

Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar

Nurul Yuani^{1*}, Harlina Hamid², Ahmad Ridfah³

¹²³ Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

*Email: nurulynuany@gmail.com

Abstrak

Kecemasan akademik adalah salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa, sementara kualitas tidur adalah aspek penting dalam kesejahteraan fisik dan mental individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 380 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa (i) aktif Universitas Negeri Makassar angkatan 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023. Teknik pengambilan sampel ini menggunakan *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Spearman's Rho* dengan hasil ada hubungan kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan kualitas tidur dengan korelasi $r = -0,206$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$), artinya semakin rendah kecemasan akademik, semakin tinggi kualitas tidur. Hasil analisis data uji beda menunjukkan bahwa kecemasan akademik dan kualitas tidur yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan fakultas tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Implikasi dalam penelitian ini menekankan pentingnya upaya meningkatkan kualitas hidup mahasiswa di lingkungan akademik.

Kata Kunci : Kecemasan Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa

Article Info

Received date: 10 December 2021

Revised date: 20 December 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mengejar pendidikan tinggi di lembaga perguruan tinggi dan memiliki tanggung jawab untuk berusaha dengan tekun dalam proses pembelajarannya (Bertens, 2005). Menurut Wulandari (2012), dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan seperti menghadapi ujian, beradaptasi dengan perubahan dalam kehidupan perkuliahan, dan mengatasi perbedaan bahasa yang digunakan.

Tantangan-tantangan ini dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa Puspita (2015). Selain itu, Maslow (2003) juga menyatakan bahwa tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan fisiologis dan psikologis manusia. Tidur juga memiliki peran dalam mengurangi tingkat kecemasan dan dapat meningkatkan kemampuan serta konsentrasi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, sesuai dengan yang disebutkan oleh Potter & Perry (2005).

Orang dewasa sebaiknya memperoleh sekitar 7-8 jam tidur per hari untuk mencapai tidur yang berkualitas, seperti yang disarankan oleh (Ratnaningtyas 2019). Hasil survei *American Association Of International Insurance (AIA) Healthy Lifestyles Index* di Indonesia pada tahun 2013, yang dilakukan oleh perusahaan riset global *Taylor Nelson Sofres (TNS)* juga menunjukkan bahwa orang Indonesia yang sebenarnya ingin tidur selama 7, 8 jam, hanya mampu tidur selama 6,8 jam per hari (Supriatmo, 2016).

Kualitas tidur melibatkan kemampuan seseorang dalam mempertahankan tidur, bukan sekadar berfokus pada seberapa lama atau sebanyak apa tidurnya. Kualitas tidur menggambarkan apakah seseorang memiliki kemampuan untuk tidur dan beristirahat yang memadai sesuai dengan kebutuhan (Sulistiyan, 2012). Keadaan tidur dianggap optimal jika seseorang tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur dan tidak mengalami masalah tidur. Namun masih banyak kelompok usia muda yang tidak mendapatkan kebutuhan tidur dengan baik (Sudayasa, 2021).

Hardisman (2016) mengatakan bahwa kualitas tidur dianggap baik ketika tidak ada tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak ada gangguan tidur yang terjadi. Individu yang mengalami pola tidur

yang tidak baik akan cenderung merasa lelah dan mengalami penurunan konsentrasi. Ini disebabkan oleh proses pemulihan yang tidak optimal, yang mengakibatkan organ tubuh tidak dapat berfungsi dengan baik. Kualitas tidur yang buruk dapat menghasilkan gangguan tidur.

Menurut Tarwoto (2006), terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, seperti kondisi kesehatan, lingkungan tidur, tingkat kelelahan, gaya hidup, tingkat kecemasan, motivasi, dan penggunaan obat-obatan. Kecemasan merupakan perasaan abstrak berupa kekhawatiran, kebingungan, kebimbangan, kacau, dan tidak berdaya (Ratnaningtyas, 2020).

