
HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA UNIVERISTAS SRIWIJAYA

Oleh

Desri Maulina Sari¹, Anggun Budiastuti²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

²Program Studi Kesehatan Lingkungan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Email: desri_maulina@fkm.unsri.ac.id

Abstrak

Coronavirus Disease (Covid-19) yang melanda dunia telah memberikan banyak dampak dalam kehidupan manusia. Salah satunya adalah timbulnya kecemasan. Kecemasan ini bukanlah sesuatu yang tidak beralasan. Hal ini dikarenakan angka kasus positif dan angka kematian terus meningkat. Sementara obat untuk covid-19 ini belum ditemukan. Kecemasan yang dirasakan masyarakat bukan hanya pada kelompok usia tua, namun juga usia muda seperti mahasiswa. Kecemasan yang berlebihan akan berdampak pada kualitas tidur yang buruk. Tujuan: Penelitian ini bertujuan ingin melihat hubungan antara kualitas tidur dengan kecemasan yang melanda mahasiswa akibat pandemi covid-19. Metode: Penelitian dilakukan dengan pendekatan desain cross-sectional dan bersifat observasional. Sebanyak 442 mahasiswa terlibat dalam penelitian ini dan diambil dengan teknik *snowballing sampling*. Mahasiswa diminta mengisi kuesioner online melalui *Google form*. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 13.1% responden memiliki kualitas tidur yang sangat buruk dan 21.7% mengalami kecemasan tingkat berat. Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan mahasiswa dengan kualitas tidur selama pandemi Covid-19 ($p < 0.001$), dimana mereka yang mengalami kecemasan berisiko 3.10 kali (95% CI 2.09-4.62) untuk memiliki kualitas tidur yang buruk. Kesimpulan: Responden perlu mengurangi kecemasannya dengan cara menambah wawasan tentang Covid-19 melalui seminar ataupun informasi resmi dari laman satgas Covid-19, agar bisa mengelola stres dan kecemasan akibat Covid-19.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecemasan, COVID-19.

PENDAHULUAN

Sejak *Coronavirus Disease (Covid-19)* ditetapkan menjadi pandemi oleh World Health Organization (WHO) pada bulan Maret tahun 2020, banyak aktivitas dalam kehidupan manusia menjadi berubah dan terbatas. Hal ini disebabkan Covid-19 merupakan sejenis virus dari golongan *Coronavirus* yang menyebar dengan cepat dan menjangkau wilayah yang lebih luas dibandingkan penyakit *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Selain itu, virus yang pertama kali ditemukan di Wuhan China ini, ditularkan melalui tetesan aerosol dan kontak langsung. (Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri, 2020)

Berdasarkan laporan WHO pada 22 Februari 2022, melalui laman satuan tugas Covid-19 (Satgas Covid-19) disampaikan bahwa jumlah kasus terkonfirmasi positif Covid sebesar 423.437.674 kasus dan lebih dari 5 juta jiwa dilaporkan meninggal dunia. Jumlah kasus di Indonesia sendiri hingga 22 Februari 2022 dilaporkan sebesar 5.289.414 kasus, sebesar 4.593.185 jiwa sembuh dan 146.798 jiwa meninggal dunia. (Satuan Tugas Penanganan COVID-19, 2022)

Seiring dengan meningkatnya kasus positif dan angka kematian akibat Covid-19, pemerintah mengeluarkan kebijakan pembatasan aktivitas sosial. Salah satu kebijakan yang mengejutkan masyarakat

adalah Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) pada tahun 2020, yaitu awal ditetapkannya pandemi Covid-19. Hal ini dilakukan untuk mencegah penularan yang masif dari orang ke orang. Apalagi pada situasi saat itu, belum ditemukannya vaksin.

Pembatasan sosial berdampak pada berbagai aspek kehidupan masyarakat, mulai dari ekonomi, sosial bahkan pendidikan. Perubahan yang mendadak ini menimbulkan kecemasan bagi sebagian besar masyarakat, salah satunya mahasiswa. Hasil penelitian menyebutkan bahwa 54% mahasiswa mengalami kecemasan kategori tinggi, hal ini disebabkan karena kurangnya informasi terkait pandemi covid-19. (Fitria and Ifdil, 2020) Kecemasan yang muncul saat pandemi covid-19 disebabkan karena situasi yang tidak dapat dikendalikan oleh individu seperti resiko tertular Covid-19. (Vibriyanti, 2020)

Terdapat hasil penelitian yang melaporkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk sebanyak 66.7% dan terdapat hubungan yang signifikan ($p < 0.05$) antara kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Firmansyah, 2020). Hasil penelitian lain juga melaporkan hal yang serupa, yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p = 0.002$) pada mahasiswa kedokteran Universitas Muhammdiyah Palembang (Wina, 2021).

