

**LAPORAN PENELITIAN PROGRAM PASCASARJANA
TAHUN 2018**



Judul:

***WELL-BEING*, KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA BARU UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D/ NIP. 19590703 198702 2 003
Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si./ NIP. 19720813 199802 2 001
Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si./ NIP. 19710822 199802 2 001
Sasanty Ratna Gumelar, S.Pd./ NIM. 17731251010
Eka Putri Desy Rahmawati Sholeha, S.Pd./ NIM. 17731251001

**PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : *WELL-BEING*, KUALITAS TIDUR DAN PRESTASI
AKADEMIK MAHASISWA BARU UNIVERSITAS
NEGERI YOGYAKARTA

Peneliti/ Pelaksana

Nama Lengkap : Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
NIP : 19590703 198702 2 003
Program Studi : Psikologi-S2
Nomor HP : +62 8121576867
Alamat surel : yulia_ayriza@uny.ac.id

Anggota (1)

Nama Lengkap : Dr. Farida Agus Setiawati, M.Si.
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
NIP : 19720813 199802 2 001

Anggota (2)

Nama Lengkap : Dr. Siti Rohmah Nurhayati, M.Si.
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta
NIP : 19710822 199802 2 001

Anggota Mahasiswa

Nama Lengkap (1) : Sasanty Ratna Gumelar, S.Pd.
Nama Lengkap (2) : Eka Putri Desy Rahmawati Sholeha, S.Pd.
Tahun Pelaksanaan : 2018
Biaya Tahun Berjalan : Rp. 20.000.000,00

Mengetahui.
Kaprodi Psikologi PPs UNY,



Yulia Ayriza, Ph.D
NIP. 19590703 198702 2 003

Yogyakarta, 30 Oktober 2018
Ketua Pelaksana



Yulia Ayriza, Ph.D
NIP. 19590703 198702 2 003



Menyetujui,
Direktur PPs UNY,

Prof. Dr. Marsigit, M.A.
NIP 19570719 198303 1 004

ABSTRAK

Mahasiswa baru “terpaksa” menjalani kehidupan yang berbeda pada saat transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, hingga akhirnya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru universitas. Mahasiswa baru yang gagal beradaptasi akan mengalami berbagai permasalahan antara lain menurunnya *well-being*, yang kemungkinan dapat mempegaruhi prestasi akademik serta mengakibatkan penurunan kualitas tidur. Penelitian *expost facto* ini bertujuan untuk menguji peran kualitas tidur sebagai mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik. jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 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 menggunakan teknik regresi berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memediasi secara signifikan 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, mahasiswa

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan berkah dan rahmat-Nya sehingga laporan penelitian PPs dengan judul *Well-being*, Kualitas Tidur dan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru UNY tahun 2018 dapat terselesaikan dengan lancar. Terima kasih kepada Bapak Direktur Pascasarjana yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dana untuk menyelesaikan penelitian PPs ini yang melibatkan mahasiswa S2 Psikologi. Kegiatan ini bertujuan untuk menguji peran kualitas tidur dalam memediasi *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta.

Akhir kata, kami mengharapkan masukan dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan kegiatan selanjutnya dan mengharapkan agar penelitian ini nantinya dapat bermanfaat bagi pembaca dan dalam upaya peningkatan kesejahteraan mahasiswa.

Yogyakarta, 27 Oktober 2018

TIM Peneliti
Prodi S2 Psikologi

DAFTAR ISI

| | |
|--|-----|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| ABSTRAK..... | iii |
| KATA PENGANTAR | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 3 |
| C. Batasan Masalah | 3 |
| D. Rumusan Masalah..... | 3 |
| E. Tujuan Penelitian | 4 |
| F. Manfaat Penelitian | 4 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 5 |
| A. <i>Well-Being</i> | 5 |
| 1. Pengertian <i>Well-Being</i> | 5 |
| 2. Komponen <i>Well-being</i> | 5 |
| 3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Well-being</i> | 6 |
| B. Kualitas Tidur | 6 |
| 1. Pengertian Kualitas Tidur..... | 6 |
| 2. Aspek Kualitas Tidur | 7 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur | 8 |
| C. Prestasi Akademik | 9 |
| 1. Pengertian | 9 |
| 2. Komponen Prestasi Akademik..... | 10 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik | 10 |
| D. Penelitian yang Relevan..... | 11 |
| E. Kerangka Pikir | 11 |
| F. Hipotesis Penelitian | 13 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 14 |
| A. Pendekatan dan Jenis Penelitian | 14 |
| B. Variabel Penelitian..... | 14 |
| C. Sampel dan Populasi Penelitian | 14 |
| D. Instrumen Penelitian | 15 |
| E. Pengumpulan dan Analisis Data | 16 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 17 |
| A. Hasil Penelitian | 17 |
| 1. Statistik Deskriptif..... | 17 |
| 2. Analisis Jalur | 20 |
| B. Pembahasan..... | 22 |
| 1. Statistik Deskriptif..... | 22 |
| 2. Analisis Jalur..... | 24 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 27 |
| DAFTAR PUSTAKA | 28 |
| LAMPIRAN..... | 33 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) adalah sebuah Perguruan Tinggi Negeri yang mengedepankan visi dan misi yang humanis dengan menyelenggarakan pendidikan akademik yang unggul. Animo masyarakat, khususnya para calon mahasiswa baru untuk menempuh studi di universitas ini melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN) mencapai sekitar 37.000 pada tahun 2017 dengan daya tampung sekitar 1600 kursi yang terbagi dalam berbagai program studi (dilansir dari laman www.unycommunity.com). Dengan besarnya daya saing, mahasiswa yang diterima tentu saja akan merasa bangga, bahagia, dan puas. Munculnya perasaan-perasaan tersebut, terutama rasa kepuasan hidup nantinya akan membuat mahasiswa menunjukkan ketahanan yang lebih besar, lebih kuat, dan lebih ulet dalam menghadapi tantangan akademis di perguruan tinggi (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017; Rode, Arthaud-Day, Mooney, Near, Baldwin, Bommer, & Rubin, 2005). Menurut teori kognitif, kepuasan hidup ditandai melalui perbandingan berdasarkan kompatibilitas kondisi kehidupan mereka sendiri dengan standar hidupnya (Diener, Emmons, Larsen, & Griffen, 1985; Lewis, Huebner, Malone, & Valois, 2011; Pavot & Diener, 1993). Jadi, kepuasan hidup dapat diartikan sebagai kesadaran kognitif yang berupa penilaian global terhadap hidup sendiri.

