



Hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Menjelang Ujian Sooca

Audia Rizky Pratama, Siska Nia Irasanti, Rika Nilapsari*

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article history :

Received : 3/5/2024
Revised : 24/7/2024
Published : 31/7/2024



Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Volume : 4
No. : 1
Halaman : 39-44
Terbitan : **Juli 2024**

ABSTRAK

Ujian SOOCA, ujian lisan menganalisis kasus pada mahasiswa kedokteran, cenderung meningkatkan kecemasan dan masalah tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan kejadian insomnia Mahasiswa FK UNISBA 2022 serta menganalisis hubungan antara keduanya. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah mahasiswa program studi Pendidikan Kedokteran FK UNISBA angkatan 2022, dipilih melalui *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Hamilton Anxiety rating Scale* untuk mengukur tingkat kecemasan dan *Insomnia Severity Index* untuk mengukur kejadian insomnia. Analisis data melibatkan uji univariat dan bivariat. Dari 35 orang responden, didapatkan 28,7% mahasiswa mengalami kecemasan menjelang ujian SOOCA. Dari 95 orang responden, didapatkan 77,9% mengalami insomnia.

Kata Kunci : *Insomni; Kecemasan; Ujian SOOCA.*

ABSTRACT

The SOOCA exam, an oral exam analyzing cases in medical students, tends to increase anxiety and sleep problems. This study aims to determine the level of anxiety and the incidence of insomnia in FK UNISBA 2022 students and analyze the relationship between the two. The study used an observational analytical method with a cross-sectional design. The subjects of the study were students of the Medical Education study program, FK UNISBA, class of 2022, selected through simple random sampling. Data were collected using the Hamilton Anxiety Rating Scale questionnaire to measure anxiety levels and the Insomnia Severity Index to measure insomnia incidence. Data analysis used univariate and bivariate tests. Of the 35 respondents, 28.7% of students experienced anxiety before the SOOCA exam. Of the 95 respondents, 77.9% experienced insomnia.

Keywords : *Anxiety; Insomnia; SOOCA Examination.*

Copyright© 2024 The Author(s).

A. Pendahuluan

Struktur pendidikan kedokteran yang padat dapat berdampak negatif pada kinerja akademik mahasiswa dan kesehatan mental dan fisik mahasiswa fakultas kedokteran. Penyebab gangguan kecemasan merupakan kombinasi dari faktor biologis, faktor psikologis dan pengalaman hidup yang penuh tantangan.[1], [2]

Ujian merupakan salah satu faktor predisposisi kecemasan. Salah satu jenis ujian untuk fakultas kedokteran Universitas Islam Bandung adalah ujian *Student Objective Oral Case Analyse* (SOOCA). Ujian SOOCA merupakan ujian lisan dengan menganalisis suatu kasus dan mempresentasikan kepada dua penguji selama 20 menit.[2] Kondisi ini cenderung meningkatkan kecemasan dan masalah tidur pada mahasiswa, sehingga prevalensi kecemasan di antara mahasiswa kedokteran secara global, lebih tinggi daripada mahasiswa umum.[3]

Kecemasan merupakan suatu kondisi yang terkait dengan ketakutan, kekhawatiran, ketidakamanan, dan kebutuhan akan validasi. Dalam keadaan cemas yang berlebihan akan membebani seseorang dan membuatnya sulit untuk mengambil keputusan atau mengambil tindakan.[4]

Beberapa faktor penyebab kecemasan pada mahasiswa kedokteran yaitu tekanan akademik yang berat dan berkepanjangan, beban kerja, kesulitan keuangan dan dapat berdampak pada kesulitan tidur, hal ini dikarenakan orang yang cemas akan membawa emosi tersebut ke tempat tidur sehingga membuatnya sulit untuk dapat tertidur.[4], [5]

Insomnia merupakan gangguan tidur yang sifatnya akut, ditandai dengan kesulitan memulai tidur atau mempertahankan tidur atau keduanya, meskipun ada kesempatan untuk melakukannya. Hal Ini mempengaruhi aktivitas siang hari. Insomnia tidak hanya memengaruhi stamina dan suasana hati seseorang, tetapi juga kesehatan, kinerja, dan kualitas hidup mereka.9,10 Meskipun ada peningkatan kekhawatiran tentang insomnia pada kelompok tertentu seperti remaja atau orang tua, insomnia di kalangan mahasiswa kurang mendapat perhatian khusus.11 Kecemasan dan insomnia terhadap mahasiswa dengan dampak yang buruk tidak hanya mempengaruhi kesehatan tetapi juga mempengaruhi hasil belajar mahasiswa.[6]