Kecemasan, khususnya kecemasan akademis mengindikasikan gangguan pada pola berpikir, respons fisik, dan perilaku, karena adanya kekhawatiran bahwa kinerja mahasiswa mungkin tidak memenuhi harapan saat diberikan tugas-tugas akademis. Kondisi kecemasan ini dapat mengakibatkan hilangnya fokus, kurangnya keyakinan diri, penurunan kemampuan berpikir rasional, serta gangguan pada kemampuan memori jangka pendek mahasiswa (Sugiarti 2023). Kecemasan berlebihan pada seseorang akan membuat seseorang kesulitan dalam memulai tidur, sehingga dapat menyebabkan kebiasaan tidur buruk (Hotijah, 2021).

Mayoral (2006) menyatakan bahwa ada hubungan erat antara tingkat kecemasan dan jumlah jam tidur yang kurang. Saat menjalani studi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan baik akademik maupun non-akademik yang dapat menjadi sumber kecemasan. Kecemasan dalam konteks akademik dapat muncul dalam bentuk kesulitan memahami mata kuliah tertentu atau tekanan saat menghadapi ujian praktik. Di sisi lain, kecemasan non-akademik bisa muncul dalam hubungan sosial dengan teman, dosen, masalah finansial, hubungan keluarga, dan faktor lainnya. Selanjutnya, Otten (1991) menegaskan bahwa kecemasan akademik merupakan masalah penting yang dapat memengaruhi banyak mahasiswa. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengukur hubungan antara kedua variabel yaitu kecemasan akademik dan kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa (i) aktif Universitas Negeri Makassar dari 3 fakultas yang ada di kampus Gunung Sari yaitu Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum (FIS-H), Fakultas Psikologi (FPSI), dan Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB) yaitu terdapat 12320 orang mahasiswa (i). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *sample size calculator by qualtrics XM*, dengan jumlah populasi 12320 maka jumlah sampel yang akan digunakan sebanyak 380. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yang disebut sebagai teknik *accidental sampling*. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kualitas tidur adalah skala kualitas tidur yang telah dibuat oleh Kasim (2018). Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel kecemasan akademik adalah skala yang disusun oleh Alim (2023)

HASIL

Deskriptif Kualitas Tidur

Data variabel kualitas tidur pada penelitian ini terdiri atas 7 aspek: 1) Kualitas tidur subjektif; 2) Latensi tidur; 3) Durasi tidur; 4) Efisiensi kebiasaan tidur; 5) Gangguan tidur; 6) Penggunaan obat tidur; 7) Disfungsi siang hari. Dengan interval skor 1 sampai 5. Deskripsi data kualitas tidur secara ringkas dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. kategorisasi skor kualitas tidur

Interval	Kategori	F	%
< 37	Rendah	101	26,6%
37 – 59	Sedang	254	66,8%
59 <	Tinggi	25	6,6%
Total		380	100%

Berdasarkan Tabel 2, diketahui partisipan penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat kategorisasi skor sedang pada kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar memiliki kualitas dengan tingkat sedang.

Deskriptif Kecemasan Akademik

Data variabel kecemasan akademik pada penelitian ini terdiri atas 5 aspek: 1) *Worry* 2) *Emotionality*; 3) *Task generated interference*; 4) *Study skill deficits*; 5) *Procrastination* dengan interval skor 1 sampai 5. Deskripsi data kecemasan akademik pada setiap aspek secara ringkas dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi skor kecemasan akademik

Interval	Kategori	F	%
< 12	Rendah	46	12,1%
12 – 18	Sedang	203	53,4%
18 <	Tinggi	131	34,5%
Total		380	100%

Berdasarkan Tabel 3, diketahui partisipan penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat kategorisasi skor sedang pada kecemasan akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Negeri Makassar memiliki kecemasan akademik dengan tingkat sedang.

Hasil Uji Hipotesis**Tabel 3.** Hasil uji hipotesis

Variabel	Asymp.Sig (2-tailed)	Spearman's Rho	Keterangan
Kualitas Tidur Kecemasan Akademik	0.000	-0,206	Berkorelasi yang sangat signifikan negatif dan lemah

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman's Rho* menemukan bahwa hubungan kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar mempunyai hubungan lemah yang signifikan dengan $r = -0,206$, $n = 380$ hipotesis pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,00, $p < 0,001$; *two-tailed* (hipotesis alternatif diterima). Arah hubungan kedua variabel adalah negatif, sehingga dapat diartikan semakin rendah kecemasan akademik, semakin tinggi kualitas tidur.