Menurut Veenhoven (1996), konsep kepuasan hidup secara sederhana mengacu pada *well-being* dan kebahagiaan yang telah dicapai seseorang semasa hidupnya. Hal itu disebabkan karena *well-being* mengacu pada bagaimana seseorang menanggapi kualitas hidup yang dialami dan mengevaluasi kehidupan mereka secara positif, dimana didalamnya termasuk pada penilaian kognitif dan emosional (Diener, 1984; Tov, 2018). Menanggapi hal tersebut, transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi yang memiliki banyak perubahan menjadi salah satu hal yang patut menjadi perhatian. Perubahan tersebut meliputi proses penyesuaian diri yang berkaitan dengan integrasi sosial, hubungan interpersonal, kesejahteraan pribadi, dan keseimbangan emosional yang menjadi prediktor *well-being*, yang apabila tidak ditangani akan memiliki konsekuensi serius termasuk didalamnya seperti kegagalan akademik dan putus sekolah (Imaginario, Vieira, & de Jesus,

2017). Van Petegem, Creemers, Aelterman, & Rosseel (2008) menambahkan bahwa siswa yang memiliki tingkat *well-being* yang rendah sering dikaitkan dengan perilaku merugikan seperti kurangnya komitmen dan sikap antisekolah.

Well-being dan prestasi akademik merupakan indikator utama dari keberfungsian psikologi positif (Suldo, Riley, & Shaffner, 2006) dan keduanya adalah variabel yang menarik untuk mengidentifikasi karakteristik sistem pendidikan tinggi (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017). Oleh sebab itu, tidak heran apabila berbagai penelitian yang telah dilakukan berhasil menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat antara *well-being* dengan prestasi akademik seseorang (Boyd, Bonne, & Berg, 2017; Bucker, Nuraydin, Simonsmeier, Schneider, Luhmann, 2018; Cheng & Furnham, 2002; Crede, Wirthwein, McElvany, & Steinmayr, 2015; Grabel, 2017; Kirkcaldy, Furnham, & Siefen, 2004; Preoteasa, Axante, Cristea, & Preoteasa, 2016; Suldo, Shaffer, & Riley, 2008; Suldo & Shaffer, 2008). Menurut Organisation for Economic Co-operation and Development (2017), siswa yang berhasil tidak hanya memiliki kinerja yang baik secara akademis, tetapi juga merasa puas di sekolah. Sekolah serta lingkungan pendidikan yang lebih tinggi bukan hanya tempat dimana siswa memperoleh keterampilan akademik saja, tetapi juga sebagai tempat dimana orang-orang saling berhubungan dengan orang lain untuk mengembangkan kepribadian mereka yang pada akhirnya akan mempengaruhi tingkat *well-being* mereka (Bucker, et.al., 2018).

Salah satu konsekuensi lain pada perubahan yang dialami mahasiswa berkaitan dengan *well-being* yaitu pada kualitas tidur subjek. Hal ini didukung oleh penelitian Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins (2009) yang menguji hubungan antara kualitas tidur dengan aspek *well-being* yang berupa rasa syukur. Hasilnya menunjukkan bahwa rasa syukur meningkatkan kualitas dan durasi tidur, serta mengurangi latensi tidur dan disfungsi tidur pada siang hari. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Jackowska, Brown, Ronaldson, & Steptoe (2015) juga berhasil menyimpulkan bahwa *well-being* akan meningkat seiring dengan meningkatnya kualitas tidur bersamaan dengan penurunan tekanan darah.

