



Hubungan Anxiety Disorders dengan Kesulitan Tidur pada Remaja di Bukittinggi

Asri Rima Oktavia^{1*}, Miksa Denola Dusatri², Tesa Anggraini³

^{1,2,3}Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat: Jln. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar, Padang, Sumatera Barat, Indonesia

*Korespondensi penulis: asririma422@gmail.com

Abstract. *The phenomenon of sleep difficulties is currently a major problem in adolescents. Several epidemiological studies have investigated the relationship between the occurrence of sleep disturbances and anxiety disorders in the general population. This research was conducted with the aim of finding a significant positive relationship between sleep difficulties and anxiety disorders. The research method uses quantitative research with data analysis techniques using Pearson's Correlation and linearity assumption tests. The population in this study were teenagers in the Bukittinggi area with a total sample of 106 teenagers. The results of the linearity test showed a significant value of $p > 0.05$ and the resulting Pearson's r value was 0.532. The results of the analyses show that there is a significant positive relationship between anxiety disorders and difficulty sleeping, so that the hypothesis in this study can be stated as accepted.*

Keywords: *Adolescents, Anxiety Disorders, Difficulty Sleeping, Insomnia.*

Abstrak. Fenomena kesulitan tidur saat ini menjadi masalah utama pada remaja. Beberapa studi epidemiologi menyelidiki hubungan antara terjadinya gangguan tidur dan gangguan kecemasan pada populasi umum. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menemukan hubungan signifikan yang positif antara kesulitan tidur dengan *anxiety disorders*. Metode penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan *Pearson's Correlation* dan uji asumsi linearitas. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang berada di wilayah Bukittinggi dengan jumlah sampel sebanyak 106 remaja. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikan $p > 0,05$ dan nilai *Pearson's r* yang dihasilkan adalah 0,532. Hasil analisis tersebut menunjukkan terdapat hubungan signifikan yang positif antara *anxiety disorders* dengan kesulitan tidur, sehingga dapat dinyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci: *Anxiety Disorders, Insomnia, Kesulitan Tidur, Remaja.*

1. LATAR BELAKANG

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Remaja tidak dapat disebut lagi sebagai seorang anak-anak, namun mereka juga belum memenuhi kriteria sehingga dapat dikatakan dewasa. Dalam Santrock (2003), mengatakan remaja (*adolescence*) merupakan pergantian perkembangan biologis, kognitif, dan sosioemosional dari masa anak-anak menuju dewasa. Para ahli menetapkan batasan usia perkembangan remaja secara umum di rentang usia 12 sampai 21 tahun. Dalam perjalannya remaja mengalami tantangan pada proses perkembangan mereka, salah satunya adalah masalah kesehatan mental. Salah satu masalah kesehatan mental yang sering dialami remaja saat ini yaitu kesulitan tidur (*insomnia*).

Insomnia adalah suatu kondisi sulitnya seseorang untuk mulai tidur, sampai sulitnya seseorang dalam mempertahankan durasi tidurnya (Kaplan dan Sadock, 1998). Berdasarkan

data dari penelitian sebelumnya, tingkat (prevalensi) kesulitan tidur pada remaja di seluruh dunia berkisar di angka 23,8%. Menurut Morin & dkk, tingkat insomnia pada populasi umum berkisar 9% untuk gangguan tidur berkepanjangan dan 27% untuk *insomnia* yang berkala. DSM-4 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 4th Edition*) melaporkan di Amerika Serikat, sekitar 9,4% remaja di rentang usia 13-16 tahun mengalami tingkat kesulitan tidur. Tingkat insomnia seumur hidup pada remaja berkisar di angka 10,7%. Studi epidemiologis menunjukkan tingginya prevalensi keluhan tidur. Dalam studi longitudinal dewasa muda, Breslau et al, menemukan bahwa prevalensi seumur hidup adalah 16,6% untuk insomnia saja, 8,2% untuk *hipersomnia* saja, dan 8% untuk *insomnia* dan *hipersomnia*.

Di Indonesia, pada tahun 2018 sebuah penelitian menunjukkan bahwa tingkat prevalensi kesulitan tidur dari seluruh jumlah penduduk berkisar 10% dan belum dapat diketahui secara pasti total keseluruhan prevalensi insomnia pada penduduk usia remaja. Berdasarkan data dari penelitian sebelumnya, diperoleh secara pasti tingkat kesulitan tidur pada remaja di Indonesia di daerah perkotaan mencapai 38% dan remaja yang berada di wilayah pinggiran dari perkotaan sebanyak 37,7% mengalami kesulitan tidur. Angka 5 tersebut menunjukkan bahwa di Indonesia angka *insomnia* termasuk ke dalam kategori tertinggi di Asia, khususnya pada remaja.

