

Hubungan Antara Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa yang Mengalami Stres Akademik

Fadhila Khoirunnisa¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

ARTICLE INFO

Article history:

Received 20 June 2026

Revised 20 June 2026

Accepted 25 June 2026

Available online 03 July 2026

Keywords : anxiety, sleep quality, college students, academic stress



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Sleep quality is an essential aspect of individuals' physical and psychological well-being. University students are among the groups most vulnerable to sleep quality problems due to academic demands that may induce stress and anxiety. This study aimed to examine the relationship between anxiety and sleep quality among students experiencing academic stress. A quantitative correlational design was employed involving 120 students from Bhayangkara University, Greater Jakarta, selected using incidental sampling. Data were collected using the Insomnia Severity Index (ISI) to assess sleep quality and an adapted version of the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) to measure anxiety. Data were analyzed using Spearman's rank correlation. The results revealed a significant positive correlation between anxiety and sleep quality ($r = 0.814$, $p < 0.001$), indicating a very strong association. Higher levels of anxiety were associated with poorer sleep quality among students experiencing academic stress. These results suggest that anxiety is significantly associated with sleep quality in students experiencing academic stress.

ABSTRAK

Kualitas tidur merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis individu. Mahasiswa termasuk satu dari sejumlah kelompok yang rentan mengidap masalah kualitas tidur akibat tuntutan akademik yang dapat memicu stres dan kecemasan akademik. Tujuan penelitian ini yaitu mengidentifikasi korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan pada penelitian ini. Subjek penelitian mencakup 120 mahasiswa dari Universitas Bhayangkara, Jakarta Raya, yang ditentukan dengan teknik pengambilan sampel insidental. Pengumpulan data diterapkan dengan skala kualitas tidur yang mengacu pada Insomnia Severity Index (ISI) dan skala kecemasan yang mengacu pada versi adaptasi dari State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Analisis data diterapkan melalui pengujian korelasi Spearman. Temuan penelitian membuktikan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur secara signifikan ($r = 0,814$; $p < 0,001$). Korelasi antara kedua variabel tersebut positif dengan korelasi yang sangat kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kecemasan yang semakin tinggi, akan diikuti oleh kualitas tidur mahasiswa yang semakin buruk. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

PENDAHULUAN

Pemenuhan kebutuhan tidur merupakan aspek penting dalam menjaga fungsi tubuh tetap optimal serta mendukung keseimbangan kesehatan fisik dan psikologi individu. Kualitas tidur menggambarkan persepsi individu terhadap pengalaman tidurnya secara keseluruhan serta berkaitan dengan kemampuan individu dalam menjalankan fungsi sehari-hari (Buysse dkk., 1989). Tidur dengan kualitas yang baik berkontribusi terhadap optimalnya fungsi kognitif, kemampuan berkonsentrasi, dan tingkat produktivitas seseorang. Sebaliknya, kualitas tidur yang kurang baik dapat menimbulkan kelelahan, menurunkan kemampuan berkonsentrasi, serta memicu gangguan emosional (Medic dkk., 2017).

Mahasiswa termasuk salah satu kelompok yang berisiko lebih tinggi mengidap gangguan kualitas tidur. Hal tersebut disebabkan oleh berbagai tuntutan akademik seperti tugas, ujian, presentasi, serta kewajiban perkuliahan lainnya. Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik sehingga berdampak terhadap kondisi psikologis dan pola tidur (Maisa dkk., 2021).

Kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Menurut Spielberger (1972, dalam Setyananda dkk., 2021), kecemasan diartikan sebagai respons emosional yang ditandai oleh munculnya rasa khawatir, ketegangan, dan peningkatan respons fisiologis ketika seseorang menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman. Dalam konteks akademik, kecemasan dapat muncul akibat tuntutan tugas, ujian, tekanan pencapaian prestasi, maupun kekhawatiran terhadap hasil akademik.

Kecemasan dapat memengaruhi kualitas tidur karena individu yang mengalaminya cenderung mengalami pikiran yang berlebihan sehingga sulit mencapai kondisi rileks. Kondisi ini dapat mengakibatkan individu mengalami kesulitan untuk mulai tidur, terbangun berulang kali pada malam hari, serta merasa kualitas tidurnya kurang memuaskan (Morin dkk., 2011).