Lebih lanjut, Madrid-Valero, Martinez-Selva, do Couto, Sanchez-Romera, & Ordonana (2017) menemukan bahwa secara langsung, usia berkorelasi signifikan dengan kualitas tidur yang rendah. Ini berarti, orang dewasa rentan mempunyai masalah terkait gangguan tidur (Abraham, Pu, Schleiden, & Albert, 2017; Foley, Monjan, Brown, Simonsick, Wallace, & Blazer, 1995; Lee, Choh, Demerath, Knutson, Duren, Sherwood, Sun, Chumlea, Towne, Siervogel, & Czerwinski, 2009; Park, Yoo, & Bae, 2013; Reid, Baron, Lu, Naylor, Wolfe, & Zee, 2010; Strine & Chapman, 2005). Tidak hanya terjadi

pada orang dewasa, gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk ternyata juga banyak dialami oleh mahasiswa (Kang & Chen, 2009; Gilbert & Weafer, 2010; Sweileh, Sawalha, Abu-Taha, Zyoud & Al-Jabi, 2011; Gelaye, Lohsoonthorn, Lertmeharit, Pensuksan, Sanchez, Lemma, Berhane, Zhu, Vélez, Barbosa, Anderade, Tadesse, & Williams, 2014). Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk ini pada akhirnya akan memiliki produktivitas yang rendah (Gautlney & Collins-McNeil, 2009), emosional yang terganggu (Asarnow, McGlinchey, & Harvey, 2014; Gautlney & Collins-McNeil, 2009), bermasalah dengan kesehatan seperti munculnya depresi, kelelahan, kesulitan dalam memperhatikan, berkonsentrasi, dan mengambil keputusan (Giannotti, Cortesi, Sebastiani, & Ottaviano, 2002), serta masalah akademik lainnya (Sweileh, Ali, Sawalha, Abu-Taha, Zyoud & Al-Jabi, 2011). Berdasarkan alasan-alasan tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *well-being* mahasiswa baru serta pengaruhnya terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik mereka.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. *Well-being* menjadi faktor yang dapat memiliki konsekuensi serius, diantaranya kegagalan akademik, putus sekolah dan kualitas tidur.
2. Kualitas tidur menjadi penentu kesehatan fisik dan mental, dimana kualitas tidur yang buruk sering dialami oleh mahasiswa.
3. Kualitas tidur yang buruk mempunyai konsekuensi pada produktivitas yang rendah, masalah emosi yang terganggu, dan terganggunya kinerja akademik.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, maka penelitian akan dibatasi pada efek *well-being* terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik, serta efek kualitas tidur terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang dikemukakan, peneliti merumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *well-being* pada mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta?
2. Bagaimana tingkat kualitas tidur mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta?

3. Apakah kualitas tidur merupakan mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, pembatasan masalah dan rumusan masalah yang dikemukakan, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat *well-being* pada mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Mengetahui tingkat kualitas tidur pada mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Menguji apakah kualitas tidur merupakan mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini adalah:

1. Manfaat teoritis: untuk menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi berupa data hasil penelitian yang terkait dengan masalah *well-being*, kualitas tidur dan prestasi akademik, dengan kualitas tidur sebagai mediator.
2. Manfaat praktis: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan rujukan dalam pembimbingan mahasiswa baru untuk meningkatkan *well-being* dan prestasi akademik mahasiswa baru, serta sebagai bahan rujukan bagi penelitian lain yang relevan di masa mendatang.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Well-Being

1. Pengertian Well-Being

Subjective well-being berfokus pada penilaian individu terhadap hidup mereka penilaian yang dimaksud adalah kognitif dan afektif. Komponen kognitif mengacu pada kepuasan hidup yang merupakan penilaian subjektif dari kualitas hidup secara keseluruhan sedangkan komponen afektif mengacu pada pengaruh positif dan negatif (Diener, 2000).

Seligman (2011) menyatakan bahwa orang yang memiliki afek positif lebih tinggi daripada afek negatif, serta dapat merasakan kepuasan hidup karena mampu mencapai tujuan yang diinginkannya dan merasa bermakna, maka individu tersebut dapat dinyatakan mengalami *subjective well-being*. Sejalan dengan hal tersebut, Diener, Lucas, & Oishi, (2005) menyatakan bahwa *subjective well-being* terdiri dari dua komponen dasar, yaitu evaluasi terhadap pencapaian tujuannya atau sering disebut kepuasan hidupnya yang merupakan komponen kognitif, serta reaksi emosional positif atau sering disebut sebagai kebahagiaan yang merupakan komponen afektif.

Subjective well-being juga memiliki keterkaitan dengan stress, dimana individu yang memiliki tingkat stress yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dan individu yang memiliki tingkat stress rendah memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi (Schiffrin & Nelson, 2010).

Berdasarkan pengertian *well-being* yang telah dipaparkan, dapat diartikan sebagai penilaian individu terhadap kehidupan mereka. Penilaian ini mencakup penilaian afektif dan penilaian kognitif serta kepuasan hidup seseorang.