Berdasarkan teori Psikodinamik Freud (1936) *anxiety* dijelaskan sebagai kondisi yang mengisyaratkan tentang suatu ancaman yang belum muncul, tapi berkemungkinan terjadi, sehingga individu akan menciptakan mekanisme pertahanan diri. Lovibond & Lovibond (1995) mengemukakan kecemasan ditandai dengan gejala somatik (fisik), perasaan takut berlebihan (emosional), dan pengalaman subjektif (sikap). *Anxiety disorders* memiliki prevalensi seumur hidup antara 25 dan 30% (Watson, Clark, & dkk, 2010). Survei tidur laporan diri, Mellman dan Uhde menemukan bahwa, dibandingkan dengan subjek sehat, pasien dengan gangguan panik melaporkan lebih banyak keluhan *insomnia* tengah malam (67% berbanding 23%) dan *insomnia* larut malam (67% berbanding 31%). Banyak pasien dengan gangguan panik mengalami gangguan sulit tidur. Sebuah asosiasi positif diidentifikasi, dimana jumlah masalah terkait tidur dilaporkan meningkat dengan tingkat kecemasan. Di Indonesia belum ditemukan data yang relevan terkait prevalensi gangguan kecemasan secara menyeluruh. Namun, gangguan kecemasan secara menyeluruh banyak dijumpai di poliklinik dan masih digolongkan sebagai penyakit gangguan psikiatrik berdasarkan data kualitatif. Sebagai rujukan sementara, tingkat gangguan kecemasan menyeluruh di Indonesia dilaporkan sebanyak 3-8%. Hal ini juga menjadi perhatian khusus, pasalnya gangguan kecemasan merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia pada remaja.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Goldman-Mellor dan rekan-rekannya (dalam Willis & Gregory (2015)), mengatakan bahwa kecemasan dan gejala internalisasi saat kanak-kanak (5-11) tahun dan remaja (11-15 tahun) sangat rentan insomnia pada pertengahan dewasa. Dampak dari gangguan kecemasan pada remaja menyebabkan mereka mengalami gangguan terkait dengan tidurnya. Fenomena ini juga dijumpai disekitar kita, khususnya lingkungan sekitar di wilayah yang lebih jauh dari pusat kota, salah satunya di Bukittinggi, Sumatera Barat. Remaja cenderung mengalami kesulitan tidur karena memiliki hubungan dengan gangguan kecemasan.

Terdapat banyak fenomena kesulitan tidur pada remaja di wilayah Bukittinggi. Berdasarkan survei yang kami lakukan pada sejumlah remaja di wilayah Bukittinggi, informasi didapatkan bahwa banyak remaja di Bukittinggi mengalami gangguan kesulitan tidur di malam hari, sampai-sampai bahkan waktu tidurnya hanya berkisar 4 jam. Setelah dilihat, kejadian ini tidak selalu terjadi setiap malamnya. Remaja tersebut mengatakan hanya akan sulit tidur jika ada sesuatu yang mengganggu pikirannya. Pada malam harinya mereka akan sulit tidur dan memilih untuk begadang karena saat tidur mereka tidak bisa nyenyak. Mereka akan sering terbangun karena merasa hari sudah menunjukkan waktu pagi padahal masih tengah malam. Karena dari fenomena tersebut kami tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan *anxiety disorders* dengan kesulitan tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah gangguan kecemasan memang dapat mempengaruhi waktu tidur remaja di wilayah Bukittinggi atau malah sebaliknya.

2. KAJIAN TEORITIS

Insomnia atau kesulitan tidur adalah ketidakpuasan seseorang dalam kualitas atau durasi tidurnya, terjaga saat tengah malam atau tidur yang kurang efektif sehingga tidak memulihkan tubuh seseorang dalam beristirahat (Morin & Benca, 2012). Lovibond & Lovibond (1995) mengemukakan kecemasan adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh faktor-faktor yang menyebabkan individu mengalami tegangan sehingga memicu kecemasan. Salah satu penelitian di Indonesia, Jawa Tengah, terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan insomnia pada remaja (Amalia, 2013 dan Dewi, 2011). Namun, beberapa penelitian lainnya diperoleh hubungan yang tidak signifikan antara kecemasan dengan kesulitan tidur pada remaja.

