

TINGKAT KECEMASAN DENGAN INSOMNIA PADA INDIVIDU YANG TIDAK MEMILIKI PEKERJAAN DI KECAMATAN SUMBERSARI KABUPATEN JEMBER***ANXIETY LEVELS AND INSOMNIA OF JOBLESS INDIVIDUALS IN SUMBERSARI DISTRICT, JEMBER REGENCY***

M. Elyas Arif Budiman, Zidni Nuris Yuhbaba, Yeni Sutrianingsih, Achmad Sya^{”id}

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Email Koreponden : yenisutriana.n@gmail.com

Abstrak

Pengangguran merupakan salah satu isu sosial yang terjadi di banyak negara, termasuk Indonesia. Seringkali kondisi kesehatan pengangguran dikesampingkan karena lebih mementingkan faktor ekonomi dan sosial, padahal masalah kesehatan pada pengangguran cukup serius dan bisa berakibat pada aspek lainnya. Masalah kesehatan yang sering muncul pada pengangguran adalah insomnia dan kecemasan, insomnia dan kecemasan tersebut perlu mendapatkan perhatian yang lebih. Dampak dari terjadinya insomnia adalah gangguan kecemasan, stres, kelelahan, gangguan atensi, konsentrasi dan memori. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis keeratan Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Individu yang Tidak Memiliki Pekerjaan di Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan desain penelitian kuantitatif menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini terdapat 36.882 pengangguran di Kecamatan Summersari. Teknik sampling menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan sejumlah 100 responden. Teknik pengambilan sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner kecemasan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) dan kuesioner KSPBJ-IRS (*insomnia rating scale*). Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Penelitian didapatkan *p value* ($<0,001$) $<\alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan dengan nilai koefisien kontingensi 0,617 yang artinya hubungan kuat. Terdapat hubungan kuat antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan di Kecamatan Summersari Kabupaten Jember. Penting untuk mengatasi insomnia dan kecemasan secara bersamaan untuk memecah siklus yang memperparah keduanya. Pendekatan holistik termasuk mengidentifikasi penyebab insomnia dan kecemasan, mengubah kebiasaan tidur dan pola pikir, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan.

Kata kunci: Kecemasan; insomnia; pengangguran.

Abstract

*Unemployment is one of the social issues that occurs in many countries, including Indonesia. Often the health condition of unemployment is ruled out because it is more concerned with economic and social factors, even though health problems in unemployment are quite serious and can have other aspects. Health problems that often appear in unemployment are insomnia and anxiety, insomnia and anxiety need to get more attention. The impact of insomnia is anxiety disorders, stress, fatigue, attention disorders, concentration and memory, etc. To analyze the relationship between the level of anxiety and insomnia in individuals who do not have a job in Summersari District, Jember Regency. This research uses a correlational method with quantitative research design using a Cross Sectional approach. The population in this study was 36,882 unemployed in Summersari District. The sampling technique uses the slovin formula so that a total of 100 respondents are obtained. Sampling technique using Purposive Sampling. The research instrument used the TMAS (Taylor Manifest Anxiety Scale) anxiety questionnaire and the KSPBJ-IRS questionnaire (insomnia rating scale. This research uses the Spearman Rank correlation test. The study found *p value* (<0.001) $<\alpha$ (0.05) then H_0 was rejected meaning that there was a relationship between anxiety levels and insomnia in unemployed individuals with a contingency coefficient value of 0.617 which means a strong relationship. There is a strong relationship between anxiety levels and insomnia in individuals who do not have a job in Summersari District, Jember Regency. It is important to overcome insomnia*

and anxiety simultaneously to break the cycle that aggravates both. Holistic approaches include identifying the causes of insomnia and anxiety, changing sleep habits and mindsets, and seeking professional help if needed..

Key words: *Anxiety; insomnia; unemployment.*

Riwayat artikel: diterima 15 Desember 2024, disetujui 11 Januari 2025, diterbitkan 22 Januari 2025

Pendahuluan

Insomnia adalah kondisi dimana individu mengalami kesulitan tidur, terutama ketika tidur di malam hari. Selain itu, insomnia juga dapat diartikan sebagai perasaan bahwa tidur yang didapatkan tidak cukup atau kualitas tidurnya buruk. (Juwita et al., 2023). Biasanya insomnia dialami hanya sementara, tetapi ketika insomnia terjadi setiap malam dan berlanjut secara terus-menerus, hal itu bisa menjadi masalah yg cukup serius karena dapat berdampak negatif pada kesehatan fisiologis dan psikologis individu. (Latief et al., 2020). Penderita insomnia sering mengalami gangguan kesehatan berupa kecemasan. Kecemasan pada pengangguran terkait dengan perasaan ketidakpastian dan membuat individu merasa tidak berdaya. Kecemasan adalah respon emosional terhadap situasi yang dianggap penting bagi individu sebagai mekanisme pertahanan hidup dalam menghadapi stres yang dialami (Rosyid, 2023a).

