurangnya rasa percaya diri, perasaan rendah diri, serta ketidakmampuan dalam menghadapi berbagai masalah. Freud (Zufri Ekawaldi, 2014) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya. Bila ego tidak mampu mengatasi kecemasan secara rasional, ego akan memunculkan mekanisme pertahanan ego (*ego defense mechanism*). Kecemasan adalah reaksi normal terhadap stress dan sebenarnya dapat bermanfaat dalam beberapa situasi. Kecemasan tidak hanya dapat mengingatkan kita akan bahaya, tetapi rasa cemas yang biasa dan tentu saja merupakan gabungan yang melibatkan ketakutan atau kecemasan yang berlebihan. Gangguan kecemasan adalah hal yang kerap dijumpai dari seluruh jenis gangguan mental lainnya dan mempengaruhi hampir 30% orang dewasa dalam hidup mereka. Namun, kabar baiknya adalah

kecemasan dapat diobati dengan sejumlah perawatan efektif oleh psikolog dan psikiater (Adams, 2022).

Aspek kecemasan menurut Hurlock (2002) meliputi, Aspek Kognitif, kecemasan melibatkan pemikiran dan keyakinan yang seringkali irasional atau tidak realistis mengenai ancaman atau bahaya, yang dapat memperburuk perasaan cemas. Aspek Emosional, meliputi pengalaman emosional seperti ketegangan, ketidaknyamanan, dan perasaan takut yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan emosional seseorang. Aspek Fisiologis, kecemasan sering disertai dengan reaksi fisik seperti peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan ketegangan otot, yang merupakan respons tubuh terhadap perasaan cemas. Aspek Perilaku, kecemasan dapat mempengaruhi perilaku individu, seperti menghindari situasi atau aktivitas yang dianggap menakutkan atau tidak nyaman, serta tindakan kompulsif untuk mengatasi perasaan cemas. Aspek Sosial, kecemasan dapat mempengaruhi interaksi sosial dan hubungan interpersonal, dengan individu mungkin mengalami kesulitan dalam berkomunikasi atau menjalin hubungan yang sehat. Faktor kecemasan menurut Hurlock (2002) adalah, Faktor genetik dan biologis, lingkungan, psikologis, sosial, situasional dan stresor, pengalaman personal, Hurlock menekankan bahwa kecemasan adalah hasil dari interaksi antara berbagai faktor ini, dan memahami kontribusi masing-masing faktor dapat membantu dalam penanganan dan perawatan kecemasan.

### **Insomnia**

Insomnia adalah keadaan dimana seseorang tidak mampu memenuhi kebutuhan tidur, baik secara kualitas maupun kuantitas. Insomnia adalah gejala yang dialami oleh orang yang mengalami kesulitan kronis untuk tidur, sering terbangun dari tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Penderita insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Nilifda dkk, 2016). Insomnia adalah kesukaran dalam memulai atau mempertahankan tidur. Insomnia juga sering didefinisikan sebagai keluhan tidur yang buruk atau tidak memuaskan yang berhubungan dengan distres berat dan juga gangguan dalam lingkungan kerja, sosial dan interpersonal (Janah, 2014).

Aspek insomnia menurut (Nurdin dkk, 2018) penilaian kualitas hidup penderita insomnia dapat dilihat pada aspek kesehatan fisik, kesehatan mental, fungsi sosial, fungsi peran dan perasaan sejahtera. Obat-obatan, penyakit fisik, umur, aktivitas fisik, stres, emosional, gaya hidup, lingkungan, alkohol dan nutrisi merupakan faktor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Nasution dkk, 2022). Klasifikasi insomnia menurut Susilowati (Dewi, 2011) terbagi menjadi dua yaitu, Insomnia Primer, insomnia yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama 1 – 6 bulan atau kronis. Insomnia Sekunder, insomnia dalam jangka waktu pendek 1 – 4 minggu atau sementara.

### **Rumusan Penelitian**

Rumusan penelitian ini adalah, untuk mengetahui kecemasan pada mahasiswa insomnia.

