

**HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR  
SISWA KELAS 8 SMP AL-MA'MOEN PASCAGEMPA BUMI DI  
CIANJUR TAHUN 2023**

Meydina Dwiyani Putri<sup>1</sup>, Yani Handayani<sup>2</sup>  
[dwiyaniputrim@gmail.com](mailto:dwiyaniputrim@gmail.com)<sup>1</sup>  
Universitas Indonesia Maju

**ABSTRAK**

Gempa bumi adalah bencana alam yang sulit diprediksi dan menyebabkan kerusakan yang lebih cepat serta dalam jumlah besar. Gempa bumi terparah dan banyak memakan korban jiwa pada tahun 2022 terjadi di daerah Kabupaten Cianjur Provinsi Jawa Barat. Kejadian ini menyebabkan dampak traumatis bagi yang mengalaminya, terutama pada anak-anak atau remaja. Remaja merupakan masa peralihan emosi yang seringkali disebut seperti badai, karena menimbulkan letupan naik turunnya emosi, salah satunya mudah merasa cemas. Kecemasan merupakan perasaan ketidaknyamanan yang ditimbulkan dari berbagai faktor. Dalam hal ini, kejadian pascagempa bumi dapat menimbulkan kecemasan pada remaja yang juga berhubungan dengan kualitas tidur remaja. Terdapat indikator-indikator yang berhubungan diantara keduanya. Tujuan: Untuk mengetahui gambaran tingkat kecemasan dan kualitas tidur, serta untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada siswa kelas 8. Metode: Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif korelasi dengan desain penelitian Cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Sampel yang digunakan sebanyak 112 siswa di SMP Al-Ma'moen. Hasil: Hasil uji Spearman Rank untuk hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur p value yaitu  $0,010 < 0,05$ .

**Kata Kunci:** Pascagempa Bumi, Tingkat Kecemasan, Kualitas Tidur.

**PENDAHULUAN**

Gempa bumi adalah salah satu bencana alam yang sulit diprediksi (Altindag et al., 2005) dan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan fisiologis korban. Kejadian gempa bumi di Kabupaten Cianjur pada November 2022 menyebabkan trauma, terutama pada remaja. Sebagai masa transisi emosional, remaja rentan mengalami kecemasan yang dapat memengaruhi pola dan kualitas tidur mereka.

Menurut penelitian sebelumnya, kecemasan yang tidak ditangani dapat mengganggu fungsi fisiologis individu, termasuk kualitas tidur (Bavafa et al., 2019). Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang berperan penting dalam pemulihan fisik dan psikologis (Herawati & Gayatri, 2019). Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur pada remaja yang terdampak gempa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur siswa kelas 8 SMP Al-Ma'moen pascagempa bumi. Instrumen HARS digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan, sedangkan PSQI digunakan untuk menilai kualitas tidur siswa.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional untuk mengevaluasi hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur.

Populasi penelitian adalah siswa kelas 8 SMP Al-Ma'moen yang terdampak gempa. Sebanyak 112 siswa dipilih sebagai sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Teknik ini memastikan representasi yang seimbang dari seluruh strata siswa.

Terdapat 2 jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu HARS dan PSQI. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan melalui 14 item (Hamilton, 1959) yang mencakup aspek emosional dan fisik. Setiap item mendapatkan skor antara 0 sampai 4 poin. Jumlah skor dari empat belas item ini membentuk skor total, yang berkisar antara 0 hingga 56 poin. Semakin skor tinggi, artinya semakin berat tingkat kecemasan. Terdapat 4 skala yang menunjukkan tingkat keparahan kecemasan, diantaranya cemas tidak ada, cemas ringan, cemas sedang, cemas berat, dan cemas berat sekali.

Sedangkan penilaian kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Kuesioner ini menilai kualitas tidur yang baik dan buruk selama sebulan terakhir menggunakan 19 item dalam tujuh komponen (Buysse et al., 1989). Jumlah skor dari tujuh komponen ini membentuk skor total, yang berkisar antara 0 hingga 21 poin. Semakin tinggi nilai poin, semakin buruk kualitas tidur.

Penelitian dilakukan di SMP Al-Ma'moen pada Mei 2023. Responden diberikan penjelasan terkait tujuan penelitian dan diminta mengisi kuesioner HARS serta PSQI. Data dikumpulkan secara anonim untuk menjaga privasi responden.

Data dianalisis menggunakan program SPSS versi 26, uji Spearman Rank untuk menilai hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden sebagian besar siswa adalah remaja awal dengan rentang usia 13–14 tahun. Sebanyak 42,9% siswa mengalami kecemasan ringan, sementara 94,6% memiliki kualitas tidur yang buruk. Sebaran jenis kelamin responden menunjukkan bahwa siswa perempuan lebih banyak melaporkan kecemasan dibandingkan siswa laki-laki.