Sejumlah penelitian terdahulu membuktikan bahwa tingkat kecemasan berkaitan dengan kualitas tidur. Simatupang dkk. (2022) membuktikan terdapat korelasi antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa. Hasil penelitian Ghawa dkk. (2021) dan Fatonah dkk. (2023) mendukung temuan tersebut, bahwa kualitas tidur cenderung memburuk seiring meningkatnya tingkat kecemasan.

Namun, penelitian terkait korelasi kecemasan dengan kualitas tidur masih menunjukkan beberapa perbedaan hasil pada kelompok tertentu (Richard & Adjie, 2022; Utami dkk., 2025). Perbedaan hasil penelitian terdahulu menjadi dasar perlunya penelitian lebih lanjut terkait korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur, khususnya pada mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Sebagaimana pemaparan tersebut, penelitian ini ditujukan guna mengkaji korelasi antara kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa dengan gangguan stres akademik. Hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini ialah ditemukan korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa dengan gangguan stres akademik.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Pendekatan korelasional ditujukan guna mengkaji korelasi atau hubungan antara beberapa variabel yang menjadi fokus dalam penelitian (Azwar, 2017). Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 120 mahasiswa aktif Universitas Bhayangkara Jakarta Raya dengan kisaran usia 18 hingga 25 tahun. Sampel penelitian ditetapkan melalui teknik non-probability sampling dengan metode incidental sampling, yakni pemilihan responden berdasarkan individu yang secara tidak sengaja dijumpai oleh peneliti serta memenuhi kriteria yang telah ditentukan sesuai kebutuhan penelitian (Machali, 2021).

Terdapat dua instrumen penelitian yang diterapkan, diantaranya instrumen kualitas tidur dan instrumen kecemasan. Kualitas tidur diukur menggunakan instrumen yang mengacu pada *Insomnia Severity Index* (ISI) yang dikemukakan oleh Morin dkk. (2011). Instrumen ini terdiri dari tujuh item yang mengukur tingkat keparahan gangguan tidur, meliputi kesulitan memulai tidur, mempertahankan tidur, terbangun terlalu dini, ketidakpuasan terhadap tidur, gangguan aktivitas sehari-hari, serta tingkat kekhawatiran terhadap masalah tidur. Variabel kecemasan diukur

menggunakan instrumen yang mengacu pada *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI) yang dikemukakan oleh Spielberger. Instrumen tersebut mengukur kecemasan berdasarkan dua aspek, yakni *state anxiety* (kecemasan sebagai kondisi sementara) dan *trait anxiety* (kecenderungan kecemasan yang relative menetap) (Setyananda dkk., 2021). Hasil uji validitas menunjukkan bahwa item pada kedua instrumen memenuhi kriteria validitas sehingga dapat digunakan dalam penelitian. Temuan pengujian reliabilitas membuktikan bahwa instrumen kualitas tidur mendapatkan perolehan Cronbach's Alpha mencapai 0,947, sementara instrumen kecemasan memperoleh nilai Cronbach's Alpha sejumlah 0,960. Berdasarkan nilai tersebut, kedua instrumen dinilai memuat tingkat reliabilitas yang ideal.

Pengolahan data pada penelitian ini melalui analisis deskriptif serta analisis korelasi guna melihat hubungan antarvariabel yang diteliti. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilaksanakan pengujian asumsi yang meliputi pengujian normalitas, linearitas, dan homogenitas. Sebagaimana temuan pengujian normalitas, terlihat bahwa data pada kedua variabel tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Oleh karena itu, pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Spearman. Serangkaian tahapan analisis data diterapkan melalui bantuan perangkat lunak statistik JASP.