2. Komponen Well-being

Menurut Diener 2000 (Veenhoven, 2008) kebahagiaan mempunyai makna yang sama dengan *well-being*. *Well-being* terbagi atas dua komponen, yaitu komponen afektif dan komponen kognitif.

a. Komponen Afektif

Komponen afektif *well-being* gambaran pengalaman emosi dari kesenangan, kegembiraan, dan emosi. Komponen afektif ini terbagi atas :

1. Afek Positif. Kombinasi dari hal yang sifatnya dalam hal yang menyenangkan

2. Afek Negatif. Respon negatif yang sebagai reaksi terhadap kehidupan, kesehatan, keadaan dan peristiwa yang dialami.

b. Komponen Kognitif

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dalam Well-being yang mengacu pada penilaian global tentang kualitas hidup dan dapat menilai kondisi hidupnya. Mempertimbangkan kondisi dan mengevaluasi kehidupan dari tidak puas hingga menjadi atau merasakan puas akan hidup.

Keterangan diatas dapat disimpulkan *well-being* memiliki makna yang sama dengan kebahagiaan, well-being ini memiliki dua komponen, yaitu komponen afektif yang menggambarkan pengalaman emosi berdasarkan kesenangan, kegembiraan. Komponen kognitif sesuai dengan kepuasan yang mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjektif yang dijalani dengan baik.

Selain komponen afektif dan kognitif, disebutkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Oishi, Kesebir, & Diener (2011) menunjukkan hasil bahwa pendapatan dapat menjadi salah satu komponen yang menentukan kebahagiaan. Hasil dari penelitian tersebut adalah bahwa orang yang berpendapatan rendah lebih merasakan ketidak bahagiaan sebagai factor yang dipicu oleh perasaan ketidaksetaraan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Well-being*

Menurut Compton (dalam Indriana, 2012), *well-being* mempengaruhi tinggi rendahnya nilai kebahagiaan dan kepuasan dalam kehidupan individu, diantaranya harga diri, kontrol kesadaran, ekstrovert, optimis, hubungan positif, serta makna dan tujuan hidup. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi, adanya kontrol kesadaran dalam diri, sifat terbuka atau ekstrovert, perasaan optimis terhadap akan hidup, memiliki hubungan positif, dan memiliki tujuan dalam hidup maka akan terbentuklah *well-being* yang tinggi dari dalam diri individu.

Penelitian yang dilakukan oleh Steptoe, Deaton, & Stone (2015) memperoleh hasil bahwa kesejahteraan dapat mempengaruhi kesehatan individu. Hasil ini menunjukkan orang dengan kesejahteraan tinggi mendapatkan kesehatan dan peningkatan kelangsungan hidup dengan lebih baik.

B. Kualitas Tidur

1. Pengertian Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan salah satu dimensi tidur yang umumnya mengacu pada persepsi subjektif tidur seseorang, di mana tidur didefinisikan sebagai keadaan

neurobiologis reversible kompleks yang ditandai dengan mata tertutup, ketenangan perilaku, dan pelepasan persepsi terhadap lingkungan (Hall, 2013: 1795). Selanjutnya dijelaskan bahwa instrument yang biasa digunakan untuk melaporkan kualitas tidur seseorang yang telah diterjemahkan kurang lebih dalam 30 bahasa yaitu menggunakan PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang memiliki tujuh aspek yaitu durasi tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, fungsi di siang hari, penggunaan obat tidur, dan kualitas tidur subjektif secara keseluruhan.

Definisi kualitas tidur yang dikemukakan oleh Kline (2013:1811) diartikan sebagai kepuasan seseorang terkait dengan pengalaman tidurnya, pengintegrasian aspek tidur secara keseluruhan, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur, dan perasaan segar ketika bangun tidur secara subjektif. Di mana kualitas tidur menjadi bagian vital bagi kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal.

Berdasarkan uraian pengertian dan definisi kualitas tidur oleh beberapa ahli yang telah dikemukakan, kualitas tidur dapat didefinisikan secara subjektif mengacu pada perasaan dan persepsi individual tentang pengalaman tidur seseorang. Kualitas tidur secara umum didefinisikan hamper sama dengan mempertimbangkan komponen-komponen pada kualitas tidur secara subjektif.

2. Aspek Kualitas Tidur

Buyse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer (1989) yang menjelaskan aspek kualitas tidur dalam tujuh komponen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Adapun aspek dari kualitas tidur dalam PSQI yaitu:

a. Durasi tidur

Durasi tidur (Kline, 2013: 1808) merupakan jumlah tidur yang mengacu pada jumlah waktu tidur yang didapatkan, baik di malam hari maupun selama kurun waktu satu hari atau dalam waktu 24 jam.

b. Latensi tidur

Stephen H. Sheldon (Sheldon, Kryger, Ferber, & Gozal, 2014:68) menjelaskan latensi tidur dapat memberikan informasi tentang kecepatan dan kemudahan untuk benar-benar merasakan kantuk dan tertidur. Singkatnya, latensi tidur adalah waktu yang dibutuhkan oleh seseorang untuk merasakan tidur.

