



Analisis Potensi Masyarakat Kota Semarang Mengalami *Coronasomnia* Selama Pandemi COVID-19

Anita Retno Indriani^{1*}, Isna Nur Azizah², Septi Winda Utami³, Indah Manfaati Nur⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Statistika, Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang, 50273, Indonesia

* Correspondence: E-mail: anita.rindri@gmail.com

ABSTRACTS

Coronavirus or COVID-19 is a pandemic that happened in the near future. The COVID-19 pandemic has increased stress, disrupted routines, stressed financial conditions, and lack of social interaction, thus creating an epidemic of sleep problems during the COVID-19 pandemic or known as coronasomnia. The resulting impact can be a decrease in productivity, an increased risk of hypertension, depression, and other health impacts. In addition, coronasomnia can increase stress due to lack of activity and social interaction, so this study was conducted to determine how big the potential of the people of Semarang City to experience coronasomnia. This study uses descriptive statistical analysis which is quantitatively describe or summarize the sample. Descriptive statistics used to describe the frequency of data (Azri et al. 2016). Based on the result and discussion, it was found that there were no respondents who did not sustain insomnia during COVID-19 pandemic, who most of them experienced insomnia, whereas if they experienced mild insomnia and severe insomnia, it was guaranteed that the people of Semarang City has a big potential to have coronasomnia.

ARTICLE INFO

Article History:
 Received 03 Agustus 2021
 Revised 30 Des 2021
 Accepted 31 Des 2021
 Available online 31 Des 2021

Keyword:
 Descriptive Analysis,
 COVID-19,
 Insomnia,
 Coronasomnia.

ABSTRAK

Coronavirus atau COVID-19 menjadi pandemi yang sedang terjadi dalam waktu dekat ini. Pandemi COVID-19 telah meningkatkan stres, mengganggu rutinitas, kondisi keuangan yang tertekan dan kurangnya interaksi sosial, sehingga menciptakan epidemi masalah tidur di masa pandemi COVID-19 atau yang dikenal sebagai *coronasomnia*. Dampak yang dihasilkan dapat berupa penurunan produktivitas, peningkatan resiko hipertensi, depresi, dan dampak kesehatan lain. Selain itu, *coronasomnia* dapat meningkatkan stress karena kurangnya aktivitas dan interaksi sosial, sehingga penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar potensi masyarakat Kota Semarang mengalami *coronasomnia*. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk melakukan ringkasan yang secara kuantitatif menggambarkan atau meringkas sampel. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data frekuensi (Azri et al. 2016). Berdasarkan hasil dan pembahasan, ditemukan bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami insomnia selama pandemi COVID-19, di mana sebagian besar mengalami insomnia sedang, sedangkan sisanya mengalami insomnia ringan dan insomnia berat sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kota Semarang sangat berpotensi besar mengalami *coronasomnia*.

Kata Kunci:
 Analisis Deskriptif,
 COVID-19,
 Insomnia,
 Coronasomnia.

1. INTRODUCTION

Coronavirus atau COVID-19 menjadi pandemi yang sedang terjadi dalam waktu dekat ini. Virus ini disebabkan oleh SARS-CoV-2 yang mengganggu saluran pernapasan pada manusia dan hewan. Penyebarannya yang sangat cepat menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat Indonesia. Pasalnya, dampak dari pandemi COVID-19 sangat berpengaruh terhadap segala aspek terutama pada perekonomian masyarakat. Banyaknya pekerja yang di PHK oleh perusahaannya, baik pekerja formal maupun informal, membuat jumlah pengangguran semakin bertambah serta berkurangnya pemasukan untuk memenuhi kebutuhan hidup masyarakat. Hal inilah yang meningkatkan kecenderungan masyarakat untuk mengalami kecemasan. Kecemasan merupakan kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki obyek yang spesifik. Kecemasan dialami secara subjektif dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2012). Kecemasan dapat disebabkan oleh berbagai hal, diantaranya karena ketidakpastian akan masa depan, pikiran-pikiran negatif, hingga ketidakstabilan situasi dan kondisi.

Voitsidis (2020) menyatakan bahwa kekhawatiran masyarakat akibat pandemi COVID-19 menyebabkan meningkatnya kejadian insomnia. Begitupula Morin & Carrier (2020), yang menyatakan bahwa pandemi COVID-19 memiliki dampak yang sangat besar pada kualitas tidur beberapa orang yang dapat menyebabkan insomnia akut serta memperburuk gejala pada mereka yang sudah mengalami insomnia.