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok (1) Untuk mengetahui tingkat kecemasan pada Mahasiswa FK UNISBA Tahun 2022 menjelang ujian SOOCA; (2) Untuk mengetahui kejadian insomnia pada Mahasiswa FK UNISBA Tahun 2022 menjelang ujian SOOCA; (3) Untuk menganalisis hubungan tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia menjelang ujian SOOCA pada Mahasiswa FK UNISBA Tahun 2022.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba Tingkat 1 Tahun Ajaran 2022-2023 yang akan melakukan ujian sooca.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara dipilih secara acak sesuai banyaknya sampel yang dibutuhkan. Perhitungan ukuran minimal sampel pada penelitian ini menggunakan rumus Slovin. Pengambilan sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini termasuk terdaftar sebagai mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Tahun Ajaran 2022-2023, bersedia untuk bersedia untuk mengisi kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan ISI (*Insomnia Severity Index*).[7], [8] Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu menolak mengisi kuesioner dan memiliki riwayat penyakit kecemasan, insomnia atau sedang dalam terapi kecemasan, insomnia. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan rumus *Chi-Square* dengan menggunakan *software* GNU PSPP versi 2.0.0 (Free Software Foundation, Boston, MA, Amerika Serikat). Penelitian ini dilakukan setelah mendapatkan persetujuan etik nomor 088/KEPK-Unisba/VII/2023.

C. Hasil dan Pembahasan

Distribusi Tingkat Kecemasan Mahasiswa Menjelang SOOCA

Tingkat kecemasan pada responden berdasar kepada kuisoner yang telah dibagikan kepada mahasiswa FK UNISBA tahun 2022 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Menjelang Ujian SOOCA

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Berat	4	3.3%
Sedang	10	8.2%
Ringan	21	17.2%
Tidak cemas	87	71.3%
Total	122	100.0%

Dari data penelitian didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak mengalami kecemasan 71,3% dan hanya 28,7% yang mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan (17,2%).

Sebaran Kejadian Insomnia menjelang ujian SOOCA

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Insomnia Menjelang Ujian SOOCA

Kejadian Insomnia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Insomnia	27	22.1%
Insomnia	95	77.9%
Total	122	100.0%

Hasil data pada tabel 4.2 diperoleh bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami insomnia 77,9% dan hanya 22,1% yang tidak mengalami insomnia.

Hubungan Tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia menjelang ujian SOOCA

Tabel 4.3 Hubungan tingkat kecemasan dan kejadian insomnia menjelang ujian SOOCA

Tingkat Kecemasan	Jumlah Kejadian Insomnia				Total		p-value
	Positif		Negatif		n	%	
	N	%	N	%			
Berat	4	100	0	0	4	100	0.044
Sedang	10	100	0	0	10	100	
Ringan	19	90.5	2	9.5	21	100	
Tidak Cemas	62	71.3	25	28.7	87	100	

Dari data yang diperoleh, semua individu yang mengalami tingkat kecemasan berat dan sedang menunjukkan semua mengalami insomnia. Sementara itu, pada kelompok yang mengalami tingkat kecemasan ringan, sebanyak 9,5% dari mereka tidak mengalami insomnia. Untuk mahasiswa yang tidak mengalami kecemasan, sebanyak 28,7% dari mereka tidak mengalami insomnia.

Berdasarkan data diatas, hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* pada hasil adalah 0.044, yang diartikan bahwa nilai tersebut lebih kecil dari nilai signifikansi $\alpha=0.05$ ($0,044 < 0,05$). Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia menjelang ujian SOOCA pada mahasiswa tingkat 1 FK UNISBA tahun 2022

Frekuensi kecemasan menjelang ujian SOOCA

Kecemasan merupakan sensasi ketakutan yang mendalam dan perasaan antisipasi terhadap bencana, dipicu oleh munculnya ingatan, keinginan, serta pengalaman tanpa harapan. 14 Dari data yang diperoleh, hanya 28,7% dari responden yang mengalami kecemasan menjelang ujian SOOCA.