Tingkat kecemasan hasil analisis pada (Tabel 1) menunjukkan distribusi tingkat kecemasan sebagai berikut: 15,1% tidak mengalami kecemasan, 42,9% cemas ringan, 18,8% cemas sedang, 20,5% cemas berat, dan 2,7% cemas sangat berat. Tingkat kecemasan tertinggi ditemukan pada siswa yang mengalami trauma langsung akibat gempa.

Kualitas tidur sebagian besar responden 94,6% melaporkan kualitas tidur buruk, sedangkan hanya 5,4% yang memiliki kualitas tidur baik (Tabel 2). Faktor yang sering dilaporkan sebagai penyebab gangguan tidur meliputi mimpi buruk, ketakutan akan gempa susulan, dan suasana lingkungan yang tidak kondusif.

Hasil uji Spearman Rank antara hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur menunjukkan nilai  $p=0,010 (<0,05)$ , yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur. Responden dengan tingkat kecemasan lebih tinggi cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih buruk (Tabel 4).

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan**

Tingkat Kecemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Berat sekali	3	2,7
Berat	23	20,5
Sedang	21	18,8
Ringan	48	42,9
Tidak ada	17	15,1
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur**

Kualitas Tidur	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	106	94,6
Baik	6	5,4
<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100</b>

**Tabel 3 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 8 SMP Al-Ma'moen Pascagempa Bumi di Cianjur**

Kecemasan	Kualitas Tidur				Total		<i>P Value</i>
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Tidak cemas</b>	3	17,7%	14	82,3%	17	100,0%	0,010
<b>Cemas ringan</b>	3	6,2%	45	93,8%	48	100,0%	
<b>Cemas sedang</b>	0	0,0%	21	100,0%	21	100,0%	
<b>Cemas berat</b>	0	0,0%	23	100,0%	23	100,0%	
<b>Cemas berat sekali</b>	0	0,0%	3	100,0%	3	100,0%	
<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>5,4%</b>	<b>106</b>	<b>94,6%</b>	<b>112</b>	<b>100,0%</b>	

**Tabel 4 Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Siswa Kelas 8 SMP Al-Ma'moen Pascagempa Bumi di Cianjur**

Variabel	<i>Correlation Coefficient</i>	<i>P Value</i>
<b>Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur</b>	0,242	0,010

## DISKUSI

Berdasarkan hasil analisis data, responden yang mengalami kecemasan bervariasi dalam tingkat keparahan. Sebanyak 3 orang (2,7%) memiliki tingkat kecemasan berat sekali, 23 orang (20,5%) mengalami kecemasan berat, 21 orang (18,8%) mengalami kecemasan sedang, 48 orang (42,9%) memiliki kecemasan ringan, dan 17 orang (15,1%) tidak mengalami kecemasan sama sekali. Dengan demikian, mayoritas siswa, sebanyak 95 orang (84,9%), mengalami kecemasan dalam berbagai tingkat, dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecemasan.

Hasil ini sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan pada remaja yang bertempat tinggal di daerah rawan banjir, bahwa mayoritas sebanyak 73 orang (73,0%) mengalami kecemasan setelah mengalami banjir, dengan hanya 27 orang (27%) yang tidak cemas (Niman et al., 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa bencana alam, baik gempa maupun banjir, mempengaruhi kesejahteraan psikologis, khususnya dalam hal kecemasan.

Menurut asumsi penelitian dari hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami kecemasan ringan sebanyak 48 orang (42,9%) dari total siswa dengan kecemasan sebanyak 95 orang (84,9%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti kerusakan fisik, kehilangan tempat tinggal, serta ketidakpastian setelah gempa kemungkinan berkontribusi pada peningkatan kecemasan. Beberapa siswa bercerita mendapatkan luka fisik akibat reruntuhan bangunan saat terjadi gempa, selain itu ada pula siswa yang berhamburan berlari keluar kelas mencari tempat aman saat berlangsungnya gempa. Meskipun gempa bumi mempengaruhi psikologis siswa, faktor lain seperti dukungan sosial, keluarga, dan lingkungan sekolah bisa menjadi faktor pelindung yang mengurangi dampak kecemasan secara ekstrem.

Hasil analisis data, menunjukkan kualitas tidur diperoleh sebanyak 6 (5,4%) mengalami kualitas tidur yang baik, dan sebagian besar sebanyak 106 (94,6%) mengalami kualitas tidur yang buruk. Ini menunjukkan dampak besar dari kecemasan dan trauma

pascabencana terhadap kualitas tidur.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian lain, bahwa ditemukan sebanyak 79,6% responden memiliki kualitas tidur yang buruk (skor PSQI > 5) pascagempa di Turki. Terdapat pula gejala umum yang terkait adalah kecemasan dan insomnia (Öztürk et al., 2023).