LANDASAN TEORI

Imunitas tubuh merupakan tentara perang tubuh yang dihasilkan oleh tubuh yang bugar dan sehat, dengan imunitas tubuh yang baik terjadi sebuah perlawanan tubuh untuk melawan penyakit. Pikiran yang menyebabkan cemas akan memunculkan hormon kortisol dalam tubuh, secara kesehatan hormon ini menjadikannya penurunan sistem imun, dengan itu berfikir positif hendaklah menjadi suatu hal yang utama dalam menjaga sistem imunitas tubuh (Gumantan, Mahfud and Yuliandra, 2020).

Perubahan ritme sirkadian akibat kualitas tidur yang buruk berdampak pada meningkatnya hormon kortisol. Kortisol ini nantinya akan mengurangi jumlah sel darah putih, interleukin 1 dan 6, juga menahan sel T dalam darah yang dapat menyebabkan tingkat kekebalan tubuh terhadap beberapa benda asing menurun (Cisillia Adhiyani, 2015).

Stres akibat kecemasan yang berlebihan membuat seseorang terlalu keras berfikir sehingga sulit mengontrol emosi yang berdampak pada peningkatan ketegangan dan kesulitan memulai tidur (Wicaksono, 2019).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam rancangan penelitian observasional dengan pendekatan *desain cross-sectional*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa S1 Universitas Sriwijaya. Teknik pengambilan sampel dengan cara *snowballing sampling*. Sampel yang diambil harus memenuhi kriteria sebagai berikut: mahasiswa aktif yang sedang menempuh program S1 Universitas Sriwijaya, memiliki akses internet yang lancar dan bersedia mengikuti penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 442 orang.

Terdapat dua variabel utama yang diamati dalam penelitian ini, yaitu variabel kecemasan dan kualitas tidur. Kualitas tidur diperoleh dengan kuesioner terstruktur dan variabel kecemasan diambil dengan menggunakan kuesioner *self-reported DASS-42*, versi terjemahan bahasa Indonesia oleh Damanik E (Psychology Foundation of Australia, 2018)

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 5 sampai tanggal 20 Desember 2020 di lingkungan Universitas Sriwijaya, melalui pengisian kuesioner online *Google Form*. Link kuesioner dikirimkan pada satu responden, kemudian responden yang telah selesai menyebarkannya kepada responden lain melalui aplikasi *Whatsapp*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Penelitian berbasis online yang melibatkan 442 mahasiswa ini bertujuan melihat hubungan kualitas tidur dengan kecemasan akibat pandemi Covid-19. Karakteristik responden pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran karakteristik mahasiswa

No	Variabel	n=442	%
1.	Usia		
	16-17 Tahun	31	7.0
	18-19 Tahun	194	43.9
	≥ 20 Tahun	217	49.1
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	104	23.5
	Perempuan	338	76.5
3.	Fakultas		
	Kesehatan Masyarakat	74	16.7
	FMIPA	51	11.5
	FISIP	50	11.3
	FKIP	37	8.4
	Pertanian	48	10.9
	Kedokteran	52	11.8
	Teknik	52	11.8
	Hukum	42	9.5
Ekonomi	36	8.1	
4.	Tempat Tinggal Selama Pandemi		
	Bersama Orang Tua	384	86.9
	Rumah Saudara	20	4.5
	Tinggal Sendiri/Kost	33	7.5
	Lainnya	5	1.1

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia diatas dua puluh tahun, dengan usia termuda 16 tahun dan usia paling tua 24 tahun. Usia responden dalam penelitian ini rata-rata 19.3 ± 1.2 tahun. Bisa dikatakan responden masih termasuk kedalam kelompok remaja.

Responden perempuan lebih banyak yang terlibat dalam penelitian ini (76.5%). Responden dari setiap fakultas memiliki persentase yang hampir sama, hanya saja untuk Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Hukum dan Fakultas Ekonomi yaitu sebesar <10%. Selama pandemi Covid-19 sebagian besar responden tinggal bersama orang tuanya (86.9%).

Selama proses pembelajaran daring, sebesar 86.9% responden tinggal bersama orang tua. Responden yang sebelumnya tinggal di kos-kosan pulang ke rumah keluarga. Pada penelitian ini diketahui juga

bahwa terdapat 18.6% responden yang memiliki keluarga atau teman dekat yang di diagnosis Covid-19. Kemudian responden juga memiliki keluarga yang bekerja pada sektor rawan penularan Covid-19 (34.6%).