Kondisi kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berkontribusi pada risiko kecemasan melibatkan aspek genetik, di mana risiko cenderung lebih tinggi pada keluarga inti, seperti orang tua atau saudara kandung. Wanita memiliki prevalensi gangguan kecemasan yang lebih tinggi daripada pria, dan perbedaan ini juga terlihat pada usia seseorang. Faktor sosial dan ekonomi, seperti status sosial ekonomi rendah, dapat meningkatkan risiko kecemasan. Kepribadian individu juga berperan dalam kecenderungan terhadap kecemasan. Pengalaman trauma hidup juga dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan.[9]

Jika diamati mahasiswa kedokteran berada pada usia dewasa, tingkat kecemasan cenderung meningkat pada tahap-tahap kehidupan tertentu, seperti masa dewasa, ketika seseorang menghadapi tanggung jawab hidup yang lebih besar, sehingga faktor risiko kecemasan lebih menonjol. Faktor risiko kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah beban persaingan, kompetisi akademik dan tekanan terus-menerus untuk berhasil. Pada penelitian ini didapatkan, mahasiswa kedokteran UNISBA mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan, artinya mahasiswa masih mempertahankan fokus pada hal-hal yang menimbulkan kecemasan dan tetap mampu melaksanakan aktivitas lain. Di samping itu, mahasiswa juga masih bisa menggunakan mekanisme koping dengan baik dan tepat. Kondisi kecemasan mahasiswa dapat berkurang apabila mereka terus menerima dukungan emosional.[10]

Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tingkat kecemasan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung (UNISBA) tahun 2022 adalah kecemasan ringan yaitu sebanyak 21 responden atau 17,2%. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Agung Mirah, yang menemukan bahwa mahasiswa Universitas Warmadewa mengalami tingkat kecemasan ringan sebesar 14,4%. Meskipun demikian, perlu diperhatikan bahwa faktor-faktor khusus yang mungkin memengaruhi tingkat kecemasan dapat berbeda antara institusi dan konteks pendidikan yang berbeda.[1]

Sebaran kondisi insomnia menjelang SOOCA

Pada data yang dihasilkan sebagian besar mahasiswa kedokteran UNISBA mengalami insomnia sebanyak 77,9%. Insomnia merujuk pada ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan tidur, baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya.[11] Penyebab insomnia dapat berbagai faktor, termasuk kebiasaan tidur yang tidak baik, tingkat stres yang tinggi, dan perubahan lingkungan yang mempengaruhi pola hidup.[12] Untuk mahasiswa kedokteran, selain tingkat stres atau kecemasan, mereka dihadapkan pada kebutuhan untuk terus belajar dengan tekun. Namun, dalam kehidupan sehari-hari, mereka juga diharuskan aktif dalam berbagai aktivitas kampus, seperti bergabung dalam organisasi atau mengikuti praktikum. Oleh karena itu, mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk mengelola waktu dengan baik.[13]

Pada penelitian sebelumnya menunjukkan variasi presentase kondisi insomnia, seperti yang diungkap dalam penelitian oleh Annisa di kota Bandung. Penelitian tersebut menemukan bahwa terdapat mahasiswa program studi ilmu kedokteran Kota Bandung paling banyak mengalami insomnia sebanyak 63.0%.[13] Berbeda dengan hasil penelitian ini. Kemungkinan penyebab perbedaan ini dapat dikaitkan dengan suasana akademik yang berbeda pada angkatan ini.