c. Efisiensi tidur

Efisiensi tidur adalah ukuran waktu tidur proposional secara kotinu pada banyaknya waktu yang dihabiskan oleh seseorang untuk tidur ditempat tidur (Hall, 2013: 1796).

d. Gangguan tidur

Cormier (Walker, Hall, & Hurst, 1990:398) mendefinisikan gangguan tidur meliputi gangguan memulai dan mempertahankan tidur (insomnia), rasa kantuk yang berlebihan (hypersomnia), gangguan jadwal tidur dan bangun tidur, disfungsi yang terkait dengan tidur, tahapan tidur dan gangguan yang ditandai dengan perilaku tidur yang tidak biasa yang bersumber dari system saraf ketika tidur atau disebut sebagai parasomnia.

e. Disfungsi siang hari

Disfungsi adalah perihal yang berfungsi tidak normal sebagaimana mestinya. Perihal tersebut berkaitan dengan kualitas tidur yang berakibat disfungsi tubuh disiang hari.

f. Penggunaan obat tidur

Penggunaan obat tidur oleh subjek baik obat yang dijual secara bebas maupun dengan resep dokter. Penggunaan obat tidur biasanya oleh penderita insomnia, di mana penyalahgunaan obat tidur dapat menjadi penyebab gangguan tidur dan memperburuk kualitas tidur (Coon & Mitterer, 2005).

g. Kualitas tidur subjektif secara keseluruhan

Aspek ini menilai kualitas tidur berdasarkan perasaan subjektif seseorang terhadap apa pengalamannya secara keseluruhan, baik perasaan pada saat tidur maupun ketika bangun tidur.

3. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Adapun factor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang yaitu usia, status sosial ekonomi, kesehatan, tekanan psikologi dan gaya hidup (Kline, 2013: 1812) yang dijelaskan sebagai berikut:

a. Usia

Sebuah studi longitudinal yang dilakukan oleh Stephan, Sutin, Bayard, & Terracciano (2017) menunjukkan hasil bahwa usia subjektif yang lebih tua berkaitan dengan peningkatan kesulitan tidur dari waktu ke waktu, dan sebagian dimediasi oleh gejala depresi, kecemasan dan kondisi tubuh kronis.

b. Status sosial ekonomi

Grandner, Patel, Gehrman, Xie, Sha, Weaver, & Gooneratne (2010) melakukan penelitian tentang hubungan status social ekonomi dengan kualitas tidur. Status ekonomi yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat pengaduan tidur yang lebih tinggi.

c. Kesehatan umum

Faktor kesehatan umumnya dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian tentang kualitas tidur yang terganggu akibat adanya masalah kesehatan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Stavitsky, Nearing, Bogdanova, McNamara & Cronin-Golomb (2012) pada pasien penderita penyakit parkinson atau degenerasi sel saraf untuk mengontrol gerakan tubuh menunjukkan hasil bahwa 75 persen pasien mengalami masalah tidur dengan efisiensi tidur menjadi keluhan yang paling umum.

d. Tekanan psikologis

Terdapat dua bentuk umum tekanan psikologis, yaitu depresi dan kecemasan (Mirowsky & Ross, 2003:23). Tekanan psikologis dapat menjadi factor yang mempengaruhi kualitas tidur seseorang berkaitan dengan perasaan cemas dan depresi.

e. Gaya hidup seseorang

Mengonsumsi kafein terlalu banyak, minum-minuman keras, dan merokok merupakan contoh gaya hidup yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Coon & Mitterer, 2005).

C. Prestasi Akademik

1. Pengertian

Prestasi akademik didefinisikan sebagai sebuah level yang menentukan kecakapan akademik yang didesain dengan menggunakan skor tes (Shamsuddin, & Reddy, 2007:25). Dijelaskan bahwa prestasi akademik adalah bagian yang penting, terutama pada konteks social ekonomi dan kultur budaya. Dalam pendidikan formal, prestasi akademik digunakan sebagai salah satu capaian pendidikan yang utama. Lebih dari itu, prestasi akademik digunakan sebagai salah satu alat mengukur kompetensi siswa untuk dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Prestasi akademik adalah hasil kinerja yang menunjukkan sejauh mana seseorang telah mencapai tujuan tertentu, terfokus dalam lingkungan instruksional seperti di sekolah, perguruan tinggi, dan universitas (Steinmayr, Meißner, Weidinger & Wirthwein, 2014). Kebanyakan, sekolah telah menetapkan tujuan sasaran kognitif seperti pemikiran kritis dan memperoleh pengetahuan dan pemahaman dalam bidang intelektual tertentu seperti membaca, berhitung, sains dan sejarah. Pencapaian

akademik mencakup berbagai hasil pendidikan, maka definisi prestasi belajar tergantung pada indikator yang dipengaruhinya.

