

Hubungan antara Kecemasan Karier dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Yogyakarta

Naela Hanan Abiriyan¹, Aurelia Puan Ersi Ansela², Gabriella Olifis Daeli³

Ilmu Komunikasi dan Multimedia, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia^{1,2,3}

*Email:

hannayla2@gmail.com, aureliapuanersiansela@gmail.com, daeligeby@gmail.com

Diterima: 22-12-2025 | Disetujui: 02-01-2026 | Diterbitkan: 04-01-2026

ABSTRACT

Career anxiety is a common psychological condition experienced by students, especially when facing competition and uncertainty in the world of work, which can potentially affect various aspects of life, including sleep quality. This study aims to determine the relationship between career anxiety and sleep quality among students in Yogyakarta. The method used in this study is a quantitative approach with a correlational design. Data collection was conducted by distributing online questionnaires to 101 active students in the Yogyakarta area, who were selected using purposive sampling. The research instruments consisted of a career anxiety scale and a sleep quality scale, which were compiled in the form of a Likert scale. The data obtained were analyzed using Spearman's rank correlation test because the data were ordinal and not all parametric analysis assumptions were met. The results showed that there was no significant relationship between career anxiety and sleep quality among students in Yogyakarta. This finding indicates that students' sleep quality may be influenced by factors other than career anxiety, thus requiring further study to identify other variables that contribute to students' sleep quality.

Keywords: Career Anxiety; Sleep Quality; Students; Correlation; Spearman Rank.

ABSTRAK

Kecemasan karier merupakan salah satu kondisi psikologis yang umum dialami mahasiswa, khususnya dalam menghadapi persaingan dan ketidakpastian dunia kerja yang berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuisioner secara daring kepada 101 mahasiswa aktif di wilayah Yogyakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri atas skala kecemasan karier dan skala kualitas tidur yang disusun dalam bentuk skala Likert. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank karena data berskala ordinal dan tidak seluruh asumsi analisis parametrik terpenuhi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Temuan ini mengindikasi bahwa kualitas tidur mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar kecemasan karier, sehingga diperlukan kajian lanjutan untuk mengidentifikasi variabel lain yang berkontribusi terhadap kualitas tidur mahasiswa.

Katakunci: Kecemasan Karier; Kualitas Tidur; Mahasiswa; Korelasi; Spearman Rank.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Abiriyani, N. H., Ansela, A. P. E., & Daeli, G. O. (2026). Hubungan antara Kecemasan Karier dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 77-83.
<https://doi.org/10.63822/5fp6mb61>

PENDAHULUAN

Pada masa perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memenuhi capaian akademik, tetapi juga mulai dihadapkan pada tanggung jawab dalam merencanakan arah karier masa depan. Fase peralihan dari lingkungan pendidikan menuju dunia kerja kerap memunculkan berbagai kekhawatiran, khususnya yang berkaitan dengan terbatasnya peluang kerja, kesesuaian kompetensi yang dimiliki dengan kebutuhan pasar, serta dorongan sosial untuk segera mencapai kemandirian finansial. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan karier yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Kecemasan karier dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa khawatir terhadap keberlanjutan dan keberhasilan perjalanan karier di masa depan. Kekhawatiran tersebut, apabila tidak dikelola secara adaptif, berpotensi memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk kualitas tidur. Tidur merupakan kebutuhan dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis. Gangguan pada kualitas tidur dapat berdampak pada menurunnya kemampuan konsentrasi, kestabilan emosi, serta efektivitas mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik sehari-hari.

Sejumlah penelitian terdahulu telah menunjukkan adanya keterkaitan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa. Temuan penelitian terhadap mahasiswa keperawatan tingkat akhir memperlihatkan bahwa peningkatan kecemasan berhubungan dengan menurunnya kualitas tidur yang dialami mahasiswa(Sanger & Sepang, 2021). Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian pada mahasiswa selama masa pembelajaran daring, di mana analisis menggunakan uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa(Putri et al., 2023). Hubungan negatif antara kecemasan karier dan kualitas tidur juga diperkuat oleh penelitian lain yang mengkaji kecemasan akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan akademik yang dialami mahasiswa, maka kualitas tidurnya cenderung semakin menurun(Amir et al., 2024). Temuan-temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis, khususnya kecemasan, memiliki peran penting dalam memengaruhi pola serta kualitas tidur mahasiswa. Secara umum, berbagai penelitian tersebut menunjukkan konsistensi hasil bahwa tingkat kecemasan berkaitan dengan penurunan kualitas tidur pada populasi mahasiswa.