Menurut data dari National Sleep Foundation pada (2018) Insomnia pada seluruh dunia menduduki angka 67% dimana terdapat 1.508 individu di Asia Tenggara. Di Indonesia, prevalensi insomnia diperkirakan mencapai sekitar 28% total dari 238 juta masyarakat atau sekitar 10% dari jumlah masyarakat. Berarti terdapat sekitar 28 juta individu mengalami masalah insomnia (Irawati et al., 2023). Menurut data dari WHO, sekitar 3,6% populasi dunia mengalami gangguan kecemasan secara global (Esmiralda et al., 2022a). Di Indonesia, berdasarkan data tahun 2018, prevalensi individu yang mengalami gangguan kesehatan psikologis, termasuk gejala kecemasan dan depresi, mencapai sekitar 26,5 juta jiwa. Jumlah ini meningkat sebesar 4% dalam lima tahun terakhir dari sekitar 14 juta jiwa (Angellim et al., 2020). Berdasarkan hasil studi pendahuluan, setelah dilakukan wawancara kepada 10 individu yang tidak bekerja, didapatkan 7 individu pengangguran yang mengalami gangguan kecemasan dan 6 diantaranya juga menderita gejala insomnia dan sudah diderita selama beberapa waktu terakhir.

Menurut data dari Badan Pusat Statistik (BPS), angka pengangguran di negara Indonesia mencapai 7,99 juta orang pada bulan Februari 2023.. Serta BPS juga mencatat angka

pengangguran di provinsi Jawa Timur sebanyak 4,33%. Sedangkan data tingkat pengangguran menurut kabupaten Jember pada tahun 2023 sebanyak 4,01% (BPS, 2023). Begitupun pada tahun 2022 tingkat pengangguran kabupaten jember mencapai angka 4,6%, dimana kecamatan Sumpalsari menduduki peringkat pertama dengan mencapai 36.882 orang (BPS, 2022) dalam (Radar Jember, 2023).

Individu yang tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran seringkali mengalami banyak permasalahan baik dari masalah sosial ekonomi ataupun masalah kesehatan. kesehatan fisiologis dan psikologis pada pengangguran memiliki hubungan yang kompleks dan saling mempengaruhi (Maulidia, 2023). Pengangguran bisa menjadi sumber stres yang besar, terutama ketika ada ketidakpastian finansial dan kesulitan dalam mencari pekerjaan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik seseorang, hingga pada akhirnya dapat memicu terjadinya insomnia (Maeda et al., 2019).

Terdapat empat faktor yang berpengaruh pada insomnia, yaitu faktor fisik, psikis, serta gaya hidup yang tidak sehat, dan lingkungan. Faktor lingkungan mencakup kondisi di dalam rumah seperti kebisingan, panasnya suhu ruangan, ruangan atau tempat tidur yang tidak nyaman, dan pencahayaan yang sangat terang. Sementara itu, adapun faktor psikologis adanya perasaan cemas yang dapat mengakibatkan penurunan kualitas tidur. (Filzah Az-zahra putri, Putu Sudyasa, 2021). Sedangkan Faktor yang mempengaruhi gangguan kecemasan dapat ditandai dengan berubahnya sikap, perasaan, emosi, dan gangguan pola tidur (Esmiralda et al., 2022b).

Dampak dari terjadinya insomnia adalah gangguan kecemasan, stres, lelah, ceroboh, kurang konsentrasi dan lupa, sulit bersosialisasi, mengantuk disiang hari, dan sakit kepala (Putri Wandira Dwiyantri, Milla Evelianti Saputri, 2023). Pada pengangguran atau individu yang tidak memiliki pekerjaan seringkali mengalami insomnia karena adanya kecemasan beban pikiran terkait masalah pekerjaan dan perekonomian. kecemasan pada pengangguran bisa mengakibatkan banyak permasalahan fisiologis dan psikologis pada diri individu, contohnya mempengaruhi terjadinya harga diri rendah, stres, depresi, dan lebih parahnya lagi bisa memicu terjadinya ide bunuh diri pada pengangguran (Rapang et al., 2020).

