

Peran kualitas tidur sebagai moderator dalam pengaruh conscientiousness terhadap prestasi akademis mahasiswa tahun pertama  
= The role of sleep quality as a moderator on the effect of conscientiousness on academic achievement in college freshmen

Ruthnaomi Vitaloka Liquisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20473485&lokasi=lokal>

---

Abstrak

Masalah kualitas tidur telah menjadi masalah global yang memengaruhi populasi secara umum. Hal ini juga turut memengaruhi kondisi mahasiswa tahun pertama yang dituntut untuk beradaptasi dalam kehidupan perkuliahannya. Namun, yang terjadi adalah mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam membagi waktu secara proporsional. Mereka seringkali berusaha untuk menyeimbangkan kegiatan akademik dan non-akademiknya, namun mereka tetap tidak memiliki waktu yang cukup untuk beristirahat dan tidur. Hal inilah yang bisa berpotensi untuk menimbulkan gangguan tidur. Selanjutnya, penelitian ini melihat bagaimana kualitas tidur berperan sebagai moderator dalam pengaruh conscientiousness terhadap prestasi akademis. Dari 119 partisipan, ditemukan bahwa conscientiousness tidak memengaruhi prestasi akademis dengan signifikan,  $t_{115} = 0,6589$ ,  $p > 0,05$ . Namun, kualitas tidur ditemukan memengaruhi prestasi akademis dengan signifikan,  $t_{115} = -2,0338$ ,  $p < 0,05$ . Kualitas tidur sendiri secara signifikan berperan sebagai moderator dalam pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademis,  $t_{115} = -2,1320$ ,  $p$

<hr>

Sleep quality problems had been present as global problems that affected general population. This matter had also affected college freshmens condition in which they were required to adapt in their newfound life. Yet, college freshmen had difficulties in prioritizing their activities. They often made efforts in balancing their academic and non academic activities but still, they didnt have enough time to rest and sleep. This research would like to find how sleep quality had a role as a moderator on the effect of conscientiousness on academic achievement. From 119 participants, it was found that conscientiousness didnt correlate with academic achievement significantly,  $t(115) = 0,6589$ ,  $p > 0,05$ . On the other hand, sleep quality was found to have a significant correlation with academic achievement,  $t_{115} 2,0338$ ,  $p 0,05$ . Finally, sleep quality was found to have moderated conscientiousness and academic achievement,  $t(115) = 2,1320$ ,  $p < 0,05$ . Good sleep quality (effect =  $-0,0123$ ,  $p < 0,05$ ) moderated the effect of conscientiousness on academic achievement significantly.