Berdasarkan berbagai pengertian prestasi akademik yang telah dikemukakan oleh ahli, maka pengertian prestasi akademik secara umum adalah sebuah tingkatan yang menentukan kecakapan akademik sehingga dapat menentukan hasil kinerja untuk mencapai tujuan tertentu dengan menggunakan skor tes. Umumnya prestasi belajar berkaitan dengan lingkungan instruksional atau akademik seperti sekolah maupun universitas.

2. Komponen Prestasi Akademik

Prestasi akademik memiliki indikator yang sangat umum seperti pengetahuan procedural yang diperoleh dari sistem pendidikan, kriteria kinerja seperti pada tes akademik, dan indikator prestasi kumulatif dalam bidang akademik (Steinmayr, Meißner, Weidinger & Wirthwein, 2014). Semua kriteria tersebut memiliki kesamaan bahwa kriteria tersebut mewakili upaya intelektual yang mencerminkan kemampuan intelektual seseorang. Prestasi akademik diukur menggunakan nilai rata-rata atau IPK (Indeks Prestasi Kumulatif).

3. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Garkaz, Banimaha, & Esmaeili (2011) terhadap subjek mahasiswa menunjukkan beberapa faktor yang mungkin mempunyai pengaruh terhadap prestasi akademik sebagai hasil dari kinerja akademik. Adapun beberapa faktor signifikan yang dapat mempengaruhi adalah sebagai berikut:

a. Gender

Berdasarkan penelitian menunjukkan hasil bahwa perempuan rata-rata memperoleh hasil prestasi akademik lebih baik dari pada laki-laki.

b. Status sebagai karyawan

Mahasiswa yang menjadi karyawan rata-rata lebih baik dalam memperoleh prestasi akademik dari pada mahasiswa yang tidak menjadi karyawan atau tidak bekerja.

c. Ketertarikan pada bidang studi

Mahasiswa yang mempunyai ketertarikan atau minat dengan bidang studi yang sedang dijalaninya mempunyai prestasi akademik yang lebih baik dari pada mahasiswa yang tidak tertarik dengan jurusan yang sedang dijalaninya.

Selain faktor di atas, hasil penelitian yang dilakukan oleh Imaginario, Vieira, & de Jesus (2013) menunjukkan bahwa keberhasilan akademik juga dapat dipengaruhi

oleh kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*). Perpindahan atau transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi memiliki banyak perubahan yang apabila tidak ditangani dengan baik dapat memiliki konsekuensi pada keberhasilan atau kegagalan akademik. Hal ini dikarenakan adanya penyesuaian diri dan integritas social yang berubah, terutama perubahan pada tempat tinggal. Hal ini sering dialami oleh mahasiswa yang berasal dari luar daerah.

Kualitas tidur juga mempunyai konsekuensi pada prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan Gilbert & Weafer (2010) untuk menguji apakah kualitas tidur yang buruk terkait dengan kinerja akademik yang lebih rendah memperoleh hasil yang signifikan. Berdasarkan temuan penelitian, kualitas tidur yang buruk dapat menjadi faktor penyebab rendahnya kinerja dan prestasi akademik pada mahasiswa.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang berjudul “Dampak intervensi rasa syukur pada *well-being*, biologi dan tidur” yang dilakukan oleh Jackowska, Brown, Ronaldson, & Steptoe (2015) adalah sebuah penelitian eksperimen pada *well-being*. Percobaan eksperimen terkontrol ini menguji apakah *well-being* memiliki efek yang menguntungkan pada tidur. Intervensi dilakukan selama 2 minggu melalui intervensi rasa syukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbaikan pada *well-being* melalui intervensi rasa syukur dapat meningkatkan kualitas tidur pada subjek eksperimen pada 119 wanita. Hasil penelitian ini menjadi pertimbangan penting untuk dilakukan penelitian untuk menguji pengaruh variable *well-being* terhadap prestasi akademik dengan *well-being* sebagai mediator.

E. Kerangka Pikir

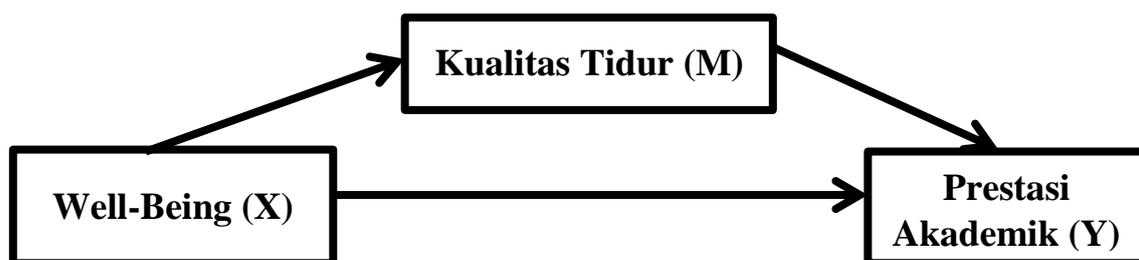
Universitas Negeri Yogyakarta menjadi salah satu perguruan tinggi negeri yang terletak di provinsi Yogyakarta dengan peminat yang cukup tinggi. Animo yang cukup tinggi mengakibatkan calon mahasiswa yang diterima kurang dari 5% dari total pendaftar. Dengan persentase penerimaan yang tidak sebanding dengan animo peminat, dapat memunculkan kepuasan tersendiri bagi mahasiswa yang telah diterima di Universitas Negeri Yogyakarta. Perasaan puas tersebut merupakan salah satu komponen yang ada pada *well-being* (Andrews & Withey, 1976; Beuttel, 2006; Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Martikainen, 2008; Prason & Chaturvedi, 2016). Telah dikemukakan sebelumnya, bahwa diterima oleh universitas yang dicita-citakan dapat menimbulkan perasaan puas. Akan tetapi,