Stressor yang dihadapi mahasiswa selain perubahan metode belajar yaitu diantaranya kekhawatiran ekonomi, kekhawatiran akan kesehatan keluarga dan diri sendiri, penundaan akademik, terbatasnya interaksi sosial, lapangan pekerjaan yang berkurang, dan faktor-faktor lain pada kehidupan pribadi mahasiswa (Fauziyyah, Awinda and Besral, 2021).

Tabel 2. Gambaran kecemasan mahasiswa

Variabel	n=442	%
Kecemasan		
Berat	96	21.7
Sedang	125	28.3
Ringan	49	11.1
Normal	172	38.9

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa separuh responden (50%) termasuk dalam kategori kecemasan tingkat sedang-berat. Meskipun peneliti melihat masih ada responden yang berada dalam kecemasan normal (38.9%). Hal ini tentu saja tetap menjadi perhatian penuh, mengingat responden adalah kelompok remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan masa pendidikan.

Remaja yang memiliki tingkat kecemasan ringan biasanya memiliki tingkat pengetahuan terkait pandemi covid-19 yang lebih baik, memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan dan keluarga, memiliki koping yang baik serta memiliki tingkat religiusitas yang baik (Ruskandi, 2021). Namun dalam penelitian ini, responden memiliki kecemasan pada lingkungan keluarga terdekat atau kerabat yang bekerja pada sektor rawan penularan Covid-19. Jadi sangat wajar apabila muncul kecemasan pada diri responden.

Kecemasan berhubungan dengan rasa takut dan bermanifestasi sebagai keadaan hati yang berorientasi pada masa depan yang terdiri dari sistem respons kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku yang kompleks dan terkait

dengan persiapan untuk keadaan yang dianggap mengancam (Chand SP, 2022). Kecemasan yang ditunjukkan oleh responden pada penelitian ini sifatnya rasa takut yang mempengaruhi fisiologis responden. Hal ini ditunjukkan dengan adanya gangguan pada kualitas tidur responden.

Tabel 3. Gambaran kualitas tidur mahasiswa

Variabel	n=442	%
Kualitas Tidur		
Sangat Baik	18	4.1
Cukup Baik	185	41.9
Cukup Buruk	181	41.0
Sangat Buruk	58	13.1

Berdasarkan Tabel 3 diatas diketahui bahwa kualitas tidur responden yang termasuk kategori cukup baik dan cukup buruk tidak terlalu jauh berbeda persentasenya. Masih ditemukan 13% responden dengan kualitas tidur yang sangat buruk. Hasil penelitian juga menemukan bahwa sebesar 51.2% responden memiliki lama tidur pada malam hari < 6 jam. Selain itu, dalam satu bulan terakhir terdapat 11.4% responden tidak dapat bernafas dengan nyaman ≥ 2 kali seminggu. Sebesar 8.8% mengalami mimpi buruk.

Kualitas dan kuantitas tidur dapat dipengaruhi dari usia, jenis kelamin, penyakit, obat dan substansi, gaya hidup, stress emosional, lingkungan, dan makanan (Siburian, 2021).

Tabel 4. Hubungan kecemasan mahasiswa akibat pandemi covid-19 dengan kualitas tidur (n=442)

Kecemasan	Kualitas Tidur				OR (95% CI)
	Buruk		Baik		
	n	%	n	%	
Ya	175	64.8	95	35.2	3.10
Tidak	64	37.2	108	62.8	(2.09-4.62)

Tabel 4 menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan kualitas tidur ($p < 0.001$), dimana responden yang memiliki kecemasan berisiko 3,10 kali untuk memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang tidak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Chang Myun Oh yang dilakukan pada orang dewasa dan menyebutkan bahwa mereka yang mengalami kecemasan berisiko 9.8 kali (95% CI 7.3–13.1) untuk mengalami insomnia dibandingkan kelompok yang tidak cemas. Sebab, kecemasan afektif dan somatik dikaitkan dengan kualitas tidur yang lebih buruk (Gould *et al.*, 2018; Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, 2019)

Orang dengan gangguan kecemasan cenderung memiliki reaktivitas tidur yang lebih tinggi, yang berarti mereka lebih mungkin mengalami masalah tidur saat menghadapi stres (Suni E, 2020). Pada penelitian ini, kualitas dan kuantitas tidur responden dipengaruhi oleh adanya kekhawatiran pada orang-orang terdekat atau keluarga yang pernah didiagnosis dan bekerja di sektor rawan tertular Covid-19. Oleh karena itu, perlu penguatan informasi dan edukasi kepada responden yang masih tergolong remaja ini dengan pengetahuan tentang manajemen dan petunjuk teknis menjaga diri dan keluarga dari penularan Covid-19. Agar kecemasan responden dapat dikurangi dan kualitas tidur responden menjadi lebih baik.

