

Fathia Nanda Rahmany (5120160). Studi Deskriptif mengenai Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA. Sarjana Strata 1. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.

ABSTRAK

Saat ini banyak sekali orang yang mengabaikan permasalahan tentang pola tidur. Banyaknya aktivitas yang dilakukan pada malam hari membuat pola tidur seseorang berubah, padahal banyak sekali dampak yang bisa ditimbulkan dari kurangnya tidur seseorang. Mulai dari sisi kesehatan hingga kinerja dalam hal pendidikan yang sedang ditempuh khususnya oleh para remaja. Pola tidur remaja memerlukan perhatian yang lebih karena berhubungan dengan kinerjanya di perkuliahan. Waktu yang dibutuhkan remaja untuk tidur adalah tujuh hingga delapan jam perharinya. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pola tidur mahasiswa Psikologi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UBAYA yang berumur (18-22 tahun). Metode pada penelitian ini adalah studi deskriptif dengan membagikan angket terbuka yang berisi pertanyaan seputar pola tidur remaja di Fakultas Psikologi UBAYA. Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa dengan tingkat semester yang tinggi memiliki waktu tidur yang sedikit dibandingkan mahasiswa dengan tingkat semester yang rendah. Mayoritas subjek memiliki waktu tidur kurang dari tujuh jam perharinya padahal waktu tidur ideal adalah tujuh hingga sembilan jam perharinya. Banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh para subjek saat malam hari berdampak pada jam tidur yang dimiliki oleh para subjek.

Kata kunci : pola tidur, remaja akhir