Menurut asumsi penelitian dari hasil distribusi frekuensi tingkat kecemasan dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Hal ini dapat diperoleh dari faktor-faktor yang terkait dengan kualitas tidur korban bencana seperti kondisi psikis maupun fisik, kondisi lingkungan yang ditempati, serta bantuan ekonomi.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman pada variabel tingkat kecemasan (X) dengan kualitas tidur siswa kelas 8 SMP Al-Ma'moen pascagempa bumi di Cianjur (Y), diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau p-value sebesar 0,010 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur siswa. Serta nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,242 yang menunjukkan bahwa hubungan ini bersifat positif namun dengan kekuatan korelasi yang rendah. Maka semakin tinggi tingkat kecemasan siswa, semakin buruk kualitas tidurnya.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan pada korban gempa di Kermanshah (Iran) tahun 2023, dimana diperoleh p-value yang sangat signifikan ( $< 0,001$ ) dengan nilai  $r$  sebesar 0,539 (Karabulut et al., 2024). Artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kecemasan terhadap kualitas tidur, dengan arah hubungan positif.

Menurut asumsi peneliti terhadap hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur, dapat disimpulkan bahwa kecemasan memiliki korelasi yang signifikan terhadap kualitas tidur siswa yang menjadi subjek penelitian, yakni siswa kelas 8 SMP Al-Ma'moen yang mengalami dampak pascagempa bumi. Temuan ini menekankan pentingnya pendekatan dukungan psikologis yang tidak hanya mempertimbangkan kecemasan, tetapi juga kualitas tidur sebagai bagian integral dari proses pemulihan.

Selaras dengan teori neurobiologis oleh Steinberg yang menyatakan bahwa perkembangan otak remaja, khususnya pada sistem limbik dan korteks prefrontal, membuat remaja lebih emosional dan responsive terhadap stress. Oleh karenanya remaja lebih rentan mengalami kecemasan saat menghadapi tekanan atau peristiwa traumatis (Bavafa et al., 2019).

Selain itu ketika remaja mengalami tragedi pascabencana gempa bumi, remaja akan mudah terpengaruhi karena usia mereka yang masih muda rentan mengalami tekanan. Kemudian point utama dalam penelitian ini ialah kecemasan saling berhubungan dengan kualitas tidur. Karena kecemasan dapat disebabkan oleh kondisi lingkungan juga hal traumatis, dalam hal ini trauma adalah akibat dari bencana gempa bumi. Yang kemudian kecemasan ini dapat menjadi faktor kualitas tidur karna berhubungan dengan proses tidur, pada tahapan REM. Sehingga remaja mengalami kesulitan untuk tidur karena kondisi psikologis cemas yang disebabkan oleh tragedi bencana gempa bumi.

Strategi intervensi, seperti konseling psikologis, pelatihan teknik relaksasi, dan dukungan sosial, dapat membantu siswa mengelola kecemasan. Dukungan dari keluarga dan sekolah juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung pemulihan psikologis siswa.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur siswa kelas 8 SMP Al-Ma'moen pascagempa bumi di Cianjur. Responden dengan tingkat kecemasan lebih tinggi memiliki kualitas tidur yang lebih buruk,

menunjukkan pentingnya penanganan psikologis pada korban bencana.

Berdasarkan hasil temuan dalam penelitian yang telah peneliti lakukan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pihak sekolah perlu menyediakan layanan konseling psikologis untuk membantu siswa mengelola kecemasan.
2. Intervensi berbasis komunitas seperti terapi kelompok dapat diterapkan untuk mendukung pemulihan psikologis siswa.
3. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang memengaruhi kualitas tidur, seperti dukungan sosial dan kondisi lingkungan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Altindag, A., Ozen, S., & Sir, A. (2005). One-year follow-up study of posttraumatic stress disorder among earthquake survivors in Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 46(5), 328–333. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2005.01.005>
- Bavafa, A., Khazaie, H., Khaledi-Paveh, B., & Rezai, L. (2019). The Relationship of Severity of Symptoms of Depression, Anxiety, And Stress With Sleep Quality in Earthquake Survivors in Kermanshah. *Journal of Injury and Violence Research*, 11(2), 225–232. <https://doi.org/10.5249/jivr.v11i2.1203>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Hamilton, M. (1959). The Assesment Of Anxiety States By Rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50–55. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.1959.TB00467.X>
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermería Clínica*, 29, 357–361. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2019.04.044>
- Karabulut, D. G., Yıldırım, H., Elpeze, G., & Maden, Ç. (2024). The Relationship Between Post-Earthquake Anxiety Status with Sleep Problems, Low Back and Neck Pain in Victims of the Kahramanmaraş-Centred Earthquakes. *Journal of Harran University Medical Faculty*, 21(1), 11–16. <https://doi.org/10.35440/HUTFD.1385631>
- Niman, S., Tania, H., & Wijaya, Y. M. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan Remaja Sekolah Menengah Pertama yang Tinggal di Daerah Rawan Banjir. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 304–310. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.199>
- Öztürk, H. M., Daymaz, D., Kocakaya, H., Akkoyun, A. Z., & Saygun, M. (2023). Trauma Symptoms, Sleep Quality and Related Factors in the Early Post-Earthquake Period. *Journal of Medicine and Palliative Care*, 4(5), 492–498. <https://doi.org/10.47582/JOMPAC.1342558>