

Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Tahanan Kejaksaan Negeri Bitung

Fera Tumandung

Universitas Muhammadiyah Manado

Email: feratumandung14@gmail.com

Alamat : Jl. Raya Pandu, Kel. Pandu, Lingk. III, Kec. Bunaken Kota Manado Sulawesi Utara

Koresponden penulis: feratumandung14@gmail.com

Abstract. Every individual who experiences a change in role in social responsibility including being a prisoner mostly experiences psychological problems, one of which is stress and the effect of stress shown is anxiety, as a result of anxiety that cannot be handled, it has an impact on disturbing individual sleep patterns. The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and the quality of sleep of detainees at the Bitung District Attorney's Office. This research method is observational analytic research with a Cross Sectional study design. The sample taken amounted to 45 respondents using Purposive sampling. Data collection using a questionnaire sheet. The collected data were processed using the IBM SPSS Version 23 computer. For the analysis test using Spearman Rho with a level of significance ($\alpha < 0.05$). Spearman Rho statistical test obtained a value $\leq \rho = 0.001$ ($\alpha < 0.005$). This means that H_a is accepted or there is a significant relationship between the relationship between anxiety and the quality of sleep of detainees at the Bitung District Attorney's Office. This study found a relationship between anxiety and the quality of sleep of detainees at the Bitung District Attorney's Office. Suggestions for the results of this study to all respondents to be able to control the anxiety experienced by increasing spiritual activities so that anxiety does not become a contributing factor to sleep disorders.

Keywords: Anxiety, Sleep quality, Prosecutor's Detainees.

Abstrak. sebagian besar tahanan mengalami stress dan efek stress yang ditunjukkan adalah kecemasan, sebagai akibat dari kecemasan yang tidak dapat tangani maka berdampak pada gangguan pola tidur individu. Tujuan penelitian ini adalah diketahuinya hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur tahanan. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik *Cross Sectional study*. Sampel yang diambil 45 Responden menggunakan Purposive Sampling. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan computer IBM SPSS Versi 23. Untuk uji Analisa menggunakan *Spearman Rho* dengan tingkat kemaknaan ($\alpha < 0,05$). Uji statistic *Spearman Rho* didapatkan nilai $\leq \rho = 0,001$ ($\alpha < 0,005$). Artinya H_a diterima atau ada hubungan yang signifikan hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur tahanan. Penelitian ini terdapat hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur tahanan di Kejaksaan Negeri Bitung. Saran hasil penelitian ini kepada seluruh responden untuk dapat mengendalikan kecemasan yang dialami dengan meningkatkan kegiatan kerohanian.

Kata Kunci : Kecemasan, Kualitas tidur, Tahanan Kejaksaan.

1. LATAR BELAKANG

Pembinaan tahanan di Lapas dapat menimbulkan dampak psikologis. Semua akan mengarah pada tekanan mental yang hebat, yang mengakibatkan kecemasan, depresi, dan emosi negatif lainnya keadaan ini maka dapat menjadi stressor yang menjadi penyebab stress. Stress yang berlebihan dapat mengarah ke depresi pada tahanan akibat perubahan kehidupan karena terjadi perpisahan dengan keluarga (Khosidah, 2021).

Ketika harus menjadi tahanan, ruang gerak tahanan menjadi terbatas dan terisolasi dari masyarakat. Keadaan seperti ini menjadi stressor tersendiri bagi dirinya perasaan sedih yang dialami para tahanan dan berbagai perasaan lainnya, seperti perasaan bersalah, hilangnya kebebasan, perasaan malu, sanksi ekonomi, dan sosial serta kehidupan dalam tahanan semakin menambah stressor itu sendiri Tekanan-tekanan yang di alami oleh tahanan berujung pada kecemasan (*Zainuri, 2020*). Kecemasan merupakan respon terhadap kondisi dan situasi yang mengancam, hal ini merupakan suatu yang normal selalu terjadi yang disertai dengan perubahan, perkembangan, dan pengalaman baru serta dalam menemukan identitas diri dalam kehidupan (*Ningrum, 2023*).

