

ABSTRAK

Angely Margareta Budiman (01121200017)

HUBUNGAN ANTARA *SOCIAL SELF-EFFICACY* DENGAN *SLEEP QUALITY* PADA MAHASISWA BARU (*FRESHMAN*) DI JABODETABEK
(x + 30 halaman: 13 tabel; 9 lampiran)

Tahun pertama perkuliahan merupakan masa-masa yang penuh dengan berbagai perubahan maupun tantangan bagi mahasiswa. Salah satu tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa baru adalah membangun relasi pertemanan dalam lingkungan sosial yang baru. Saat seorang mahasiswa baru tidak merasa yakin bahwa ia mampu membangun relasi pertemanan yang baru maka dapat mendorong timbulnya rasa cemas sehingga mempengaruhi kualitas tidur yang ia miliki. Penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan instrumen penelitian menggunakan alat ukur *Self-Efficacy Scale in Personal Relationship* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Responden terdiri dari 125 mahasiswa baru dari universitas di Jabodetabek yang dipilih dengan teknik *convenience sampling* dan *snowball sampling*. Berdasarkan uji korelasi *spearman* ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara SSE dengan *sleep quality* pada mahasiswa baru (*freshman*).

Kata kunci: *social self-efficacy*, *sleep quality*, mahasiswa baru

Referensi: 52 (2012-2023)

