

Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur dengan sleep hygiene sebagai moderator pada mahasiswa = The effect of academic stress on sleep quality with sleep hygiene as the moderator in college students

Velika Wijaya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20472997&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRACT

Mahasiswa sering kali memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Salah satu penyebab kualitas tidur yang kurang baik pada mahasiswa adalah tingginya tuntutan akademis di tingkat perguruan tinggi. Tingginya tuntutan akademik menyebabkan stres akademik. Sleep hygiene yang baik menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh moderasi sleep hygiene terhadap hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Partisipan penelitian berjumlah 328 orang dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Kualitas tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI, stres akademik diukur melalui Student-Life Stress Inventory SSI, dan sleep hygiene diukur dengan Sleep Hygiene Index SHI. Hasil penelitian menemukan bahwa model statistik signifikan.

ABSTRACT

College students are often subjected to poor sleep quality. High academic demand in university which leads to academic stress, becomes one of the reason for poor sleep quality. Good sleep hygiene has become a way to improve sleep quality. This study examine the effect of academic stress on sleep quality with sleep hygiene as the moderator in college students. This study was conducted on 328 participants from various universities in Indonesia. Sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index PSQI, academic stress was measured by the Student Life Stress Inventory SSI, and sleep hygiene was measured by the Sleep Hygiene Index SHI. Results showed that the model was significant.