Hubungan Tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin berat tingkat kecemasan mahasiswa semakin tinggi angka kejadian insomnia, sebaliknya tingkat kecemasan yang ringan dan tidak cemas, angka insomnia menurun. Maka hal ini sejalan dengan penelitian Yudha yang mendapatkan hasil hubungan antara tingkat kecemasan dengan derajat insomnia dengan nilai p-value adalah 0,001 ($<0,05$).[5] Penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Adhaini yang mendapatkan hasil p-value 0,000 dengan nilai $p<0,05$, sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia.[14]

Kecemasan memiliki sifat berupa peningkatan aktivitas saraf noradrenergik dan perasaan subjektif. Peningkatan aktivitas saraf noradrenergik dapat menyebabkan peningkatan tingkat keterjagaan. Proses tidur dan bangun diatur oleh dua sistem serebral yang beroperasi secara intermitten, yaitu Reticular Activating System (RAS) dan Bulbular System Reticular (BSR). Ketika seseorang berada dalam keadaan terjaga, ARAS akan mengalami peningkatan dan diikuti oleh pelepasan serta pengarahan oreksin ke pusat hipotalamus dan batang otak, sehingga aktivitas hipotalamus bagian posterior dan batang otak meningkat. Saat individu dalam keadaan tidur, GABA berperan sebagai penghambat ARAS untuk menurunkan peningkatan aktivitas hipotalamus dan batang otak. Sementara itu pada individu yang mengalami kecemasan, efisiensi

neurotransmitter GABA menurun, sementara norepinefrin, epinefrin, dan dopamin meningkat. Kurangnya produksi GABA menyebabkan pengurangan hambatan pada sistem ARAS, sehingga sistem oreksin menjadi aktif dan aktivitas neuron meningkat, mendorong peralihan dari keadaan terjaga.[11], [15], [16]

Karakteristik ujian pada kebiasaan mahasiswa Fk Unisba bahwa ujian menjadi salah satu faktor pemicu kecemasan, terutama bagi mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Bandung yang menjalani ujian student objective oral case analysis (SOOCA). SOOCA merupakan ujian lisan yang melibatkan analisis kasus dan presentasi selama 20 menit kepada dua penguji. Situasi ini cenderung meningkatkan tingkat kecemasan dan masalah tidur di kalangan mahasiswa kedokteran, sehingga prevalensi kecemasan pada mereka secara global lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa umum.[2], [3] Munculnya kecemasan pada mahasiswa tingkat satu bisa dipicu oleh pengalaman mendapatkan peran baru sebagai mahasiswa dan juga karena sistem Problem based learning (PBL) yang diterapkan di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. PBL melibatkan mahasiswa dalam pemecahan masalah sebagai pendekatan pembelajaran utama.[17]

Berdasarkan pandangan Sigmund Freud dan Anna Freud, mekanisme pertahanan tubuh dapat meningkatkan ambang batas individu terhadap kecemasan, sehingga tubuh menjadi lebih waspada dalam mengantisipasi sinyal kecemasan dan mampu mengurangi tingkat kecemasan.²¹ Melihat pada tingkat usia, bahwa para mahasiswa umumnya berada dalam tahap remaja hingga dewasa muda. Seseorang pada rentang usia ini masih labil dalam hal kepribadiannya, sehingga dalam menghadapi masalah, mahasiswa cenderung terlihat kurang berpengalaman. Masalah-masalah tersebut, baik dalam hal perkuliahan maupun kehidupan di luar kampus dapat menjadi distress yang mengancam, karena ketika ada stressor yang datang, maka tubuh akan meresponnya. Perbedaan ini dapat dikaitkan dengan suasana akademik yang berbeda pada setiap angkatan, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya.[10]

D. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai (1) Frekuensi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat I Fk Unisba tahun 2022 menjelang ujian Sooca sebanyak 28,7% mengalami kecemasan, dengan tingkat kecemasan paling banyak kecemasan ringan (17,2%); Sebaran Kejadian Insomnia Mahasiswa Tingkat I Fk Unisba Tahun 2022 menjelang ujian SOOCA adalah (77,9%) mengalami insomnia; (3) Terdapat hubungan antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Fk Unisba Tingkat I Tahun 2022.

Daftar Pustaka

- [1] A. Agung, M. Gayatri, M. D. Wijaya, I. Wayan, and E. Arsana, 'Hubungan tingkat kecemasan dengan tingkat keparahan insomnia pada mahasiswa semester 3 fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas warmadewa yang akan menghadapi ujian osce pada tahun 2021', *Aesculapius Medical Journal* /, vol. 1, no. 2.
- [2] D. Dwi Nabilah, Y. Susanti, and Y. Andriane, 'Perbedaan tingkat kecemasan sebelum menghadapi ujian sooca pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam bandung', 2017.
- [3] H. F. Dalky and A. Gharaibeh, 'Depression, anxiety, and stress among college students in jordan and their need for mental health services', *Nurs Forum (Auckl)*, vol. 54, no. 2, pp. 205–212, Apr. 2019, doi: 10.1111/nuf.12316.
- [4] N. Putri and R. Ganang Ibnusantosa, 'Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat 1 fakultas kedokteran unisba pada sistem pembelajaran daring selama pandemi covid-19', vol. 2, pp. 734–739, 2022, doi: 10.29313/bcsms.v2i1.1437.
- [5] S. Yudha *et al.*, 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester (uas) di universitas tribhuwana tunggadewi malang', 2017.

