

# Mindfulness sebagai Moderator dalam Hubungan Kecemasan dan Kualitas Tidur pada Pekerja Muda di Kawasan Jabodetabek = Mindfulness as a Moderator in the Relationship Between Anxiety and Sleep Quality Among Young Workers in the Greater Jakarta Area

Jovan Erlando Purwadi, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920521173&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Fenomena ancaman inflasi global yang terjadi pada tahun 2022 berpotensi menimbulkan dampak gangguan kecemasan. Gejala kecemasan dapat menimbulkan gangguan tidur. Penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi apakah trait mindfulness memoderasi hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur. Partisipan dalam penelitian ini adalah pekerja dewasa muda (usia 18-41 tahun) yang bekerja di wilayah Jabodetabek. Terdapat total 198 partisipan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Pittsburgh's Sleep Quality Index (PSQI), dan Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif dan multiple moderated regression. Hasil penelitian ini tidak menemukan efek moderasi dari trait mindfulness terhadap hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur.

.....The phenomenon of global inflation that occurs in 2022 has the potential to induce anxiety. This research was conducted to explore whether the mindfulness trait moderates the relationship between anxiety and sleep quality. The participants in this study were young adults (18-41 years old) who worked in the Greater Jakarta area. There were a total of 198 participants (109 women and 89 men). The instruments used in this study were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Pittsburgh's Sleep Quality Index (PSQI), and the Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS). The analysis technique used is descriptive analysis and multiple moderated regression. The results of this study found didn't found any moderating effect of trait mindfulness on the relationship between anxiety and sleep quality.