Pandemi COVID-19 telah meningkatkan stres, mengganggu rutinitas, kondisi keuangan yang tertekan dan kurangnya interaksi sosial, sehingga menciptakan epidemi masalah tidur atau disebut dengan *coronasomnia*. *Coronasomnia* merupakan istilah yang digunakan untuk masalah tidur yang berhubungan dengan pandemi. Ilene Rosen (2020), seorang dokter pengobatan tidur sekaligus profesor kedokteran klinis di

Perelman School of Medicine di University of Pennsylvania, menyatakan bahwa kecemasan dan stress dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan tidur.

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena banyak masyarakat yang masih kurang paham mengenai hal-hal yang berkaitan dengan gangguan mental, salah satunya *coronasomnia*, bahkan terkadang mereka tidak menyadari bahwa gangguan tersebut sudah muncul pada dirinya. Dampak yang dihasilkan dapat berupa penurunan produktivitas, peningkatan resiko hipertensi, depresi, dan dampak kesehatan lain. Selain itu, *coronasomnia* dapat meningkatkan stress karena kurangnya aktivitas dan interaksi sosial, sehingga dengan adanya penelitian ini kita diharapkan dapat mengetahui seberapa besar potensi masyarakat mengidap masalah-masalah tersebut, serta dapat dijadikan bahan evaluasi penanganan yang lebih baik untuk masyarakat di masa mendatang.

2. METHODS

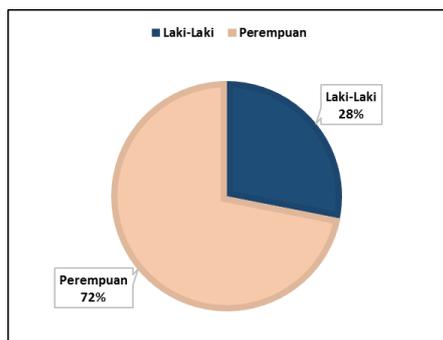
Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan desain cross sectional, yaitu penelitian observasional di mana cara pengambilan data variabel bebas dan variabel terikat dilakukan dalam sekali waktu pada saat yang bersamaan. Populasi penelitian adalah masyarakat di Kota Semarang dengan sampel penduduk yang berusia minimal 15 tahun. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, yaitu teknik pengumpulan data berupa daftar pertanyaan mengenai hal-hal yang akan diteliti, kemudian diberikan kepada responden yang bersedia untuk menjawabnya. Kuisisioner yang dibuat tidak hanya disebar secara langsung dengan turun ke lapangan, melainkan juga disebar melalui google form. Google form merupakan aplikasi berbasis web dari Google yang memudahkan seseorang atau kelompok untuk mengumpulkan sebuah informasi melalui kuis secara daring. Adapun kuisisioner yang digunakan adalah potensi seseorang terkena insomnia di masa pandemi menggunakan *Insomnia Siverity Indeks (ISI)*. Pemberian nilai pada ISI dilakukan dengan menjumlahkan seluruh skor per item yang

diperoleh dari responden. Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin parah insomnia yang diderita oleh responden, begitupula sebaliknya.

Model skala yang digunakan adalah skala likert dengan lima alternatif jawaban (0 = sangat tidak setuju; 5 = sangat setuju), dengan nilai total skor dari peringkat 0 hingga 30. Skor total mempresentasikan dengan tidak mengalami insomnia (0-7), kemungkinan insomnia (8-14), insomnia sedang (15-21) dan insomnia berat (>21). Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk melakukan ringkasan yang secara kuantitatif menggambarkan atau meringkas sampel. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data frekuensi (Azri et al. 2016). Analisis deskriptif ini akan menganalisis seberapa tinggi potensi masyarakat mengalami *coronasomnia*.

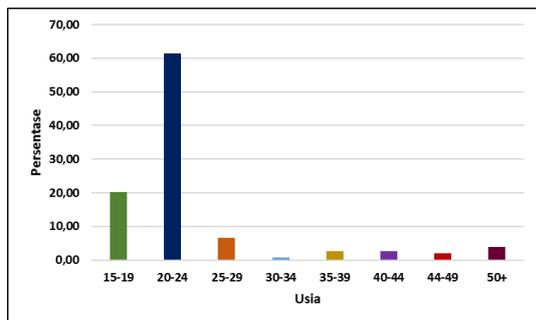
3. RESULTS AND DISCUSSION

3.1. Hasil



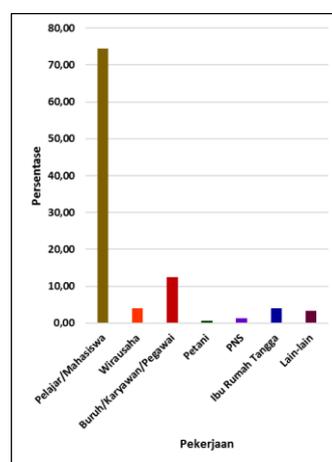
Gambar 1. Jenis Kelamin Responden

Grafik di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang mengisi kuisisioner adalah perempuan, yaitu sebesar 72%, sedangkan laki-laki hanya sebesar 28%.



