



## **SLEEP QUALITY AND ANXIETY AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Paper project for university student in Indonesia was widely recognized as psychological stressor which could develops into poor sleep quality. Several observational studies revealed that poor sleep quality and anxiety prevalence among university student was remain high. Sleep quality was considered as one important risk factor for anxiety. The relationship between sleep quality and anxiety among students who are making final paper project had not studied yet, especially in Universitas Gadjah Mada. Therefore, this research was aimed to understand the relationship between sleep quality and anxiety among university student who dealing with paper project in Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada. Both variables, sleep quality and anxiety measured by Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS) respectively. The subject including student who dealing with paper project in Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada under batch 2012. The study results showed that 77.4 % subjects experienced poor sleep quality and 52.2 % subjects experienced anxiety with mild to moderate degree. Based on hypothetic test, this study revealed  $r = 0,530$  ( $p=0,000$ ) which statistically mean a significant relationship between sleep quality and anxiety.

**Keywords:** sleep quality, anxiety, university students, paper project



## **KUALITAS TIDUR DAN KECEMASAN PADA MAHASISWA**

### **INTISARI**

Kualitas tidur merupakan salah satu faktor risiko kecemasan yang penting. Sejumlah penelitian observasional menunjukkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk dan kecemasan yang cukup tinggi pada mahasiswa. Penugasan skripsi pada mahasiswa di Indonesia secara luas diketahui sebagai stresor psikologis. Keterkaitan antara kualitas tidur dan kecemasan belum pernah diteliti, khususnya di Universitas Gadjah Mada. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Kedua variabel dalam penelitian ini diukur dengan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan *Zung Self-rating Anxiety Scale* (ZSAS). Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada angkatan 2012. Sebanyak 77,4 % mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebanyak 52,2 % mahasiswa mengalami kecemasan dengan derajat ringan-sedang. Berdasarkan uji hipotesis, diperoleh korelasi dengan  $r = 0,530$  ( $p=0,000$ ) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecemasan.

**Kata kunci:** Kualitas tidur, kecemasan, mahasiswa, skripsi