berdasarkan temuan penelitian Creed, Muller, Patton, (2003), Imaginario, Vieira, & de Jesus (2017), maupun Leary & DeRosier (2012) menunjukkan hasil bahwa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi juga dapat mempengaruhi *well-being* mahasiswa.

Sama seperti *well-being*, kualitas tidur juga turut berkontribusi pada tinggi rendahnya prestasi akademik mahasiswa (Dewald, et.al., 2010; El Desouky, Lawend, & Awed, 2015; Gilbert & Weafer, 2010; Medeiros, Mendes, Lima, & Araujo, 2001; Veldi, Aluoja, & Vasar, 2005). Berkenaan dengan hal tersebut, adanya *well-being* ini dapat memiliki hubungan yang serius berkaitan dengan keberhasilan atau kegagalan akademik, baik secara langsung maupun melalui kualitas tidur sebagai mediator, di mana *well-being* yang baik mempengaruhi kesehatan secara umum dan kualitas tidur secara khusus. Berdasarkan analisis logis yang sudah diuraikan tersebut, maka dapat dilihat hubungan atau dinamika psikologis antara *well-being* dengan prestasi akademik, dengan kualitas tidur sebagai mediatornya.

Konsekuensi dari permasalahan tentang *well-being* dan kualitas tidur pada mahasiswa baru menjadi hal yang menarik untuk dibahas. Hal ini disebabkan karena keduanya baik *well-being* dan kualitas tidur memiliki konsekuensi yang sama pada bidang akademik, dimana penelitian tentang pengaruh *well-being* terhadap kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa masih sangat terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *well-being* mahasiswa baru serta pengaruhnya pada kualitas tidur dan prestasi akademik mahasiswa. Ada tiga tujuan yang dicapai dalam penelitian ini, yakni: (1) mengetahui tingkat *well-being* pada mahasiswa baru UNY; (2) tingkat kualitas tidur mahasiswa baru UNY; dan (3) menguji apakah kualitas tidur merupakan mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru UNY.

Berdasarkan analisis logis yang sudah diuraikan tersebut, maka dapat dilihat hubungan dinamika psikologis antara *well-being* dengan prestasi akademik, dengan kualitas tidur sebagai mediator. Hubungan dinamika psikologis antara ke tiga variabel tersebut dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka Pikir

F. Hipotesis Penelitian

Berdasar hubungan dinamika psikologis antara ke tiga variabel yang diuraikan, dapat disusun hipotesis sebagai berikut :

Hipotesis Mayor : Kualitas tidur merupakan mediator antara *well-being* terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta

Hipotesis Minor :

1. Kualitas tidur merupakan mediator antara afek positif terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta
2. Kualitas tidur merupakan mediator antara afek negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta
3. Kualitas tidur merupakan mediator antara kepuasan hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menggunakan data-data berupa angka dalam mengungkap variabel penelitian. Dalam pendekatan kuantitatif, peneliti berusaha menjelaskan dan menguji data berdasarkan suatu teori yang sudah ada. Dalam penelitian ini peneliti akan menggambarkan fenomena kualitas tidur, *well-being* dan prestasi akademik berdasar teori atau kajian yang sudah ada, serta menguji hubungan antara ketiga variabel dengan desain mediasi, dalam hal ini kualitas tidur sebagai mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik. Jenis penelitian ini adalah *ex-post-facto* atau disebut juga sebagai *restropective study* karena merupakan penelitian yang bertujuan untuk menelusuri suatu peristiwa atau kejadian dan kemudian merunut ke belakang untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejadian tersebut.