HASIL

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan sebanyak 120 mahasiswa sebagai responden. Ditinjau dari karakteristik demografis, sebagian besar partisipan berada dalam rentang usia 20-21 tahun. Sebagaimana jenis kelamin, responden perempuan mendominasi sejumlah 88 orang, sedangkan laki-laki berjumlah 32 orang. Temuan analisis deskriptif membuktikan bahwa variabel kualitas tidur memperoleh nilai rata-rata (mean) mencapai 3,17 serta nilai standar deviasi sejumlah 1,08. Adapun variabel kecemasan menunjukkan nilai rata-rata mencapai 3,15 dengan standar deviasi mencapai 0,75. Selanjutnya, hasil analisis melalui pengujian korelasi Spearman membuktikan ditemukan korelasi secara signifikan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami stress akademik.

Tabel 1. Hasil Pengujian Korelasi Spearman antara Kecemasan dan Kualitas Tidur

Variabel	Spearman's R	p
Kualitas tidur - Kecemasan	0,814	<0,001

Sebagaimana temuan pengujian tersebut, terlihat bahwa perolehan koefisien korelasi yang diperoleh mencapai 0,814 serta tingkat Sig. <0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat korelasi secara positif signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur. Besarnya nilai korelasi mengindikasikan bahwa tingkat korelasi antara kedua variabel dikategorikan sangat kuat. Selain itu, hasil pengelompokan berdasarkan kategori memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat sedang, baik pada variabel kualitas tidur maupun kecemasan. Pada variabel kualitas tidur, sebanyak 71 responden (59,17%) termasuk dalam kategori sedang, sementara pada variabel kecemasan juga terdapat 71 responden (59,17%) yang dikategorikan sedang.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini memperlihatkan adanya korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. Sebagaimana temuan pengujian korelasi Spearman didapatkan perolehan koefisien korelasi mencapai 0,814 dengan nilai Sig. <0,001. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur memperoleh arah positif yang sangat kuat. Dengan demikian, tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa akan diikuti oleh buruknya kualitas tidur yang dialami.

Temuan penelitian ini membuktikan bahwa keadaan psikologis berperan dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Kecemasan yang muncul akibat tuntutan akademik dapat menyebabkan individu mengalami peningkatan kekhawatiran, ketegangan, serta kesulitan untuk mencapai kondisi rileks. Keadaan tersebut dapat menghambat proses tidur karena individu mengalami kesulitan memulai tidur maupun mempertahankan tidur.

Temuan penelitian ini sesuai dengan teori Spielberger (1972, dalam Setyananda dkk., 2021) yang menjelaskan bahwa kecemasan merujuk pada respons emosional yang terlihat dari perasaan tegang, khawatir, dan meningkatnya aktivitas fisiologis ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam. Pada mahasiswa, kondisi tersebut dapat muncul ketika menghadapi tekanan akademik seperti tugas, ujian, tuntutan prestasi, maupun kekhawatiran terhadap pencapaian akademik.

Selain itu, kualitas pada penelitian ini didasarkan pada konsep gangguan tidur yang dikembangkan oleh Morin dkk. (2011) melalui *Insomnia Severity Index* (ISI). Gangguan tidur tidak hanya berkaitan dengan durasi tidur, tetapi juga mencakup kesulitan memulai tidur, gangguan mempertahankan tidur, ketidakpuasan terhadap tidur, serta dampak gangguan tidur terhadap aktivitas sehari-hari. Dengan demikian, kecemasan yang tinggi dapat berkontribusi terhadap munculnya berbagai permasalahan tidur tersebut.

Sebagaimana dengan temuan penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur. Simatupang dkk. (2022) membuktikan bahwa kecemasan berhubungan kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa. Penelitian Ghawa dkk. (2021) dan Fatonah dkk. (2023) juga membuktikan bahwa peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian Murwani dkk. (2024) yang mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan berkaitan dengan kualitas tidur. Hal tersebut memperkuat bahwa tekanan psikologis yang dialami individu dapat memengaruhi pola istirahat. Dalam konteks mahasiswa, stress akademik dapat menjadi salah satu pemicu munculnya kecemasan yang kemudian berdampak pada kualitas tidur.

Hasil pengelompokan data memperlihatkan bahwa responden didominasi dengan kategori sedang pada kedua variabel, yaitu kecemasan dan kualitas tidur. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat kecemasan serta gangguan kualitas tidur pada taraf tertentu. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan aktivitas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas sehingga mahasiswa mengalami tekanan dalam mengatur tuntutan perkuliahan dan waktu istirahat.

