

APAKAH KUALITAS TIDUR BERPERAN SEBAGAI MEDIATOR ANTARA WELL-BEING DENGAN PRESTASI AKADEMIK ?

Oleh: yulia ayriza

ABSTRAK

Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi “memaksa” para mahasiswa baru untuk menjalani kehidupan yang berbeda dari sebelumnya, hingga akhirnya mampu beradaptasi dengan gaya hidup di lingkungan baru dengan segala aktivitasnya. Mahasiswa baru yang tidak dapat beradaptasi akan mengalami berbagai masalah antara lain menurunnya *well-being*, yang kemudian dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya, dan dapat diperparah apabila menurunnya *well-being* berpengaruh pula pada kualitas tidurnya. Penelitian *expost facto* ini bertujuan untuk menguji apakah kualitas tidur berperan sebagai mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 231 mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta tahun ajaran 2017 yang diperoleh berdasarkan hasil randomisasi bertingkat dari tujuh fakultas yang ada. Data dikumpulkan dengan skala dan dianalisis dengan teknik regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak secara signifikan memediasi hubungan antara *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru. Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa afek negatif (*negative affect*) yang merupakan komponen *well-being* secara signifikan berpengaruh pada kualitas tidur yang buruk. Untuk itu, peningkatan *well-being* melalui pencegahan dan penekanan terhadap berkembangnya afek negatif pada mahasiswa sangat disarankan.

Kata Kunci: *well-being*, *kualitas tidur*, *prestasi akademik*