## **METODE**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif, sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi yang alamiah (natural setting); disebut juga sebagai metode etnographi, karena pada awalnya metode ini lebih banyak digunakan untuk penelitian bidang antropologi budaya; disebut sebagai metode kualitatif, karena data yang terkumpul dan analisisnya lebih bersifat kualitatif. Pengumpulan data

dalam penelitian ini menggunakan metode Focus Group Discussion (FGD) yang meliputi tanya jawab dengan 10 Mahasiswa Insomnia di Program Studi Psikologi Universitas Sahid Surakarta, dengan rincian 6 perempuan dan 4 laki-laki. Teknik analisis data yang digunakan akan dijabarkan secara deskriptif dengan proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan sehingga mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2013).

## PEMBAHASAN

Hasil pada penelitian yang telah dilaksanakan memperoleh hasil bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa psikologi menyebabkan dirinya mengalami insomnia. Dimana 10 informan yang menjadi sumber data menyatakan bahwa kecemasan yang dialaminya membuat mereka insomnia. Seperti yang disampaikan oleh salah satu informan (FNY), bahwa Ia merasa cemas karena masa depannya yang belum pasti, masa depan yang di khawatirkan oleh FNY terkait karirnya. FNY cemas tidak mendapatkan karir yang sesuai dengan keinginannya, kecemasan yang dialami oleh FNY sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Hurlock yaitu aspek kognitif, dimana informan melibatkan pemikiran dan keyakinan yang irasional. Kecemasan yang dialami FNY selalu mengakibatkan dirinya tidak dapat tidur. FNY harus tidur dini hari sejak kelas 3 SMA, walaupun sesekali dapat tidur dengan jam yang normal, namun FNY tetap kesulitan tidur sampai sekarang karena kecemasannya. FNY juga terbangun sebanyak 1-3 kali pada saat tidur. Dalam kurun waktu 4 minggu, FNY kesulitan tidur dan terbangun sebanyak kurun waktu 2-3 minggu. Solusi yang dilakukan FNY untuk menurunkan kecemasannya adalah mencoba untuk tenang dengan mendengarkan musik dan menonton film.

Begitu pun dengan RS. Kecemasan yang dialami RS karena masa depannya. RS merasa iri melihat *postingan* teman-teman sebayanya yang dapat diterima di Universitas Negeri, sehingga RS membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. RS cemas terkait karirnya di masa depan. RS cemas tidak dapat diterima kerja karena *background* Universitas yang dimilikinya bukan Negeri. Sejalan dengan aspek kognitif yang dikemukakan oleh Hurlock, kecemasan yang dialami informan berkaitan dengan pemikiran dan keyakinan yang tidak realistis. Kecemasan ini seringkali mengganggu jam tidurnya, RS kerap kesulitan tidur pada malam hari karena cemas. RS mengaku kesulitan tidur sejak masih duduk dibangku SMK namun tidak sering dan beberapa kali saat tidur kerap kebangun sebanyak 2 kali. Solusi yang dilakukan RS untuk membantu menurunkan kecemasan agar dapat tidur adalah menonton film, mendengarkan musik, serta pernah mengkonsumsi obat yang memiliki efek samping mudah tidur.

Cemas yang mengakibatkan insomnia juga dipengaruhi oleh faktor keluarga. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh informan ke-3 dalam penelitian ini. Responden menjelaskan bahwa seringkali merasa cemas karena banyak hal yang dipikirkan, terutama terkait konflik di keluarganya. Konflik yang dialami sudah berlangsung lama, namun meninggalkan trauma yang cukup dalam sampai sekarang. Trauma yang masih ada dalam dirinya seringkali muncul dan membuatnya cemas bahkan merasa takut. Konflik yang dialaminya adalah dengan ayah kandungnya. Keadaan yang dialami oleh informan ke-3 ini, mengacu pada pendapat Hurlock (2002) bahwa hal ini termasuk dalam aspek emosional, dimana informan merasa tegang, tidak nyaman dan perasaan takut sehingga mempengaruhi emosional seseorang. Aspek perilaku juga termasuk dalam hasil wawancara dengan

informan, karena informan mengaku terus mencoba untuk menghindari dari keluarganya dengan cara bersekolah dan berkuliah di luar kota. Jika cemas itu muncul, Ia akan berkeliling pada malam hari menggunakan motornya, mendengarkan musik dan bercerita dengan teman terdekatnya.

Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh aspek sosial. Artinya kesulitan berkomunikasi dan menjalin hubungan yang sehat dengan orang-orang disekitar mengakibatkan individu mengalami kecemasan. Kecemasan yang dialami responden menimbulkan tangisan dan pikiran yang berlebihan sehingga kesulitan tidur. Pada hasil wawancara ke 10 informan mahasiswa insomnia, seluruh jawaban sangat berkaitan dengan aspek yang dikemukakan oleh Hurlock (2002). Kecemasan yang dialami sangat beragam, seperti mencemaskan masa depan, teringat kejadian masa lalu bahkan trauma. Akibat dari rasa cemasnya pun berbeda-beda setiap informan, beberapa mengalami perubahan fisik seperti detak jantung meningkat, gelisah, ketegangan emosional, takut, ketidaknyamanan, mekanisme koping seperti menggigit kuku dan berjalan kesana kemari. Seluruh informan mengaku lebih memilih menghindari situasi yang dapat memicu rasa cemasnya agar mereka dapat istirahat memejamkan mata dengan nyenyak.

Mahasiswa yang merasa cemas, kualitas tidur pun menjadi terganggu dan dapat berlangsung lama. Inilah yang dikatakan insomnia. Seperti yang dikatakan oleh Warja dkk (2019) dalam penelitiannya bahwa dari 48 responden, yang mengalami kecemasan ringan dan mengalami insomnia sebanyak 5 responden ( 55,6 % ), yang mengalami kecemasan sedang dan mengalami insomnia sebanyak 9 responden ( 64,3 % ), sedangkan yang mengalami kecemasan berat dan mengalami insomnia sebanyak 4 responden ( 57,1 % ) dan yang tidak mengalami kecemasan dan mengalami insomnia sebanyak 3 responden ( 16,7 % ). Dengan kesimpulan  $p$  value = 0,009 atau  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan. Ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa reguler yang sedang menyusun skripsi di Fakultas kesehatan masyarakat Unismuh Palu, dimana  $p$  value = 0,032 atau  $p < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak menunjukkan bahwa dua variabel tersebut mempunyai hubungan yang signifikan.

Gangguan kecemasan dan insomnia merupakan hal yang berkaitan. Jika individu mengalami gangguan kecemasan, maka akan dapat meningkatkan resiko stres bahkan depresi. Hal ini akan membuat seseorang mengalami insomnia. Namun, jika individu dapat mengatasi kecemasan dengan baik, maka insomnia tidak akan terjadi. Begitu sebaliknya. Jika insomnia tidak bisa diatasi dengan baik, maka dapat memperburuk kecemasan individu.

## **KESIMPULAN**

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kecemasan yang dialami mahasiswa akan mengakibatkan insomnia. Dimana gambaran penyebab kecemasan pada mahasiswa insomnia ini sangat beragam. Salah satu aspeknya adalah lingkungan, trauma, kondisi keluarga, ketakutan akan masa depan.

### Daftar Pustaka

- Adams, S. (2022). *Berdamai Dengan Kecemasan*. Psikologi Corner.
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. N. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 146–152.
- Dewi, N. (2011). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 FK UNS Yang Sedang Skripsi*. Universitas Sebelas Maret.
- Elizabeth Bergner Hurlock. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Janah, R. (2014). Korelasi Antara Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang Angkatan 2010-2013 (Vol. 1, Issue 1). Universitas Muhammadiyah Palembang.
- Lader, M. (2016). Sleep and Anxiety Disorders. *Synopsis of Sleep Medicine*, 201–212. <https://doi.org/10.31887/dcons.2003.5.3/Istaner>
- Lailatul Muarofah Hanim, & Sa'adatul Ahlas. (2020). Orientasi Masa Depan dan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(1), 41–48. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i1.362>
- Mukholil. (2018). Kecemasan Dalam Proses Belajar. *Kecemasan Dalam Proses Belajar*, 8, 1–8.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Psychopolytan*, 1(1), 39–48.
- Nasution, M. A., Retno Mardhiati, & Dian Kholika Hamal. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gejala Insomnia Pada Siswa Menengah Atas. *Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan*, 6(2), 173–186. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v6i2.124>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(2), 128. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i1.3464>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Tudu, F. N. B., Tira, D. S., & Landi, S. (2023). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa FKM Undana Angkatan 2020 dan 2021. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 12–19. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>
- Warja, I. K., Afni, N., & Yani, A. (2019). Hubungan Stres Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Reguler Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Unismuh Palu. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 1(1), 410–417.
- Zufri Ekawaldi, I. (2014). Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding [Universitas Negeri Semarang]. In *Ijip* (Vol. 6, Issue 1). <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>