Gambar 2. Usia Responden

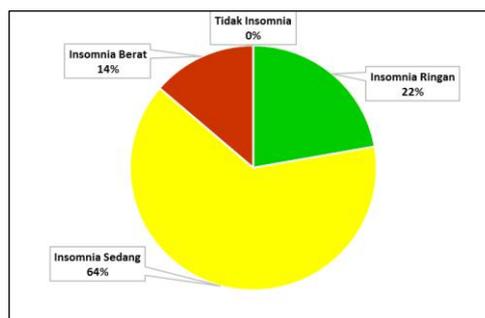
Grafik di atas juga menunjukkan bahwa sebagian besar reponden adalah seorang pelajar atau mahasiswa yang berusia 20-24 tahun di mana tersebut memiliki persentase lebih dari 50%, yaitu sebesar 61,44%. Responden terbanyak kedua berusia 15-19 tahun , yaitu sebesar 20,26%, kemudian disusul oleh mereka yang berusia 25-29 tahun dan 50 tahun ke atas, yang secara berturut-turut sebesar 6,54 dan 3,92. Responden dengan rentang usia 35-39 serta 40-44 tahun memiliki persentase jumlah responden yang sama, yaitu sebesar 2,61. Rentang usia 30-34 tahun menjadi jumlah responden paling



sedikit, di mana hanya mencapai 0,61%, sedangkan sisanya berusia 44-49 tahun.

Gambar 3. Pekerjaan Responden

Pada Gambar 3. terlihat bahwa sebanyak 74,51% responden bekerja sebagai pelajar atau mahasiswa. Adapun jumlah responden yang bekerja sebagai buruh/karyawan/pegawai, yaitu sebesar 12,42, di mana angka ini menempati urutan kedua sebagai pekerjaan responden paling banyak. Wirasaha dan ibu rumah tangga menjadi terbanyak ketiga sekaligus memiliki angka yang sama, yaitu sebesar 3,92,



kemudian disusul oleh lain-lain sebesar 3,74. Petani menjadi pekerjaan responden paling sedikit, yaitu sebesar 0,65%, karena 1,31% responden lainnya bekerja sebagai PNS.

Pada Gambar 4 ditunjukkan bahwa tidak ada responden yang tidak mengalami insomnia selama pandemi COVID-19. Sebagian besar mengalami insomnia sedang, di mana mencapai angka 64%. Adapun responden yang mengalami insomnia berat, yaitu sebesar 14% dan insomnia ringan sebesar 22%. Hal ini menjadi sesuatu yang perlu diperhatikan karena dapat berdampak besar pada kesehatan masyarakat.

Gambar 4. Persentase Responden Menderita Insomnia

Tabel 1. Persentase Jumlah Responden Tiap Variabel

Variabel	Persentase
Kenyamanan	
Sangat Tidak Setuju	5,23
Tidak Setuju	24,18
Netral	31,37
Setuju	28,10
Sangat Setuju	11,11
Perasaan Tertekan	
Sangat Tidak Setuju	1,96
Tidak Setuju	21,57
Netral	28,10
Setuju	30,07
Sangat Setuju	18,30
Perasaan Paranoid	
Sangat Tidak Setuju	1,96
Tidak Setuju	18,95
Netral	24,84
Setuju	42,48
Sangat Setuju	11,76
Ekonomi	
Sangat Tidak Setuju	0,00
Tidak Setuju	4,58
Netral	25,49
Setuju	35,29
Sangat Setuju	34,64
Kekhawatiran akan Masa Depan	
Sangat Tidak Setuju	1,31
Tidak Setuju	13,73