Penting untuk mengatasi insomnia dan kecemasan secara bersamaan untuk memecah siklus yang memperparah keduanya. Pendekatan holistik termasuk mengidentifikasi penyebab insomnia dan kecemasan, mengubah kebiasaan tidur dan pola pikir, serta mencari bantuan profesional jika diperlukan. Contoh terapi holistik ialah teknik relaksasi otot progresif. Manfaat

dari teknik relaksasi otot progresif meliputi penurunan ketegangan otot, kecemasan, serta nyeri pada leher dan punggung, serta membantu membangun energi positif. Teknik ini terutama bermanfaat bagi individu yang mengalami insomnia, sering stres, kecemasan, dan depresi (Achmad Fauzi et al., 2020).

Metode Penelitian

Desain penelitian ini merupakan korelasional (hubungan) dengan pendekatan *cross sectional*. Waktu dalam pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada 08 juli 2024 – 14 juli 2024 di 7 Kelurahan yang berada di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember. Pengambilan data dilakukan secara bertahap selama 7 hari. Populasi penelitian ini adalah individu yang tidak memiliki pekerjaan atau pengangguran yang terdapat di wilayah Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember sebanyak 36.882 pengangguran. Sampel penelitian ini berjumlah 100 responden yang diambil dari 7 kelurahan atau sekecamatan Sumbersari, dimana dalam masing-masing kelurahan diambil sebanyak 14 – 15 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *Purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan & masalah dalam penelitian), sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang telah sesuai sebelumnya (Nursalam, 2020).

Instrumen dalam penelitian ini terdapat 2 kuesioner, yaitu kuesioner kecemasan TMAS (*Taylor Manifest Anxiety Scale*) yang sudah dimodifikasi dan diuji validitas dengan hasil *r table* 0,312, dan uji reabilitas nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,748 yang artinya kuesioner ini valid dan reliabel. Kemudian ada kuesioner KSPBJ-IRS (*Insomnia Rating Scale*). Penelitian ini mendapatkan layak etik dengan nomor: No.428/KEPK/UDS/VI/2024. Pengambilan data dilakukan secara bertahap dimana ada beberapa kelurahan yang dilakukan langsung di satu lokasi dan ada juga yang dilakukan secara door to door tergantung kesepakatan dari pihak kelurahan. Peneliti melakukan observasi langsung kepada responden, peneliti juga menjelaskan informasi terkait penelitian serta cara pengisian *informed consent* dan kuesioner yang baik dan benar. Kemudian setelah data terkumpul peneliti melakukan olah data menggunakan program komputer SPSS versi 29. Analisis statistik penelitian ini meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik responden, sementara analisis bivariat digunakan untuk mengetahui adanya korelasi antara variabel tingkat kecemasan dengan insomnia menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil Penelitian

1. Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan data umum Individu yang Tidak Bekerja tahun 2024 di Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
21-25 tahun	51	51,0
26-30 tahun	29	29,0
31-35 tahun	8	8,0
36-40 tahun	5	5,0
41-45 tahun	7	7,0
Total	100	100,0
Jenis kelamin		
Perempuan	55	55,0
Laki-laki	45	45,0
Total	100	100,0
Pendidikan		
Tidak sekolah	3	3,0
SD	2	2,0
SMP	4	4,0
SMA	43	43,0
Perguruan tinggi	48	48,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa dari 100 responden menunjukkan sebagian besar responden pada penelitian ini merupakan individu yang berusia 21-25 tahun dengan jumlah sebanyak 51 responden (51%). Sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 55 responden (55%). Hampir setengahnya responden memiliki pendidikan di perguruan tinggi dengan jumlah sebanyak 48 responden (48%).

2. Data Khusus

Tabel 2. Mengidentifikasi Tingkat Kecemasan pada Individu yang Tidak Bekerja tahun 2024 di Kecamatan Summersari Kabupaten Jember

Keterangan	(f)	(%)
Kecemasan ringan	55	55,0
Kecemasan sedang	33	33,0
Kecemasan berat	11	11,0
Panik	1	1,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat dilihat bahwa dari 100 responden menunjukkan sebagian besar responden pada penelitian ini mengalami kecemasan ringan dengan jumlah

sebanyak 55 responden (55%).

