

Hubungan Derajat Insomnia dengan Konsep Diri pada Mahasiswa Universitas Indonesia = Correlation between Insomnia Degree and Self-Concept of Universitas Indonesia Students

Aska Fairuz Maharani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920567027&lokasi=lokal>

Abstrak

Konsep diri merupakan komponen kognitif yang mencerminkan persepsi seseorang tentang dirinya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsep diri pada mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami insomnia. Penelitian ini bersifat analitik dan menggunakan desain penelitian cross-sectional. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Indonesia sejumlah 30.866 dengan sampel 439 orang yang diukur menggunakan proportional sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire-Appearance Scale, Rosenberg Self Esteem, dan Personal Self Concept Questionnaire. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan cross-tab dengan tingkat kepercayaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami insomnia sebagian besar memiliki konsep diri yang rendah. Mahasiswa diharapkan dapat memperbaiki rutinitas tidur demi mencegah insomnia dan meningkatkan persepsi terhadap diri sendiri demi meningkatkan konsep diri.

.....Self-concept is a cognitive component that reflects a person's perception of himself. This study aims to determine the description of self-concept in University of Indonesia students who experience insomnia. This research is analytic and uses a cross-sectional research design. The population of this study were 30,866 University of Indonesia students with a sample of 439 people measured using proportional sampling. The instruments used were Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire-Appearance Scale, Rosenberg Self Esteem, and Personal Self Concept Questionnaire. The data obtained were analyzed using cross-tabs with a confidence level of $\alpha=0.05$. The results showed that University of Indonesia students who experience insomnia mostly have a low self-concept. Students are expected to improve their sleep routine to prevent insomnia and improve their perception of themselves to improve their self-concept.