- [6] X. L. Jiang *et al.*, 'A systematic review of studies on the prevalence of Insomnia in university students', *Public Health*, vol. 129, no. 12. Elsevier B.V., pp. 1579–1584, Dec. 01, 2015. doi: 10.1016/j.puhe.2015.07.030.
- [7] T. A. Giatika Chrisnawati, 'Aplikasi pengukuran tingkat kecemasan berdasarkan skala Hars berbasis android', *Jurnal Teknik Komputer*, vol. V, 2019.
- [8] D. U. Lubis, E. S. Jaya, R. Arjadi, L. Hanum, K. Astri, and M. D. D. Putri, 'Preliminary study on the effectiveness of short group cognitive behavioral therapy (GCBT) on Indonesian older adults', *PLoS One*, vol. 8, no. 2, Feb. 2013, doi: 10.1371/journal.pone.0057198.
- [9] S. V. Sadock BJ, 'Kaplan sadock synopsis of psychiatry behavioral sciences / clinical psychiatry. 11 th edition. Lippincott Williams & Wilkins.', *A Wolter Kluwer Company*, 2014.
- [10] K. Putri, D. Konseling, and U. N. Yogyakarta, 'Perilaku belajar pada mahasiswa yang mengalami insomnia learning student behaviour that have insomnia', Kartika Putri, 2017.
- [11] F. E. Wulandari, T. Hadiati, and W. Sarjana, 'Hubungan antara tingkat stres dengan tingkat insomnia mahasiswa/i angkatan 2012/2013 program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas diponegoro', *Widodo Sarjana AS JKD*, vol. 6, no. 2, pp. 549–557, 2017.
- [12] E. Rianjani, H. A. Nugroho, and R. Astuti, 'Kejadian insomnia berdasar karakteristik dan tingkat kecemasan pada lansia di panti wredha pucang gading semarang', 2011.
- [13] A. Nurul Syafitri Salam, D. Rosiana Prodi Psikologi, F. Psikologi, and U. Islam Bandung, 'Hubungan antara insomnia dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa program studi ilmu kedokteran', *Bandung Conference Series: Psychology Science*, vol. 2, pp. 499–505, 2022, doi: 10.29313/bcps.v2i3.3121.
- [14] I. Adhaini Gusasi, Y. Fitria, S. Fadhilah, and N. Al Audhah, 'Hubungan tingkat kecemasan dengan derajat insomnia dan kualitas tidur kajian pada mahasiswa program studi pendidikan profesi dokter program profesi pada stase mayor di rsud ulin banjarmasin periode oktober tahun 2022', 2023.
- [15] Maramis W F., 'Catatan ilmu kedokteran jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga University. 2009'.
- [16] Dopheide JA., 'Insomnia overview: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and monitoring, and nonpharmacologic therapy. *Am J Manag Care*. 2020 Mar;26(4 Suppl):S76-S84. doi: 10.37765/ajmc.2020.42769. PMID: 32282177.', Accessed: Dec. 24, 2023. [Online]. Available: <https://www.ajmc.com/view/insomnia-overview-epidemiology-pathophysiology-diagnosis-and-monitoring-and-nonpharmacologic-therapy>
- [17] T. Fadhila, N. Sutadipura, R. A. Indriyanti, P. Pendidikan Dokter, B. Biokimia, and B. Farmakologi, 'Hubungan tingkat kecemasan saat menjelang ujian sooca dengan terjadinya diare pada mahasiswa tingkat 1 dan 2 fakultas kedokteran unisba relationship between levels of anxiety before facing of sooca exam with diarrhea in students year 1 and 2 medical faculty of unisba', 2018.