PENUTUP

Kesimpulan

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia rata-rata 19 tahun, berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar sudah tinggal atau pulang ke rumah orang tua ketika pandemi terjadi. Terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan responden dengan kualitas tidur selama pandemi Covid-19. Responden yang memiliki kecemasan berisiko 3.10 kali untuk mendapatkan kualitas tidur yang buruk dibandingkan responden yang tidak mengalami kecemasan. Oleh karena itu disarankan kepada responden untuk mengurangi kecemasannya dengan cara menambah wawasan tentang Covid-19 melalui seminar ataupun informasi resmi dari laman satgas Covid-19, agar bisa mengelola stres dan kecemasan akibat Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Chand SP, M. R. (2022) Anxiety. StatPearls Publishing LLC. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>.
- [2] Cisillia Adhiyani, S. (2015) 'Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Jumlah Sel Darah Pada', *Biomedika*, 8(1), pp. 1–7.
- [3] Fauziyyah, R., Awinda, R. C. and Besral, B. (2021) 'Dampak Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Tingkat Stres dan Kecemasan Mahasiswa selama Pandemi COVID-19', *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 1(2), p. 113. doi: 10.51181/bikfokes.v1i2.4656.
- [4] Firmansyah, Q. D. (2020) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Borneo Cendekia Medika Skripsi', *Skripsi*, pp. 1–12.
- [5] Fitriani, L. and Irdil Irdil (2020) 'Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal EDUCATIO (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 6(1), pp. 1–4. doi: doi.org/10.29210/120202592.
- [6] Gould, C. E. et al. (2018) 'Association of Anxiety Symptom Clusters with Sleep Quality and Daytime Sleepiness', *Journals of Gerontology - Series B Psychological Sciences and Social Sciences*, 73(3), pp. 413–420. doi: 10.1093/geronb/gbx020.
- [7] Gumantan, A., Mahfud, I. and Yuliandra, R. (2020) 'Tingkat Kecemasan Seseorang Terhadap Pemberlakuan New Normal Dan Pengetahuan Terhadap Imunitas Tubuh', *Sport Science and Education Journal*, 1(2), pp. 18–27. doi: 10.33365/ssej.v1i2.718.
- [8] Oh, C. M., Kim, H. Y., Na, H. K., Cho, K. H., & Chu, M. K. (2019) 'The Effect of Anxiety and Depression on Sleep Quality of Individuals With High Risk for Insomnia: A Population-Based Study', *Frontiers in neurology*, 10, 849. doi: <https://doi.org/10.3389/fneur.2019.00849>.
- [9] Psychology Foundation of Australia (2018) Depression Anxiety Stress Scales (DASS), School of Psychology University of New South Wales. Available at: <http://www2.psy.unsw.edu.au/DASS/Indonesian/Damanik.htm>.
- [10] Ruskandi, J. H. (2021) 'Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 3 Nomor 3*, Agustus 2021, 3, pp. 483–492. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>.
- [11] Satuan Tugas Penanganan COVID-19 (2022) Situasi Virus COVID-19 di Indonesia. Available at: <https://covid19.go.id/>.
- [12] Siburian, C. H. (2021) 'Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Pre Operasi Transurethral Resection of the Prostate (Turp) Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia', *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), pp. 491–498.
- [13] Suni E, D. A. (2020) 'Anxiety and Sleep.', *Sleep Foundation*, December. Available at: <https://www.sleepfoundation.org/mental-health/anxiety-and-sleep>.
- [14] Tim Kerja Kementerian Dalam Negeri (2020) 'Pedoman Umum Menghadapi Pandemi COVID-19 bagi Pemerintah Daerah', in. Available at: <https://covid19.go.id/p/panduan/kemendagri/pedoman-umum-menghadapi-pandemi-covid-19-bagi-pemerintah-daerah>.
- [15] Vibriyanti, D. (2020) 'Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan Di Tengah Pandemi Covid-19', *Jurnal Kependudukan Indonesia*, 29(2), p. 69. doi: 10.14203/jki.v0i0.550.

-
- [16] Wicaksono, D. W. (2019) 'Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga', *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), p. 46. doi: 10.20473/fmnj. V 1i1.12131.
- [17] Wina (2021) Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Universitas Muhammadiyah Palembang.