

# Peran Ruminasi sebagai Mediator antara Hubungan Kesepian dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa = The Role of Rumination as Mediator Between The Relationship of Loneliness and Sleep Quality in College Students

Dimas Faturamadhan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920545003&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Permasalahan kualitas tidur menjadi salah satu hal yang umum ditemui pada kelompok mahasiswa. Kualitas tidur buruk ditemukan berasosiasi positif dengan kesepian. Hal ini mengingat mahasiswa masih berada di tahapan perkembangan yang rentan terhadap munculnya kesepian. Mekanisme hubungan antara kesepian dan kualitas tidur diduga dimediasi oleh cara individu merespons terhadap pengalaman kesepian tersebut. Salah satu respons yang umum dilakukan oleh individu saat menghadapi kesepian adalah ruminasi atau memikirkan pengalaman suasana hati negatif secara berulang-ulang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ruminasi sebagai mediator antara hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada mahasiswa Indonesia. Partisipan pada penelitian ini terdiri atas 124 mahasiswa strata 1 Perguruan Tinggi Negeri dan Swasta di Indonesia ( $M = 21,08$ ;  $SD = 0,95$ ). Alat ukur yang digunakan adalah UCLA Loneliness Scale version 3 untuk mengukur kesepian, Ruminative Response Scale Short Version untuk mengukur ruminasi, dan Pittsburgh Sleep Quality Index untuk mengukur kualitas tidur. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ruminasi terbukti secara signifikan berperan sebagai variabel mediator antara hubungan kesepian dan kualitas tidur pada mahasiswa ( $ab = 0,0198$ , 95% CI [0,0052, 0,0391]). Hasil penelitian ini dapat menjadi rekomendasi kepada mahasiswa untuk mengadopsi respons yang lebih adaptif dalam menghadapi kesepian serta kepada perguruan tinggi dan tenaga kesehatan mental profesional untuk merancang intervensi yang dapat meminimalisasi tingkat kesepian dan ruminasi pada mahasiswa.

.....Sleep quality problems are common among university students. Poor sleep quality was found to be positively associated with loneliness. This is because students are still at a stage of development that is vulnerable to the emergence of loneliness. The mechanism of the relationship between loneliness and sleep quality is thought to be mediated by the way individuals respond to the experience of loneliness. One of the common responses made by individuals when facing loneliness is rumination or thinking about negative mood experiences repeatedly. This study aims to determine the role of rumination as a mediator in the relationship between loneliness and sleep quality in Indonesian university students. Participants in this study consisted of 124 undergraduate students from state and private universities in Indonesia ( $M = 21.08$ ;  $SD = 0.95$ ). The instruments used were the UCLA Loneliness Scale version 3 to measure loneliness, the Ruminative Response Scale Short Version to measure rumination, and the Pittsburgh Sleep Quality Index to measure sleep quality. The results of statistical analysis show that rumination is proven to significantly act as a mediator variable in the relationship between loneliness and sleep quality in college students ( $ab = 0.0198$ , 95% CI [0.0052, 0.0391]). The results of this study can be a recommendation for students to adopt more adaptive responses in dealing with loneliness and for universities and mental health professionals to design interventions that can minimize the level of loneliness and rumination in college students.