Gangguan kualitas tidur akibat kecemasan menyebabkan angka kejadian insomnia semakin meningkat dan tahanan yang sudah mengalami insomnia gejalanya akan semakin parah sehinggalah dapat mempengaruhi keadaan psikologis dan psikososial, dapat menurunkan tekanan darah, mudah merasa lelah, sakit kepala, berpikir tidak fokus, kemudian beraktivitas menjadi lambat, tidak dapat berkonsentrasi, sehingga banyak membuat kesalahan, mudah lupa, dan kehilangan konsentrasi. Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan pada warga binaan wanita di lapas kelas II B Bandung pada 50 orang tahanan menunjukan 19 orang responden (38%) mengalami kecemasan berat, sedangkan 14 responden (28%) mengalami kecemasan sedang, dan sebanyak 17 responden (34%) mengalami kecemasan ringan. (*Hartini, 2023*).

Hasil survei awal yang dilakukan pada 50 orang tahanan secara subyektif terdiri dari 23 orang dengan kasus kepemilikan senjata tajam, 15 orang lainnya dengan kasus penganiayaan, 7 orang dengan kasus percabulan dan sisanya 5 orang dengan kasus kepemilikan obat keras tanpa ijin di Kejaksaan Negeri Bitung, ditemukan bahwa beberapa tahanan tampak mengalami kecemasan hal ini ditunjukan dengan munculnya beberapa indikasi kecemasan seperti gangguan mood, sensitive, cepat marah dan mudah sedih, kemudian mereka juga menunjukan perilaku menghindar atau menutup diri dari orang lain yang ada di sekitarnya. Dari hasil pengamatan juga didapatkan banyak tahanan yang tidak dapat tidur dengan cukup yang ditunjukkan oleh sebagian tahanan memiliki mata bengkak, kulit pucat, dan terdapat lingkaran hitam di bawah mata disertai dengan kulit kusam. Berdasarkan hasil survey menunjukkan perbedaan kecemasan yang signifikan pada tahanan yang baru pertama kali berhadapan dengan kasus hukum dibanding dengan yang sudah berulang kali, dimana tampak tahanan yang baru menunjukkan kecemasan yang dapat dilihat secara pengamatan terhadap perilaku yang ditunjukkan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Januari sampai dengan 27 Februari 2025, dengan jumlah responden sebanyak 45 orang. Penelitian ini dilakukan pada Tahanan Kejaksaan Negeri Bitung. Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan *metode purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan dua kuisisioner yaitu Kuesioner kecemasan menggunakan HRS-A (*Hamilton Rating Scale-Anxiety*) terdiri dari 14 item pertanyaan untuk mengukur tanda adanya kecemasan pada anak dan orang dewasa” Kuesioner kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data di analisis dengan uji statistik *rangsk spearman* melalui SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin dan umur di Kantor Kejaksaan Negeri Bitung tahun 2025

Karakteristik Responden	Banyaknya Respondent	
	Frequency (F)	Percent (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	41	91.1
Perempuan	4	8.9
Umur		
15-24 thn	22	48.9
25-33 thn	15	33.3
34-43 thn	7	15.6
> 43 thn	1	2.2
Total	45	100.0

Sumber Data: Primer(2025)

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kecemasan di Kantor Kejaksaan Negeri Bitung tahun 2025

Kecemasan	Frequency (F)	Percent (%)
Ringan	13	28.9
Sedang	20	44.4
Berat	11	24.4
Sangat berat	1	2.2
Total	45	100.0

Sumber Data: Primer(2025)

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur di Kantor Kejaksaan Negeri Bitung tahun 2025

Kualitas tidur	Frequency (F)	Percent (%)
Baik	10	22.2
Buruk	35	77.8
Total	45	100.0

Sumber Data: Primer(2025)

Tabel 5.5 Tabulasi silang hubungan kecemasan dengan kualitas tidur di Kantor Kejaksaan Negeri Bitung tahun 2025