Tabel 3. Mengidentifikasi Insomnia pada Individu yang Tidak Bekerja tahun 2024 di Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember

Keterangan	(f)	(%)
Tidak insomnia	15	15,0
Insomnia ringan	56	56,0
Insomnia berat	21	21,0
Insomnia sangat berat	8	8,0
Total	100	100,0

Berdasarkan tabel 3. diatas dapat dilihat bahwa dari 100 responden menunjukkan sebagian besar responden pada penelitian ini mengalami insomnia ringan dengan jumlah sebanyak 56 responden (56%).

Tabel 4. Menganalisis Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Individu yang Tidak Memiliki Pekerjaan tahun 2024 di Kecamatan Sumpalsari Kabupaten Jember

Variable	Insomnia								Total	P-value	Correlation coefficient	
	Tidak insomnia		Ringan		Berat		Sangat berat					
Kecemasan	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%		
Ringan	15	27.3%	35	63.6%	5	9.1%	0	0.0%	55	100%	<0.001	0.617
Sedang	0	0.0%	19	57.6%	14	42.4%	0	0.0%	33	100%		
Berat	0	0.0%	2	18.2%	2	18.2%	7	63.6%	11	100%		
Panik	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	1	100.0%	1	100%		
Total	15	15.0%	56	56.0%	21	21.0%	8	8.0%	100	100%		

Hasil uji *Rank Spearman* didapatkan *p value* ($<0,001$) $<\alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada hubungan tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan. Dilanjutkan dengan mencari nilai koefisien kontingensi, didapatkan dengan nilai koefisien kontingensi sebesar 0,617 yang artinya hubungan kuat antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan.

Pembahasan

Tingkat kecemasan pada individu yang tidak bekerja

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh sebagian besar responden mengalami gangguan kecemasan ringan. Kecemasan terjadi dikarenakan Sebuah kondisi berkaitan dengan rasa takut sehingga dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Bagi individu yang tidak bekerja seringkali mengalami gangguan kecemasan yang dipicu oleh tekanan dari lingkungan sekitar, baik dari keluarga terdekat ataupun terjauh, teman, ataupun masyarakat dilingkungan dekat tempat tinggal mereka.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Nopianti, dkk (2023) Beberapa kondisi yang dapat menjadi faktor risiko gangguan kecemasan meliputi tingkat pendidikan, pekerjaan, status perkawinan, usia, jenis kelamin, motivasi dari keluarga, sahabat, dan rekan kerja, serta status sosial ekonomi (Fatonah et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh penelitian menurut Arini Maulidia R, dkk (2023). Berdasarkan tingkat pendidikan, terdapat peristiwa dimana banyak dari lulusan perguruan tinggi mengalami pengangguran karena rasa cemas saat melamar pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lulusan perguruan tinggi cenderung lebih cemas saat melamar pekerjaan, terutama pada tahap wawancara, dibandingkan jika mereka memilih untuk tetap menganggur. (Maulidia, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat bahwa sebagian besar responden menderita gangguan kecemasan ringan yang ditandai dengan adanya beberapa faktor pendukung, seperti rentang usia ditemukan pada usia 21 – 25 tahun individu yang tidak memiliki pekerjaan masih terbilang cukup belia dan seringkali mengalami gangguan emosional yang kurang stabil, penyesuaian jati diri menuju proses pendewasaan dapat menyebabkan tekanan psikologis yang serius, termasuk kecemasan, depresi, dan ketidakpastian tentang masa depan. Masalah ini diperparah oleh ketidakpastian ekonomi. Selain itu jika masalah kecemasan tidak langsung tertangani dengan baik ditakutkan akan meningkatkan terjadinya gangguan kecemasan yang semakin berat.

Insomnia pada individu yang tidak bekerja

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden mengalami insomnia ringan. Insomnia menjadi kondisi di mana seseorang merasa sukar untuk tidur, merasa tidak bisa terlelap, dan mengalami ketidakpastian dalam waktu tidur. Kondisi ini bisa berkembang menjadi kronis, hingga menyebabkan individu sama sekali tidak bisa tidur. Ketika mengalami gangguan tidur, individu merasa kelelahan saat terbangun, yang berdampak pada gangguan aktivitas pada keesokan harinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Mitsuya Maeda, dkk (2019) berdasarkan jenis kelamin, perempuan lebih cenderung mengalami insomnia. Insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan terjadi karena adanya tegangan Secara psikologis, ketidakpastian pekerjaan dan tekanan ekonomi dapat menyebabkan stres yang berkepanjangan. Hal ini dapat memicu individu mengalami kesulitan tidur atau mempertahankan tidur, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas hidup sehari-hari dan kesejahteraan mental individu (Maeda et al., 2019). Secara teoritis Insomnia menjadi masalah kesehatan yang sering ditemui

diberbagai lingkungan dan tidak terbatas pada rentang usia tertentu. Insomnia suatu kondisi dimana individu merasa tidak mendapatkan kepuasan tidur atau mengalami kualitas tidur yang buruk (Juwita et al., 2023)