Netral	21,57
Setuju	40,52
Sangat Setuju	22,88

Hasil analisis univariate menunjukkan bahwa pada variabel kenyamanan, masyarakat menyatakan bahwa mereka merasa netral dengan adanya berita mengenai COVID-19 yang terus tersebar di berita. Hal ini kemungkinan besar dikarenakan masyarakat mulai terbiasa dengan adanya berita COVID-19 yang sudah ada sejak tahun 2019 lalu. Meskipun begitu, masyarakat merasa purno dengan lingkungan sekitar, ditunjukkan dengan total persentase masyarakat yang memilih setuju dan sangat setuju lebih banyak dibandingkan dengan yang memilih lainnya, yaitu sebesar 54,25%. Adanya pembatasan-pembatasan dari pemerintah untuk menekan laju pertumbuhan COVID-19 juga membuat masyarakat menjadi tertekan karena tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Sebanyak 48,37% menyatakan bahwa mereka ingin segera mengakhiri adanya COVID-19. Pasalnya, hal ini juga berdampak besar pada ekonomi masyarakat karena mereka memiliki waktu yang terbatas untuk melakukan kegiatan seperti sebelumnya saat pandemi belum terjadi. Sebanyak membuat kondisi keuangan mereka terganggu. Terbukti dari banyaknya masyarakat yang menyatakan bahwa kondisi keuangan mereka terganggu, yaitu sebesar 60,93%. Tidak hanya itu, sebanyak 63,40% masyarakat juga mengatakan bahwa mereka merasa khawatir dengan masa depan. Hal tersebut mungkin berkaitan dengan banyaknya pekerja yang mengalami PHK, hingga pelajar dan tenaga pengajar yang harus melakukan proses pembelajaran secara daring, di mana sejauh ini banyak yang mengatakan bahwa metode ini kurang efektif dan membosankan.

3.2. Pembahasan

Hasil temuan penelitian menunjukkan bahwa masalah psikologis umum dialami oleh sebagian besar masyarakat Kota Semarang selama pandemi COVID-19, seperti kecemasan, depresi, maupun trauma.

Hal ini sejalan dengan adanya laporan dari PDSKJI (Perhimpunan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa Indonesia) yang menyatakan bahwa selama pandemi COVID-19, beberapa responden yang melakukan swaperiksa ada sebanyak 68% orang mengalami kecemasan, 67% mengalami depresi, dan 77% mengalami trauma. Rasa takut terpapar akibat berita mengenai COVID-19 yang terus menayangkan jumlah penderita yang bertambah dapat menimbulkan rasa cemas berlebihan, sehingga dapat berkembang menjadi masalah psikologis termasuk insomnia karena pandemi COVID-19 atau yang dikenal dengan istilah *coronasomnia*. Penerapan social distancing selama pandemi membuat aktivitas masyarakat menjadi terbatas dan tidak bisa melakukan kegiatan seperti biasanya yang menyebabkan gangguan ekonomi, di mana lebih dari 50% masyarakat setuju dengan hal ini. Selain itu, adanya kekhawatiran akan masa depan juga sejalan dengan jumlah responden yang sebagian besar adalah mahasiswa/pelajar. Hal ini dikarenakan ketakutan mereka tentang pekerjaan atau hal lain yang harus mereka lakukan di masa yang akan datang untuk

meningkatkan ekonomi keluarga, seperti mencari pekerjaan atau hal lainnya.

4. CONCLUSION

Berdasarkan hasil dan diskusi penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa masyarakat Kota Semarang sangat berpotensi mengalami *coronasomnia*, di mana kecemasan yang berlebihan, seperti perasaan tertekan dan paranoid, ekonomi, serta kekhawatiran akan masa depan menjadi hal-hal yang perlu diperhatikan karena memiliki kemungkinan besar untuk mempengaruhi potensi masyarakat mengalami *coronasomnia* dan membahayakan kesehatan masyarakat jika tidak segera ditangani.

5. ACKNOWLEDGEMENTS

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan untuk terlaksananya penelitian ini, yaitu kepada masyarakat Kota Semarang yang telah bersedia mengisi kuisisioner untuk keperluan penelitian, serta kepada LLDIKTI selaku pemberi hibah, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

6. REFERENCES

- Mutia, Annissa. (2021). Masalah Psikologis Selama Pandemi COVID-19. Diakses tanggal 28 Juli 2021 melalui [https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-me ngganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi](https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/17/survei-covid-19-me-ngganggu-kesehatan-jiwa-68-orang-depresi).
- Haryanti, Devi Yulia Putri. (2020). Insomnia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9 (2), 1111-1116.
- Hanggoro, Aziz Yogo, dkk. (2020). Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan: A Studi Cross-Sectional di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15 (2), 13-18.
- Purwanto, Setiyo, Nisa Nur Rachmah Anganti, Soleh Aminy Yahman, dan Childsea Tamara Hirdhania. 2019.
- Diakses pada 28 Juli 2021 melalui <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/811>.