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total	
	Baik		Buruk			
	F	%	F	%	F	%
Ringan	7	15,6	6	13,3	13	28,9
Sedang	3	6,7	17	37,8	20	44,4
Berat	0	,0	11	24,4	11	24,4
Sangat berat	0	,0	1	2,0	1	2,0
Total	10	22,2	35	77,8	45	100,0
Signifikansi (p) = 0,001						
Koefisien Korelasi Spearman Rho (r) = 0,486						

Berdasarkan tabel 5.5 diatas dapat dijelaskan bahwa sebagian besar responden memiliki kecemasan pada kategori sedang dimana dari total 20 responden menunjukkan kualitas tidur yang paling banyak adalah pada kategori buruk sebanyak 17 responden dengan presentase (37,8%). Demikian juga kecemasan berat dari total 11 responden menunjukkan kualitas tidur responden yang secara keseluruhan adalah buruk. Hasil uji Spearman Rho didapat nilai signifikan (p) = 0,001 lebih kecil dari dari (α) = 0,05 (p = 0,001 < α = 0,05) sehingga hipotesis diterima atau dengan kata lain terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur. Selain nilai signifikan yang menunjukkan adanya hubungan kedua variabel maka dapat juga dilihat tingkat hubungan kedua variabel berdasarkan nilai koefisien korelasi yaitu sebesar (r) = 0,486 yang berarti bahwa kekuatan hubungan kedua variabel adalah hubungan cukup.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada Kejaksaan Negeri Bitung dimana hasil uji *Spearman Rho* sebesar (p) = 0,001 dan dengan tingkat hubungan adalah cukup berdasarkan nilai koefisien korelasi (r) = 0,446. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar respon mengalami kecemasan pada tingkat sedang yang berdampak pada kualitas tidur yang buruk.

Ansietas adalah suatu perasaan takut akan terjadinya sesuatu yang di sebabkan olehantisipasi bahaya dan merupakan sinyal yang membantu individu untuk bersiap mengambil tindakan menghadapi ancaman, pengaruh tuntutan, persaingan, serta bencana yang terjadi dalam kehidupan dapat membawa dampak terhadap kesehatan, fisik dan psikologis. Salah satu dampak psikologis yaitu ansietas atau kecemasan (*Sutejo 2020*). Kecemasan yang dialami oleh responden disebabkan karena ketakutan terhadap apa yang terjadi pada dirinya setelah berada pada lingkungan yang berbeda sehingga dari kecemasan ini berdampak pada kesulitan untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur. Hal ini sesuai dengan teori tentang faktor predisposisi kecemasan pada teori iterpersonal dimana kecemasan merupakan perwujudan penolakan dari individu yang menimbulkan perasaan takut, kecemasan juga berhubungan dengan perkembangan trauma, seperti perpisahan dan kehilangan yang menimbulkan kecemasan (*Purnamasai, 2021*).

Tidur adalah salah satu irama biologis tubuh yang sangat kompleks. Sinkronisasi sirkadian terjadi jika individu memiliki pola tidur-bangun yang mengikuti jam biologisnya. Individu akan bangun pada saat ritme fisiologis paling tinggi atau paling aktif dan akan tidur pada saat ritme tersebut paling rendah (*Poltekes Palangkaraya, 2019*). Menurut Nia (2022) bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kuantitas dan kualitas tidur adalah kecemasan dimana pada keadaan cemas seseorang mungkin meningkatkan saraf simpatis sehingga mengganggu tidurnya. Asumsi peneliti bahwa semakin tinggi kecemasan maka semakin buruk kualitas tidur dan sebaliknya semakin tidak cemas maka akan semakin baik kuantitas dan kualitas tidur. Hal yang sama pula dijelaskan dalam Penelitian sebelumnya tentang hubungan kecemasan denagn kualitas tidur oleh Ratnaningtyas (2020) menjelaskan bahwa individu dengan kecemasan ringan memiliki kualitas tidur yang baik berdasarkan aspek kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat tidur. Penelitian yang serupa oleh Firmansyah (2021) bahwa dari 51 orang Reponden yang dilakukan pengukuran kecemasan dengan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dengan hasil pengukuran yaitu sebagian besar Responden menunjukkan tingkat kecemasan sedang dengan kualitas tidur yang buruk sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan kecemasan dengan kualitas tidur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta diuraikan maka peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar tahanan di Kejaksaan Negeri Bitung mengalami tingkat kecemasan sedang.
2. Sebagian besar kualitas tidur pada tahanan di Kejaksaan Negeri Bitung adalah buruk
3. Terdapat hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur tahanan di Kejaksaan Negeri Bitung.