Berdasarkan uraian diatas, peneliti berpendapat mengenai kejadian insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan berkaitan dengan rentang usia individu dimana individu dengan usia 21-25 tahun mengalami gejala insomnia yang lebih sering dikarenakan pada usia tersebut individu mulai beranjak dewasa dan bisa terjadi karena perubahan gaya hidup baik dari tidak sehatnya pola pikir ataupun pola makan seperti merokok, dll. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih mudah mengalami insomnia karena adanya ketidakstabilan hormon kortisol dan adrenalin sehingga mempengaruhi penurunan hormon melatonin pada perempuan menjadi salah satu alasan yang bisa mempengaruhi waktu tidur. Berdasarkan pendidikan pada lulusan perguruan tinggi yang mengganggu menjadi salah satu faktor alasan terjadinya insomnia disebabkan oleh stres, kekhawatiran tentang masa depan, dan pola pikiran buruk lainnya. Pada beberapa permasalahan insomnia menjadi permasalahan yang cukup beresiko jika terjadi secara berkepanjangan untuk itu perlu adanya tindakan ataupun terapi dalam mengatasi insomnia karena insomnia dapat diderita bagi siapa saja dan tanpa memandang jenis kelamin dan batas usia.

Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Individu yang Tidak Memiliki Pekerjaan

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa H₀ ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan. Dan ditemukan juga bahwa terdapat hubungan korelasi yang kuat antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nopri Esmiralda, dkk (2022) bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dengan insomnia dan dikategorikan memiliki hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia (Esmiralda et al., 2022b). Individu yang menderita insomnia seringkali mengalami gangguan kesehatan psikologis seperti kecemasan. Kecemasan berkaitan erat dengan ketidakpastian perasaan yang membuat individu merasa tidak berdaya. Pada dasarnya, kecemasan adalah respon emosi terhadap ancaman yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi stres (Rosyid, 2023b). Kecemasan juga perwujudan dari berbagai proses emosional yang menyeluruh, yang muncul ketika seseorang menghadapi

tekanan perasaan stres atau frustrasi dan konflik batin. Kecemasan memiliki aspek yang disadari, seperti gelisah, merasa takut, terkejut, tidak berdaya, merasa bersalah, merasa terancam, dan lain-lain (Maulidia, 2023). Proses perjalanan gangguan kecemasan sehingga terjadi insomnia ditandai adanya fase *hyperarousal* atau keadaan terjaga yang berlebihan dapat memicu peningkatan hormon kortisol dan adrenalin, yang pada akhirnya memengaruhi hormon melatonin dan menyebabkan insomnia (Hasibuan & Rusip, 2021).

Menurut peneliti, mengenai permasalahan insomnia yang saling keterkaitan dengan kecemasan menjadi sebuah acuan bahwa permasalahan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan holistik individu yang terkena dampaknya. Ketika individu mengalami kecemasan akibat adanya tekanan dari terjadinya pengangguran, ini bisa menyebabkan stres psikologis yang tinggi. Kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu tidur dan menyebabkan insomnia. Kondisi ini seringkali menjadi siklus yang dapat memperburuk kecemasan dan menyebabkan sulit tidur, sedangkan kurang tidur dapat memperburuk gejala kecemasan. Adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya insomnia dan kecemasan pada pengangguran meliputi jenis kelamin, studi terdahulu menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat mempengaruhi respon terhadap stres pengangguran. Misalnya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan gangguan tidur dalam situasi pengangguran (Maeda et al., 2019). Hal ini juga dapat diperkuat dengan adanya stigma sosial pada perempuan yang seringkali dipandang sebelah mata oleh lingkungan sekitar sehingga menjadi beban masalah yang menjadi pemicu terjadinya kecemasan dan insomnia.