Tabel 4. Hasil uji korelasi berdasarkan aspek

KA	KA	KA1	KA2	KA3	KA4	KA5
KT	-0,206**	-0,448**	-0,344**	-0,227**	-0,002	-0,096
KT1	-0,225**	-0,336**	-0,173**	-0,104*	-0,103*	-0,015
KT2	-0,136**	-0,286**	-0,183**	-0,125*	-0,037	-0,010
KT3	-0,289**	-0,402**	-0,188**	-0,185**	-0,089	-0,016
KT4	-0,148**	-0,322**	-0,187**	-0,103*	-0,001	-0,013
KT5	-0,085	-0,156**	-0,321**	-0,084	-0,159**	-0,161**
KT6	-0,038	-0,194**	-0,231**	-0,006	-0,085	-0,145**
KT7	-0,233**	-0,403**	-0,285**	-0,269**	-0,040	-0,089

Ket:

*signifikan

**sangat signifikan

KA : Kecemasan akademik

KA1 : aspek *worry*KA2 : aspek *emotionality*KA3 : aspek *task generated interference*KA4 : aspek *study skill deficits*KA5 : aspek *procrastination*

KT : Kualitas Tidur

KT1 : kualitas tidur subejtif

KT2 : latensi tidur

KT3	: durasi tidur
KT4	: efisiensi kebiasaan tidur
KT5	: gangguan tidur
KT6	: penggunaan obat tidur
KT7	: disfungsi tidur siang

Berdasarkan hasil analisis setiap aspek pada tabel 26 diatas menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki korelasi yang dominan sangat signifikan.

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0.000 ($p < 0.05$). sehingga hipotesis yang diajukan (H_a) dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa terdapat hubungan kecemasan akademik dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Hasil nilai koefisien korelasi menunjukkan nilai negatif sebesar -0,206 yang berarti kecemasan akademik dengan kualitas tidur masuk dalam kategori hubungan rendah. Hasil menunjukkan terdapat hubungan negatif dari kecemasan akademik dengan kualitas tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Semakin rendah tingkat kecemasan akademik, maka semakin tinggi kualitas tidur pada mahasiswa.

Penelitian ini sejalan dengan Dariah dan Okatiranti (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur ($p < 0,001$). Para mahasiswa yang mengalami kecemasan dalam batas yang normal akan merasa didorong untuk belajar lebih keras menjelang ujian dengan tujuan mencapai prestasi akademik yang tinggi. Dalam hal ini, tanpa kecemasan, sebagian besar mahasiswa mungkin akan kehilangan motivasi untuk menghadapi ujian, menulis tugas, atau mengerjakan pekerjaan rumah, terutama jika mata pelajaran dianggap membosankan (Hooda & Saini, 2017).

Aristawati, Pratiti, dan Ananta (2020) mengatakan kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran, respon fisiologis dan perilaku, karena perasaan khawatir pada buruknya kinerja pada saat tugas akademik diberikan. Kecemasan yang muncul bisa bermacam antara lain sulit tidur, sulit berkonsentrasi, dan mudah mengantuk. Beberapa faktor juga dapat menyebabkan tingkat kecemasan pada mahasiswa, misalnya: pengalaman masa lalu tentang pelajaran, persepsi tentang beban kelas, kemampuan untuk mengatur waktu masalah keluarga, dan keyakinan yang mungkin dapat membentuk konsep yang lebih banyak sebagai reaksi dari situasi yang membawa pada kecemasan (Hooda & Saini, 2017).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa pada aspek kecemasan akademik memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Pada aspek *worry* memiliki korelasi dengan kualitas tidur sebesar -0,448. Pada aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur subjektif sebesar -0,336. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek latensi tidur sebesar -0,286. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek durasi tidur sebesar -0,402. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek efisiensi kebiasaan tidur sebesar -0,322. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek gangguan tidur sebesar -0,156. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek penggunaan obat tidur sebesar -0,194. Aspek *worry* memiliki korelasi dengan aspek disfungsi tidur sebesar -0,403. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki tingkat korelasi sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan kualitas tidur sebesar -0,344. Pada aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur subjektif sebesar -0,173. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek latensi tidur sebesar -0,183. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek durasi tidur sebesar -0,188. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek efisiensi kebiasaan tidur sebesar -0,187. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek gangguan tidur sebesar -0,321. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek penggunaan obat tidur sebesar -0,231. Aspek *emotionality* memiliki korelasi dengan aspek disfungsi tidur sebesar -0,285. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki tingkat korelasi sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar.

Aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan kualitas tidur sebesar -0,227. Pada aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur subjektif sebesar -

0,104. Aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan aspek latensi tidur sebesar -0,125. Aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan aspek durasi tidur sebesar -0,185. Aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan aspek efisiensi kebiasaan tidur sebesar -0,103. Aspek *task generated interference* memiliki korelasi dengan aspek disfungsi tidur sebesar -0,269. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki tingkat korelasi sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Namun pada aspek *task generated interference* tidak memiliki korelasi dengan aspek gangguan tidur sebesar -0,084. Aspek *task generated interference* tidak memiliki korelasi dengan aspek penggunaan obat tidur sebesar -0,006. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat 2 aspek yang tidak signifikan.

Aspek *study skill deficits* memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur subjektif sebesar -0,103. Aspek *study skill deficits* memiliki korelasi dengan aspek gangguan tidur sebesar -0,159. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki tingkat korelasi signifikan dan sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Namun pada aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan kualitas tidur sebesar -0,002. Pada aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan aspek latensi tidur sebesar -0,037. Aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan aspek durasi tidur sebesar -0,089. Aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan aspek efisiensi kebiasaan tidur sebesar -0,001. Aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan aspek penggunaan obat tidur sebesar -0,085. Aspek *study skill deficits* tidak memiliki korelasi dengan aspek disfungsi tidur sebesar -0,040. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat 6 aspek yang tidak signifikan.

Aspek *procrastination* memiliki korelasi dengan aspek gangguan tidur sebesar -0,161. Aspek *procrastination* memiliki korelasi dengan aspek penggunaan obat tidur sebesar -0,145. Hasil ini menunjukkan bahwa setiap aspek memiliki tingkat korelasi sangat signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Namun pada aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan kualitas tidur sebesar -0,096. Aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan aspek kualitas tidur subjektif sebesar -0,015. Aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan aspek latensi tidur sebesar -0,010. Aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan aspek durasi tidur sebesar -0,016. Aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan efisiensi kebiasaan tidur sebesar -0,013. Aspek *procrastination* tidak memiliki korelasi dengan aspek disfungsi tidur siang sebesar -0,089. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat 6 aspek yang tidak signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan akademik mempunyai hubungan negatif yang sangat signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Artinya, semakin rendah kecemasan akademik maka semakin tinggi kualitas. Sebaliknya, semakin tinggi kecemasan akademik maka semakin rendah kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, N. F. R., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kecemasan Akademik Siswa Sman 5 Makassar. *Jurnal Ilmiah Kajian Psikologi*, 1(2), 81–88.
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan Akademik Mahasiswa Menjelang Ujian Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Bertens, K. (2005). Metode Belajar Untuk Mahasiswa. Jakarta. Pt. Gramedia Pustaka
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. Of Education And Applied Social Science*, 8(3), 807–810.
- Kasim, M. I. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. Skripsi: Universitas Negeri Makassar
- Mayoral, L. (2006). Exam Stress, Depression, Social Support, And Sleep Disturbance. Thesis. New York: San Jose State University.
- Maslow. (2003). Motivasi Dan Kepribadian. Jakarta: Midas Surya Grafindo.
- Okatiranti, E. D. D. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(2), 87–104.
- Potter, P.A Dan Perry, A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan

- Praktik. Jakarta: Egc.
- Puspita. (2015). Perubahan Pola Hidup Sehari-Hari Mahasiswa Perantau Asal Aceh Jaya Di Kota Banda Aceh. Tesis. Universitas Syiah Kuala.
- Ratnaningtyas, T. O, Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2).
- Sudayasa, I. P. & E. N. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gangguan Cemas (Ansietas). *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 145–152.
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.
- Supriatmo, F. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 5(3), 140–147.
- Tarwoto & Wartonah. (2006). Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan. Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Wulandari, R. P. (2012). Hubungan Tingkat Stres Dengan Gangguan Tidur Pada Mahasiswa Skripsi Di Salah Satu Fakultas Rumpun Science - Technology Ui. Skripsi: Universitas Indonesia.