

ABSTRAK

Allicia Kimberly (01121180070)

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

(x + 33 halaman: 0 gambar; 7 tabel; 7 lampiran)

Abstract: *Sleep is one of the main physiological needs that has a positive effect on an individual's life if it is fulfilled and has good quality. But in fact, often this is not fulfilled properly, especially for college students. Due to the demands that require students to change and adjust their lifestyle and face academic demands, their sleep quality also decreases and is disturbed. Poor sleep quality in individuals can have a negative impact on aspects of life, both physiological and psychological. One of the coping strategies that can be used by students is self-compassion, namely an attitude of concern and kindness towards oneself when facing difficulties. The instrument in this study consist of informed consent, participant demographic data, Skala Welas Diri (SWD) and Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results of data analysis showed that there was a significant and negative correlation between self-compassion and sleep quality.*

Keywords: *college student; self-compassion; sleep quality;*

Abstrak: Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis utama yang berpengaruh positif bagi kehidupan individu jika terpenuhi dan berkualitas baik. Namun pada kenyataannya sering kali hal tersebut tidak terpenuhi dengan baik, terutama bagi mahasiswa. Akibat tuntutan yang menuntut mahasiswa untuk mengubah dan menyesuaikan gaya hidup serta menghadapi tuntutan akademik, maka kualitas tidur mereka juga menurun dan terganggu. Kualitas tidur yang buruk pada individu dapat berdampak negatif pada aspek kehidupan, baik fisiologis maupun psikologis. Salah satu strategi *coping* yang dapat digunakan siswa adalah *self-compassion*, yaitu sikap kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan. Instrumen dalam penelitian ini terdiri dari beberapa bagian yaitu *informed consent*, data demografis partisipan, Skala Welas Diri (SWD) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan kualitas tidur.

Kata kunci: mahasiswa; self-compassion; kualitas tidur

Referensi: 47 (1998-2021)