Penelitian ini memberikan gambaran mengenai pentingnya pengelolaan kecemasan sebagai salah satu aspek yang perlu diperhatikan pada mahasiswa. Upaya seperti manajemen waktu, strategi

coping terhadap tekanan akademik, serta pemanfaatan layanan konseling dapat membantu mahasiswa dalam mengurangi kecemasan dan menjaga kualitas tidur.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, data penelitian dikumpulkan secara daring melalui Google Form sehingga peneliti tidak mampu mengawasi secara langsung serangkaian tahapan pengisian kuesioner oleh responden. Kedua, penggunaan metode *self-report* dalam penelitian ini menyebabkan hasil penelitian dipengaruhi oleh tingkat kejujuran dan pemahaman responden saat memberikan jawaban.

SIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa kecemasan berhubungan dengan kualitas tidur secara signifikan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. Analisis data membuktikan adanya korelasi antara kecemasan dan kualitas tidur secara positif dan signifikan. Dengan demikian, peningkatan tingkat kecemasan pada mahasiswa, maka kualitas tidur akan menurun. Disisi lain, penurunan tingkat kecemasan pada mahasiswa relatif akan diikuti oleh meningkatnya peningkatan kualitas tidur.

Penelitian ini memberikan sumbangan secara teoretis terhadap pengembangan ilmu psikologi, utamanya pada pemahaman korelasi antara keadaan psikologis dengan kualitas tidur. Sebagaimana dengan pernyataan bahwa kecemasan akibat tekanan akademik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa.

Secara praktis, temuan penelitian ini berpotensi dijadikan bahan acuan bagi mahasiswa dan institusi pendidikan guna meningkatkan perhatian terhadap kesehatan psikologis dalam menghadapi tuntutan akademik. Pengelolaan kecemasan melalui strategi coping yang tepat, manajemen waktu, serta dukungan psikologis dapat membantu mahasiswa mempertahankan kualitas tidur yang lebih baik sehingga dapat mendukung aktivitas akademik secara optimal.

REFERENSI

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II* (hal. 5–7).
- Buyse, 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. In *Psychiatry Research* (Vol. 28, hal. 193–213).
- Fatonah, N. S., Siddiq, T. B., & Makaginsar, C. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung yang Sedang Menyusun Skripsi. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 83–90. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6025>
- Ghawa, E. Y. D., Lidia, K., & Buntoro, I. F. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Selama Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(2), 222–230. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i2.5974>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2017). Short- and long-term health consequences of sleep

- disruption. *Nature and Science of Sleep*, 9, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Morin, C. M., Belleville, G., Bélanger, L., & Ivers, H. (2011). The insomnia severity index: Psychometric indicators to detect insomnia cases and evaluate treatment response. *Sleep*, 34(5), 601–608. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.5.601>
- Murwani, A., Sari, F., & Kristiarini, J. J. (2024). Murwani, A., Sari, F., & Kristiarini, J. J. (2024). Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Dengan Kualitas Tidur Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), 279. [https://doi.org/10.35842/mr.Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 18\(4\), 279](https://doi.org/10.35842/mr.Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 18(4), 279).
- Richard, & Adjie. (2022). *Hubungan Gangguan Kecemasan dan Kualitas Tidur Remaja di SMA Santo Yosef Selama Masa Pandemi COVID-19*.
- Setyananda, T. R., Indraswari, R., & Prabamurti, P. N. (2021). Tingkat Kecemasan (State-Trait Anxiety) Masyarakat dalam Menghadapi Pandemi COVID-19 di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(4), 251–263. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.4.251-263>
- Simatupang, N. R. Y., Lestari, I. C., Susanti, M., Sari, S., Fakultas, M., Universitas, K., & Sumatera, I. (2022). Hubungan Kecemasan dengan kualitas tidur Mahasiswa Fk Uisu Pada masa Pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran STM*, V(1), 72–79.
- Utami, E. S., Suratini, S., & Isnaeni, Y. (2025). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia. *JOURNAL OF Community Health Issues*, 2(1), 32–38. <https://doi.org/10.56922/chi.v2i1.1150>