5. SARAN

1. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan kepada institusi pendidikan untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai *Evidence based research* keperawatan dalam pengembangan ilmu keperawatan

2. Responden

Disarankan kepada seluruh responden untuk dapat mengendalikan kecemasan yang dialami dengan meningkatkan kegiatan kerohanian sehingga kecemasan tidak menjadi faktor penyebab gangguan tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiari, G.A.A. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Perempuan Di Lembaga Permasyarakatan Perempuan Kelas IIA Denpasar. Bali Health Published Journal Vol. 4, No. 2 Desember 2022. Hal. 59-69. Diakses 5 Desember 2024.
- Firmansyah, Q.D. (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan borneo Cendekia Medika. Jurnal Borneo Cendekia Vol. 5 No. 2 Desember 2021. Diakses 5 Desember 2024.
- Hartini, N. (2023). Kecemasan pada warga binaan pemasyarakatan menjelang bebas: Literatur review. Holistik Jurnal Kesehatan, Volume 17, No.3, Juni 2023: 196-205. DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i3.9401>.
- Khosidah (2021). Resiliensi Tahanan: Studi Literatur. Journal of Holistic Nursing and Health Science. Volume 4, No. 2, November 2021 (Hal. 91-100).
- Nia, A. (2022). Laporan Asuhan Keperawatan Gerontik pada Ibu S dengan Gangguan Kebutuhan Istirahat Tidur di Dusun Genitem Wilayah Kerja Puskesmas Godeab

1 Yogyakarta. Karya Tulis Ilmiah: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2022. Diakses 5 Desember 2024.

Nursalam. (2020). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan; Edisi 5). Salemba Medika: Jakarta.

Politeknik Kesehatan Palangka Raya (2019). Kebutuhan Dasar Manusia. Panduan Pembelajaran Modul 1. Poltekkes Palangka Raya.

Purnamasari, F. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Perawat pada mas Pandemi COVID-19 di STIKES Widya Dharma Tangerang. Skripsi: STIKES Widya Dharma Husada Tangerang Jurusan S1 Keperawatan.

Ratnaningtyas, T.O. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Edu Masda Jurnal. Vol. 4 No.1 ISSN (Online) 2715-5269. Diakses 5 Desember 2024.

Sitohang, T. R., Rosyad, Y. S., & Rias, Y.A. (2021). Analisa Faktor Kecemasan Pada Masyarakat Indonesia Bagian Barat Selama Pandemi Covid-19 tahun 2020. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 279-289. Diakses 5 Desember 2024.

Sugiyono. (2019). Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Alfabeta: Bandung.

Sutriyani, A. Pengaruh Peran Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Di Ruang VK IGD RSUD Asy-Syifa' Sumbawa Barat. Skripsi: Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Mataram Tahun 2023/2024

Suyanto dan Siswanto. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif Korelasional, Bossscript: Klaten Selatan.

Utari, D. I. Fitria, N., & Rafiyah I. (2012) Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Warga Binaan Wanita Menjelang Bebas Di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II A Bandung. Jurnal Kesehatan volume 17, No.3 Juni 2023. Diakses 5 Desember 2024

Zainuri , I. (2019). Hubungan Lama Masa Hukuman Dengan Tingkat Stres Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Klas II B Kota Mojokerto. Journal of Nursing and Health Sciences, Volume 1, No 1. Diakses 5 Desember 2024.