Meskipun demikian, kajian-kajian sebelumnya masih lebih banyak menempatkan kecemasan dalam konteks umum maupun akademik, sehingga pembahasan mengenai kecemasan karier sebagai variabel yang berdiri sendiri masih relatif terbatas. Padahal, kecemasan karier menjadi isu yang semakin relevan bagi mahasiswa, terutama dalam menghadapi persaingan dan ketidakpastian dunia kerja. Selain itu, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa di wilayah Yogyakarta juga masih jarang ditemukan, meskipun Yogyakarta dikenal sebagai salah satu kota pendidikan dengan dinamika akademik yang tinggi.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecemasan karier dan kualitas tidur pada mahasiswa di Yogyakarta. Fokus penelitian ini ini diarahkan pada upaya untuk memahami apakah kecemasan karier yang dialami mahasiswa berkaitan dengan kondisi kualitas tidur mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian ilmu sosial dan psikologi, serta memberikan manfaat praktis bagi mahasiswa dan institusi pendidikan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental dan kualitas tidur mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengkaji hubungan antara kecemasan karier dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengukuran hubungan antarvariabel secara objektif berdasarkan data numerik yang diperoleh dari responden. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei dengan menggunakan kuisioner yang disebarluaskan secara daring.

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di wilayah Yogyakarta. Penentuan responden dilakukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa responden yang terlibat memiliki karakteristik yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu mahasiswa yang berstatus aktif dan berada dalam rentang usia mahasiswa (Etikan et al., 2016).

Instrumen penelitian berupa kuisioner yang terdiri atas dua skala pengukuran, yaitu skala kecemasan dan skala kualitas tidur. Skala kecemasan karier digunakan untuk mengukur tingkat kekhawatiran responden terkait perencanaan dan masa depan pekerjaan, sedangkan skala kualitas tidur digunakan untuk menilai kondisi tidur responden dalam periode waktu tertentu. Seluruh pernyataan dalam kuisioner disusun menggunakan skala Likert, yaitu instrumen pengukuran yang umum digunakan dalam penelitian survei kuantitatif untuk mengukur sikap atau persepsi responden terhadap sejumlah pernyataan yang disajikan dalam kuisioner (Goenawan et al., 2024).

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan tautan kuisioner secara daring melalui media sosial dan platform komunikasi mahasiswa. Sebelum pengisian kuisioner, responden diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta jaminan kerahasiaan data yang diberikan. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik, karena dalam data ordinal seperti skala Likert, metode non-parametrik sering digunakan karena tidak mensyaratkan distribusi normal dan lebih sesuai untuk analisis hubungan antarvariabel (Mircioiu & Atkinson, 2017). Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman Rank untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kecemasan karier dengan kualitas tidur. Uji Spearman Rank dipilih karena sesuai dengan digunakan pada data berskala ordinal serta tidak mensyaratkan asumsi distribusi normal (Amir et al., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebanyak 101 responden dengan sebaran 33 responden laki-laki dan 68 responden perempuan.

Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menilai sejauh mana setiap pertanyaan dalam kuisioner mampu mewakili konstruk yang sedang diteliti secara akurat. Validitas item dianalisis melalui korelasi antara skor setiap pernyataan dan skor total pada variabel terkait. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*, sebuah pernyataan item dinyatakan valid jika nilai korelasinya lebih besar dari r_{table} atau menunjukkan tingkat signifikansi di bawah 0,05 (Abd Rahman &

Paputungan, 2025). Hasil perhitungan dengan SPSS untuk masing-masing indikator dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tabel Validitas Variabel X dan Variabel Y

Pernyataan	r - Hitung	r - Tabel	P (Sig)	Keterangan
Variabel X				
P1	0,754	0,195	0,000	Valid
P2	0,749	0,195	0,000	Valid
P3	0,730	0,195	0,000	Valid
P4	0,665	0,195	0,000	Valid
P5	0,661	0,195	0,000	Valid
P6	0,741	0,195	0,000	Valid
P7	0,608	0,195	0,000	Valid
P8	0,259	0,195	0,009	Valid
P9	0,452	0,195	0,000	Valid
P10	0,498	0,195	0,000	Valid
P11	0,487	0,195	0,000	Valid
P12	0,496	0,195	0,000	Valid
Variabel Y				
P13	0,624	0,195	0,000	Valid
P14	0,667	0,195	0,000	Valid
P15	0,404	0,195	0,000	Valid
P16	0,481	0,195	0,000	Valid
P17	0,328	0,195	0,001	Valid
P18	0,101	0,195	0,109	Tidak Valid
P19	0,570	0,195	0,000	Valid
P20	0,504	0,195	0,000	Valid
P21	0,174	0,195	0,083	Tidak Valid
P22	0,224	0,195	0,025	Valid
P23	0,618	0,195	0,000	Valid
P24	0,541	0,195	0,000	Valid

Berdasarkan uji validitas, sebagian besar item pada variabel kecemasan karier dan kualitas tidur memenuhi kriteria validitas yang ditetapkan. Namun, terdapat dua item yang menunjukkan nilai signifikansi di atas batas yang diperlukan, sehingga dinyatakan tidak valid. Item-item tersebut kemudian dihilangkan dari analisis lebih lanjut untuk menjaga kualitas dan akurasi instrumen, sehingga data yang dihasilkan lebih akurat dan secara ilmiah dapat dipertanggungjawabkan.

Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menentukan tingkat konsistensi alat penelitian menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat penelitian dianggap memiliki reliabilitas yang baik jika nilai

Cronbach's Alpha mencapai 0,70(Tavakol & Dennick, 2011). Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dari variabel kecemasan karier yaitu 0,838, sedangkan variabel kualitas tidur memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,704. Sehingga temuan ini menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam pengumpulan data.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menganalisis apakah data berdistribusi normal pada penelitian. Keputusan diambil menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov yang menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa data penelitian tersebut terdistribusi secara normal(Ghasemi & Zahediasl, 2012). Adapun hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansinya adalah $0,200 > 0,05$ sehingga data dikatakan normal.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel kecemasan karier dan kualitas tidur memenuhi asumsi hubungan linear. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi pada *linearity* lebih besar dari 0,05(Mircioiu & Atkinson, 2017). Hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *linearity* sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga hubungan antara kecemasan karier dan kualitas tidur tidak memenuhi asumsi linearitas. Dengan demikian, analisis hubungan antarvariabel tidak dapat dilakukan menggunakan pendekatan parametrik berbasis regresi linear, melainkan memerlukan metode statistik alternatif yang lebih sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh.

Ketidakterpenuhinya asumsi linearitas menjadi dasar pemilihan uji korelasi non-parametrik dalam menganalisis hubungan antara dua variabel penelitian. Pendekatan non-parametrik dianggap lebih fleksibel karena tidak memerlukan hubungan linear atau distribusi data tertentu, sehingga lebih sesuai untuk digunakan dalam kondisi data penelitian ini.

Uji Korelasi Spearman Rank

Uji korelasi Spearman Rank dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa data diperoleh melalui pengukuran skala Likert dan tidak semua asumsi analisis parametrik terpenuhi. Spearman Rank adalah metode statistik non-parametrik yang menguji kedekatan hubungan monotonik antara variabel tanpa memerlukan distribusi normal atau hubungan linear yang ketat. Perbedaan utama antara statistik parametrik dan non-parametrik terletak pada asumsi distribusi data dan skala pengukuran. Statistik parametrik umumnya memerlukan data skala interval atau rasio dan distribusi normal, sementara statistik non-parametrik lebih fleksibel karena dapat digunakan pada data skala ordinal dan tidak bergantung pada asumsi tertentu(Mircioiu & Atkinson, 2017). Penggunaan uji Spearman Rank dalam penelitian ini merupakan keunggulan metodologis karena pendekatan non-parametrik lebih fleksibel dan tahan terhadap pelanggaran asumsi statistik. Metode ini dianggap lebih sesuai untuk menganalisis konstruksi psikologis kompleks yang diukur secara perceptual, di mana hubungan antara variabel tidak selalu linear atau homogen(Gibbons & Chakraborti, 2011).

Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi Spearman (ρ) antara kecemasan karier dan kualitas tidur adalah 0,065 dengan nilai signifikansi 0,518 ($p > 0,05$) pada sampel 101 mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan karier dan kualitas tidur sangat lemah dan

tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, kecemasan karier tidak terbukti memiliki hubungan yang berarti dengan kualitas tidur di kalangan mahasiswa di Yogyakarta.

Tidak signifikannya hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak selalu menunjukkan ketidakadaan korelasi antara variabel, melainkan menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain kecemasan karier, dan mencerminkan kompleksitas dinamika psikologis mahasiswa yang melibatkan berbagai aspek akademik, perilaku, dan lingkungan sosial. Secara metodologis, hasil yang tidak signifikan tetap memiliki nilai ilmiah karena mencerminkan kondisi empiris yang diperoleh dari penerapan metode analisis yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan karier dan kualitas tidur di kalangan mahasiswa di Yogyakarta. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan karier yang dialami oleh mahasiswa tidak secara langsung berhubungan dengan kualitas tidur yang mereka alami. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain variabel yang diteliti. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel tambahan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman, K., & Paputungan, F. (2025). Analisis Kebutuhan UPTD BTIKP sebagai Designer Platform Merdeka Mengajar Guru di Kota Gorontalo. *Journal of Education Research*, 6(2), 259–269.
- Amir, N. Y., Hamid, H., & Ridfah, A. (2024). Hubungan Kecemasan Akademik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(12), 2024.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486.
- Gibbons, J. D., & Chakraborti, S. (2011). Nonparametric Statistical Inference, 5th Revised Edn. Boca Raton, FL, United States: Taylor & Francis Ltd, 10, 9781439896129.
- Goenawan, S. I., Triyanti, V., Hutahean, H. A., & Prasetya, W. (2024). Sosialisasi Pemanfaatan Aplikasi Kuesioner ATD Dan Likert Untuk Penelitian Survei Kuantitatif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Charitas*, 4(02), 89–94.
- Mircioiu, C., & Atkinson, J. (2017). A comparison of parametric and non-parametric methods applied to a Likert scale. *Pharmacy*, 5(2), 26.
- Putri, P. A. P., Hidayathillah, A. P., & Farida, D. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR SELAMA PEMBELAJARAN ONLINE PADA MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN IKBIS SURABAYA. *Infokes*, 13(02), 51–59.
- Sanger, A. Y., & Sepang, M. (2021). Kecemasan Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Nutrix Journal*, 5(2), 27–34. <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix/article/view/576/533>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53.