

Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19 = Sleep Quality of College Students During COVID-19 Pandemic

Miranda Dara Zakkiyatul Haq, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920526469&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah terkait tidur menjadi salah satu fenomena yang paling umum ditemukan pada mahasiswa, terlebih dengan adanya kondisi pandemi COVID-19. Terjadinya masalah terkait tidur dikaitkan dengan beberapa faktor internal dan eksternal. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengidentifikasi gambaran kualitas tidur mahasiswa di masa pandemi COVID-19 yang dilakukan terhadap mahasiswa program sarjana Universitas Indonesia dengan menggunakan alat ukur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Identifikasi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, rumpun, masalah kesehatan, konsumsi kafein dan alkohol, kebiasaan merokok, dan intensitas penggunaan gadget juga dilakukan. Penelitian bersifat deskriptif kuantitatif yang dilakukan pada sejumlah 107 responden. Hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Indonesia memiliki kualitas tidur yang buruk.

.....Sleep problems are one of the most common phenomena found in college students, especially in the COVID-19 pandemic situation. The occurrence of sleep problems is associated with several internal and external factors. This study aimed to identify the description of sleep quality in college students during the COVID-19 pandemic, which was conducted on undergraduate students of the Universitas Indonesia using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) as a measurement tool. Identification of the characteristics of the respondents including age, gender, caffeine and alcohol consumption, smoking habits, and gadget screen time use was also carried out. This is quantitative descriptive research, conducted on 107 respondents. The results of this study found that most undergraduate students of the Universitas Indonesia had poor sleep quality.