Simpulan

Sebagian besar individu yang tidak memiliki pekerjaan pada penelitian ini mengalami kecemasan ringan, hampir setengahnya individu yang tidak bekerja mengalami kecemasan sedang, dan sebagian kecil sisanya mengalami kecemasan berat dan panik. Dalam penelitian juga ini didapatkan sebagian besar individu yang tidak memiliki pekerjaan pada penelitian ini mengalami insomnia ringan, sebagian kecil individu yang tidak bekerja mengalami insomnia berat, tidak menderita insomnia dan insomnia sangat berat. Uji statistik terdapat hubungan signifikan secara statistik dengan kategori kuat antara tingkat kecemasan dengan insomnia pada individu yang tidak memiliki pekerjaan.

Daftar Pustaka

- Achmad Fauzi, Chusnul Chotimah, & Asep Barkah. (2020). Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Antara Abdimas Keperawatan*, 3(2), 56–62. <https://doi.org/10.37063/abdimaskep.v3i2.492>
- Angellim, C., Satiadarma, M. P., & Subroto, U. (2020). Gambaran Kecemasan Evaluatif Pada Mahasiswa Pada Universitas X. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(2), 289–295.
- BPS, K. J. (2022). *Keadaan Ketenagakerjaan Kabupaten Jember Tahun 2022*. 26, 1–11.
- BPS, K. J. (2023). *Keadaan Ketenagakerjaan Kabupaten Jember Tahun 2023*. 28, 1–11.
- Esmiralda, N., Suryanti, S., & Handayani, R. (2022a). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Siswa di SMA Negeri 03 Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 245–253. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1038>
- Esmiralda, N., Suryanti, S., & Handayani, R. (2022b). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Siswa di SMA Negeri 03 Batam. *Zona Kedokteran: Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Batam*, 12(3), 245–253. <https://doi.org/10.37776/zked.v12i3.1038>
- Fatonah, N. S., Siddiq, T. B., & Makaginsar, C. (2023). *Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi*. 83–90.
- Filzah Az-zahra putri, Putu Sudayasa, N. E. (2021). Ramaiah, S. (2003). Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya. Yayasan Obor Indonesia. *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas)*, 71–84.
- Hasibuan, P. S., & Rusip, G. (2021). Pengaruh Olahraga Aerobik Intensitas Moedrat di Rumah Terhadap Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa FK Umsu. *Jurnal Ilmiah Maksitek*, 6(2), 273–277.
- Irawati, I., Kistan, K., & Basri, M. (2023). The Effect of the Duration of Social Media Use on the Incidence of Student Insomnia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 176–182. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.942>
- Juwita, D., Nulhakim, L., & Purwanto, E. (2023). Hubungan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Pralansia Dan Lansia Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Tengkapak Kabupaten Bulungan. *Aspiration of Health Journal*, 1(2), 240–251. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i2.104>
- Latief, N., Susilaningsih, S., & Maulidia, R. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Yang Mengalami Insomnia. *Professional Health Journal*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.54832/phj.v2i1.136>
- Maeda, M., Filomeno, R., Kawata, Y., Sato, T., Maruyama, K., Wada, H., Ikeda, A., Iso, H., & Tanigawa, T. (2019). Association between unemployment and insomnia-related symptoms based on the comprehensive survey of living conditions: A large cross-sectional japanese population survey. *Industrial Health*, 57(6), 701–710. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2018-0031>
- Maulidia, A. et al. (2023). Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 79–87.
- Miskiyah, D. Z. (2022). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Insomnia pada Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Turusgede Rembang. In *Repository Universitas Islam Sultan Agung Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Nursalam. (2020). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis* (P. P. L. Akliia Suslia, Ed.; 5th ed.). Salemba Medika.

- Putri Wandira Dwiyantri, Milla Evelianti Saputri, A. J. R. (2023). Analisis Faktor Kejadian Insomnia pada Remaja di Kelurahan Cipedak Jakarta Selatan. *Malahayati Nursing Journal*, 5, 2159–2171.
- Radar Jember. (2023). *Gak Nyangka! Ternyata Ini 5 Kecamatan di Jember dengan Jumlah Pengangguran Terbanyak*. Radar Digital.
- Rapang, E. C., Kristanto, E. G., & Mallo, N. T. S. (2020). Gambaran Kasus Gantung Diri di Kota Manado Periode Tahun 2018-2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 132. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29628>
- Rosyid, M. (2023a). Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 79–87.
- Rosyid, M. (2023b). Upaya Menurunkan Kecemasan Menjadi Pengangguran Melalui Strategi Konseling. *At-Taujih: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 1(2), 79–87.
- Sari, N. M. D. K. (2019). *Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Tingkat Kecemasan pada ODHA di Yayasan Spirit Paramacitta Denpasar Tahun 2019*. Repository Poltekkes Denpasar. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2399/>