Didukung oleh data penelitian dari dokter spesialis kejiwaan dari Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Rumah Sakit Cipto Mangun Kusumo, Nurmiati Amir, menjelaskan 10% atau kurang lebih sebanyak 28 juta orang dari jumlah penduduk di Indonesia mengalami

insomnia dan sebanyak 10-15% adalah gangguan insomnia kronis. Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan antara *anxiety disorders* dengan kesulitan tidur pada remaja di Bukittinggi.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Untuk memperoleh data tentang kesulitan tidur pada remaja yang mengalami *anxiety disorders*, kami mengambil populasi remaja yang berada di wilayah Bukittinggi. Sampel yang akan kami gunakan adalah remaja yang berada di wilayah Bukittinggi yang terdiri dari 3 kecamatan (diambil dari website resmi kota Bukittinggi). Dari 3 kecamatan tersebut kami mengambil 106 sampel remaja secara acak dari wilayah Bukittinggi yang akan menjadi sampel dalam penelitian ini.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dengan instrumen penelitian *anxiety disorders* dan kesulitan tidur yang terbuka-tertutup. Kuesioner akan disediakan berupa angket pilihan ganda agar subjek dapat memilih pilihan berdasarkan pendapatnya. Skala yang peneliti gunakan untuk mengukur kesulitan tidur adalah *insomnia severity index (ISI)* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari grand teori yang dikemukakan oleh Charles M. Morin (2001) (diterjemahkan sendiri ke versi Bahasa Indonesia) yang terdiri dari 7 aspek. Sedangkan skala yang digunakan untuk mengukur *anxiety disorders* adalah *depression anxiety stress scales 21 (DASS-21)* versi Bahasa Indonesia yang disusun oleh Kinanthi, M. R (2020) berdasarkan aspek-aspek dari grand teori yang dikemukakan oleh Lovibond & Lovibond (1995), yang terdiri dari tiga aspek. Skala yang digunakan untuk mengukur kedua variabel ini berjenis skala likert. Model pengukuran dengan skala likert ini berbentuk pilihan jawaban *favorable* dan *unfavorable*.

Uji validitas menggunakan analisis *pearson's correlations*, diperoleh nilai probabilitas dari setiap item $< 0,001$. Sehingga dapat disimpulkan setiap item dari alat ukur ini dinyatakan valid. Uji Reliabilitas menggunakan analisis *Cronbach's alpha*, dan diperoleh hasil uji reliabilitas 0,850. Syarat suatu alat ukur dikatakan reliabel jika koefisiennya $\geq 0,7$. Menunjukkan hasil uji *Cronbach's alpha* $0,850 > 0,7$, sehingga alat ukur ini dapat disimpulkan reliabel. Hasil uji *Pearson's Correlation* pada remaja di wilayah Bukittinggi menunjukkan nilai *p-value* adalah $< 0,01$, dan nilai *Korelasi Pearson's r* yang dihasilkan adalah 0,532.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji linearitas pada remaja di wilayah Bukittinggi menunjukkan nilai Sig. deviation from linearity adalah $0,612 > 0,05$. Hasil uji Pearson's Correlation pada remaja di wilayah Bukittinggi menunjukkan nilai p-value adalah $< 0,01$, dan nilai Korelasi Pearson's r yang dihasilkan adalah $0,532$. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara anxiety disorders dengan kesulitan tidur pada remaja di Bukittinggi. Berdasarkan hasil uji linearitas pada anxiety disorders dengan kesulitan tidur terhadap remaja di wilayah Bukittinggi, diperoleh nilai Sig. deviation from linearity adalah $0,612 > 0,05$. Dimana, syarat suatu data dapat dikatakan linear jika nilai Sig. deviation from linearity $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara anxiety disorders dengan kesulitan tidur pada remaja di wilayah Bukittinggi.

