

# Peran kecemasan dan dukungan sosial terhadap kualitas tidur mahasiswa di masa Pandemi COVID-19 = The Role of Anxiety and Social Support on Sleep Quality of College Students during The COVID-19 Pandemic

Aisyah Yulia Puspitasari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20527671&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Kualitas tidur individu di masa pandemi COVID-19 cenderung memburuk dibandingkan dengan sebelumnya. Hal ini dipengaruhi oleh kecemasan yang meningkat dan dukungan sosial yang dipersepsikan berbeda oleh individu di masa pandemi ini. Padahal, tidur memiliki peran penting untuk kesehatan fisik dan juga kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan melihat kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi COVID-19 yang dipengaruhi oleh kecemasan dan dukungan sosial. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah State-Trait Anxiety Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, dan Pittsburgh Sleep Quality Index. Terdapat 452 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang terlibat dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil analisis multiple regression yang dilakukan, kecemasan dan dukungan sosial secara simultan berperan secara signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk ( $F(2,450) = 59.320$ ,  $R^2 = 0.209$ ,  $p < 0.05$ ). Akan tetapi, secara parsial hanya kecemasan saja yang berperan secara signifikan ( $\beta = 0.450$ ,  $p < 0.05$ ), sedangkan dukungan sosial tidak memiliki peran yang signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingginya kecemasan dan rendahnya dukungan sosial secara bersamaan memprediksi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa peran dukungan sosial saja tidak cukup untuk memprediksi kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi COVID-19. Berdasarkan hasil analisis tambahan untuk setiap dimensi pada dukungan sosial, dukungan sosial dari keluarga, teman, dan significant others secara simultan berperan signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk ( $F(3, 450) = 15.538$ ,  $R^2 = 0.094$ ,  $p < 0.05$ ), akan tetapi secara parsial hanya dukungan sosial dari keluarga saja yang memiliki peran yang signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk ( $\beta = -0.290$ ,  $p < 0.05$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga berperan terhadap kualitas tidur yang baik di masa pandemi COVID-19.

.....Individual's sleep quality during the COVID-19 pandemic tends to get worse compared to the previous time. This condition is affected by the increase of anxiety and social support which is seen differently by the individual during the COVID-19 pandemic. Apparently, sleep has an important role to the individual's physical health and psychological well-being. Therefore, this research is aimed to examine the sleep quality of college students during the COVID-19 pandemic which is affected by the anxiety and social support. The instruments used in this research are State-Trait Anxiety Inventory, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and Pittsburgh Sleep Quality Index. There are 452 college students between 18-25 years old involved in this research. Based on the result of the multiple regression analysis, the anxiety and social support given simultaneously had a significant role to the poor sleep quality ( $F(2,450) = 59.320$ ,  $R^2 = 0.209$ ,  $p < 0.05$ ). However, it was only anxiety that had significant role ( $\beta = 0.450$ ,  $p < 0.05$ ), whereas the social support did not have significant role to the poor sleep quality. The result indicates that the increase of anxiety and the decrease of social support that occurs at the same time predicted the poor sleep quality of college students. Furthermore, the analysis showed that only social support was not enough to predict the

sleep quality of college students during the COVID-19 pandemic. Based on additional analysis for each dimension of social support, social support from family, friends, and significant others given simultaneously had a significant role to the poor sleep quality ( $F(3, 450) = 15.538$ ,  $R^2 = 0.094$ ,  $p < 0.05$ ), but partially it was only social support from family that had significant roles to the poor sleep quality ( $\beta = -0.290$ ,  $p < 0.05$ ). The result indicates that the increase of social support from family predicted the good sleep quality during the COVID-19 pandemic.