

**Hubungan antara Kecemasan dengan *Insomnia* pada
Mahasiswa Korban Perselingkuhan di Jawa Tengah**

SKRIPSI

Mely Anggreini Saputri

21.E1.0265



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

**Hubungan antara Kecemasan dengan *Insomnia* pada
Mahasiswa Korban Perselingkuhan di Jawa Tengah**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Mely Anggreini Saputri
21.E1.0265



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025

Hubungan antara Kecemasan dengan *Insomnia* pada Mahasiswa Korban Perselingkuhan di Jawa Tengah
(*The relationship between anxiety and insomnia in student infidelity victims in Central Java*)

Mely Anggreini Saputri, Siswanto

Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Insomnia merupakan gangguan tidur yang dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa, dan sering dipicu oleh kecemasan. Salah satu pemicu kecemasan yang signifikan adalah pengalaman menjadi korban perselingkuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dengan *insomnia* pada mahasiswa korban perselingkuhan di Jawa Tengah. Manfaat penelitian ini adalah memperkaya literatur mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut serta memberikan wawasan tentang dampak psikologis perselingkuhan. Hipotesis penelitian ini menyatakan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan *insomnia* pada mahasiswa korban perselingkuhan. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *snowball sampling* dan melibatkan 115 responden yang memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 21) untuk mengukur kecemasan dan *Insomnia Severity Index* (ISI) untuk mengukur *insomnia*. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara kecemasan dan *insomnia* ($r_{xy} = 0,734$; $p < 0,01$), sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami korban perselingkuhan, semakin tinggi pula tingkat *insomnia* yang mereka alami.

Kata kunci: *Insomnia*, Kecemasan, Korban Perselingkuhan, Mahasiswa.

Abstract

Insomnia is a sleep disorder that can affect individuals across various age groups, including university students, and is often triggered by anxiety. One significant source of anxiety is the experience of being a victim of infidelity. This study aimed to examine the relationship between anxiety and insomnia among university students in Central Java who have experienced infidelity. The benefit of this research was to enrich the literature regarding the correlation between these two variables and to provide insight into the psychological impacts of infidelity. The hypothesis of this study stated that there was a positive relationship between anxiety and insomnia among students who were victims of infidelity. The research employed a quantitative correlational approach with a