Setelah dilakukan uji linearitas, peneliti kemudian melakukan uji korelasi untuk melihat bagaimana hubungan antara anxiety disorders dengan kesulitan tidur pada remaja di wilayah Bukittinggi. Hasil uji Pearson's Correlation pada remaja di wilayah Bukittinggi menunjukkan nilai p-value adalah $< 0,01$. Syarat kedua variabel memiliki korelasi jika nilai p-value $< 0,01$. Nilai yang diperoleh dari hasil uji Pearson's r adalah $0,532$, yang menunjukkan hasil positif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara

Anxiety Disorders dengan Kesulitan Tidur.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil-hasil dari penelitian sebelumnya. Salah satunya penelitian Alfano, C. A., Pina, A. A., Zerr, A. A., & Villalta, I. K. (2010) mengungkapkan 85% remaja yang cemas mengalami masalah tidur yang signifikan secara klinis dan hampir 90% dengan gangguan kecemasan primer mengalami kesulitan tidur. Selain itu, penelitian ini juga didukung oleh penelitian Choueiry, N., Salamoun, T., Jabbour, H., Osta, N. E., Hajj, A., & Khabbaz, L. R. (2016) mengungkapkan bahwa kecemasan secara signifikan terkait dengan insomnia serta kualitas tidur dan kantuk di siang hari. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizwandy, N. P., Faradilla, N. F., & Amalia, R. (2022) mengungkapkan bahwa kecemasan dan insomnia memiliki hubungan signifikan yang positif pada remaja. Dilaporkan saat kecemasan mengalami peningkatan maka insomnia juga akan mengalami peningkatan.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini ditemukan hubungan signifikan p-value $< 0,01$ antara anxiety disorders dan kesulitan tidur, dengan nilai koefisien pearson's correlation $0,532$ (positif). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan yang positif antara anxiety disorders dengan kesulitan tidur pada remaja di wilayah Bukittinggi. Saat remaja memiliki

tingkat kecemasan yang tinggi, maka tingkat kesulitan tidurnya juga meningkat. Dan saat tingkat kecemasan mengalami penurunan, maka kesulitan tidur yang dialami remaja juga akan menurun.

Peneliti sadar bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan terkait variabel lain yang memiliki hubungan dengan kesulitan tidur. Selain itu keterbatasan pada sampel yang hanya terfokus pada remaja sehingga mengabaikan usia lain seperti anak-anak maupun dewasa. Saran dari peneliti untuk penelitian selanjutnya adalah agar dapat melakukan penelitian mengenai hubungan kesulitan tidur dengan variabel lainnya, juga mengukur tingkat kecemasan berhubungan dengan kesulitan tidur pada anak-anak maupun dewasa.

DAFTAR REFERENSI

- Alfano, C. A., Pina, A. A., Zerr, A. A., & Villalta, I. K. (2010). Pre-sleep arousal and sleep problems of anxiety-disordered youth. *Child Psychiatry & Human Development*, 41(2), 156–167.
- Bastien, C. H., Vallières, A., & Morin, C. M. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep Medicine*, 2(4), 297–307.
- Choueiry, N., Salamoun, T., Jabbour, H., El Osta, N., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Insomnia and relationship with anxiety in university students: A cross-sectional designed study. *PLOS ONE*, 11(2), e0149643.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. New York: Norton.
- Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. (1998). *Ilmu kedokteran jiwa darurat*. Jakarta: Widya Medika.
- Kinanthi, M., Listiyandini, R. A., Amaliah, U., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi alat ukur DASS-21 versi Indonesia pada populasi mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi*.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Morin, C. M., & Benca, R. (2012). Chronic insomnia. *The Lancet*, 379(9821), 1129–1141.
- Rizwandy, N. P., Faradilla, N. F., & Amalia, R. (2022). Hubungan kecemasan dan insomnia pada mahasiswa psikologi Universitas Surabaya selama pandemi COVID-19. *PSIKOVIDYA*, 26(1), 1–5.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja* (Edisi keenam). Jakarta: Erlangga.
- Silaen, S. (2018). *Metodologi penelitian sosial untuk penulisan skripsi dan tesis*. Bogor: In Media.

- Skarpsno, E. S., Mork, P. J., Marcuzzi, A., Nilsen, T. I. L., & Meisingset, I. (2021). Subtypes of insomnia and the risk of chronic spinal pain: The HUNT study. *Sleep Medicine*, 85, 15–20.
- Staner, L. (2022). Sleep and anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), 249–258.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J. S., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (2010). Testing a tripartite model: II. Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult, and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 119(4), 418–424.
- Willis, T. A., & Gregory, A. M. (2015). Anxiety disorders and sleep in children and adolescents. *Sleep Medicine Clinics*, 10(2), 125–131.