B. Variabel Penelitian

Ada tiga variabel dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel bebas : *Well-Being*
2. Variabel mediator: Kualitas Tidur
3. Variabel terikat: Prestasi Akademik

C. Sampel dan Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa semester awal yang kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *multistage random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel secara random yang dilakukan beberapa kali berdasar kelompok tertentu. Random pertama dalam penelitian ini berdasar level fakultas dan random berikutnya berdasar program studi dan terakhir berdasar kelas. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin dengan terlebih dahulu mengetahui jumlah populasi. Berdasarkan rumus tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 231 mahasiswa baru.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen Well-being

Instrumen *well-being* yang digunakan terdiri dari 2 skala, yakni skala PANAS (*Positive Affect and Negative Affect Schedule*) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, & Tellegan (1988) dan skala *Life Satisfaction* yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985). Skala PANAS terdiri dari dua skala suasana hati (20 butir) dimana 10 butir mengukur afek positif (*Positive Affect* atau PA) dan 10 butir sisanya mengukur afek negatif (*Negative Affect* atau NA). Skala PANAS menyajikan lima alternatif jawaban untuk setiap afeknya. Subjek penelitian diminta untuk memilih salah satu dari lima alternatif jawaban yang menunjukkan intensitas afek yang dirasakan pada saat ini. Pada skala PANAS nilai yang diberikan berada pada rentang 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Sementara itu, skala *life satisfaction* merupakan skala dengan 5-item yang dirancang untuk mengukur penilaian kognitif global dari kepuasan hidup seseorang (bukan ukuran pengaruh positif atau negatif). Responden hanya perlu menunjukkan seberapa banyak mereka setuju atau tidak setuju dengan masing-masing dari 5 item menggunakan skala 5 poin yang memiliki rentang skor antara 1 (tidak pernah) sampai 5 (selalu). Adapun reliabilitas untuk skala PA berkisar antara 0,86-0,90; reliabilitas skala NA berkisar antara 0,84 hingga 0,87 (Watson, Clark, & Tellegan, 1988); dan reliabilitas skala *life satisfaction* adalah 0,87 (Diener, et.al., 1985).

Instrumen Kualitas Tidur

Data kualitas tidur dapat diukur dengan menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibuat oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer (1988). Kuesioner PSQI terdiri dari 7 komponen dimana skala pengukurannya berkisar antara 1-4. Hasil pengukuran secara keseluruhan adalah 7-28 yang diperoleh dari penjumlahan 7 komponen penilaian, yakni kualitas tidur secara subyektif (*subjective sleep quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efisiensi tidur (*habitual sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime dysfunction*). Semakin tinggi skor yang didapatkan seseorang menandakan bahwa orang tersebut mengalami kualitas tidur yang buruk. Reliabilitas untuk instrumen PSQI adalah 0,83 (Buysse, et.al., 1988).

Instrumen Prestasi Akademik

Prestasi akademik umumnya diukur dari hasil penilaian yang diperoleh dari skor tes akademik. Pada penelitian ini, prestasi akademik mahasiswa baru UNY diukur dari hasil Indeks Prestasi semester pertama.

E. Pengumpulan dan Analisis Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik kuisioner dan dokumentasi. Seperti yang telah disebutkan di atas, data *well-being* diperoleh dari instrumen kuisioner yang terdiri atas *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) dan *Life Satisfaction*, data kualitas tidur diperoleh dari instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan data prestasi akademik merupakan data dokumentasi Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) mahasiswa.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis secara kuantitatif dengan cara mendiskripsikan *well-being*, kualitas tidur dan prestasi akademik pada mahasiswa berdasar kecenderungan sentralnya; sedangkan analisis uji hipotesis dilakukan melalui analisis jalur (*path analysis*) dengan bantuan program SPSS. Untuk keperluan pengujian hipotesis, terdapat tiga variabel yang terlibat dalam penelitian ini, yakni *well-being* sebagai variabel bebas, kualitas tidur sebagai variabel mediasi, dan prestasi akademik sebagai variabel terikat.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif

Tabel 1. Statistik Deskriptif Data Penelitian Mahasiswa UNY

| Statistik | Afek Positif | Afek Negatif | Kepuasan Hidup | Well-being | Kualitas Tidur | Prestasi Akademik |
|-----------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|--------------------------|
| Mean | 34.0 | 25.4 | 15.5 | 24.5 | 15.4 | 3.4 |
| Std. Deviation | 6.343 | 6.325 | 3.1648 | 11.2883 | 2.960 | .2706 |
| Minimum | 16.0 | 11.0 | 6.0 | -11.0 | 9.0 | 2.4 |
| Maximum | 50.0 | 42.0 | 23.0 | 53.0 | 24.0 | 3.9 |

Berdasarkan Tabel 1, skor afek positif, afek negatif, kepuasan hidup, well-being, kualitas tidur, dan prestasi akademik mahasiswa baru UNY secara berturut-turut bergerak antara 16-50; 11-42; 6-23; -11-53; 9-24; dan 2,4-3,9. Sedangkan untuk rerata afek positif, afek negatif, kepuasan hidup, well-being, kualitas tidur, dan prestasi akademik mahasiswa baru UNY secara berturut-turut adalah 34; 25,4; 15,5; 24,5; 15,4; dan 3,4. Selanjutnya, apabila diinterpretasikan kedalam skala untuk 5 kategori, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

a. Afek Positif

Tabel 2. Kategorisasi dan Sebaran Afek Positif Mahasiswa Baru UNY

| Kategori Afek Positif | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| Sangat Tinggi | Afek Positif > 42 | 26 (11) |
| Tinggi | 34 < Afek Positif ≤ 42 | 86 (37) |
| Sedang | 26 < Afek Positif ≤ 34 | 91 (39) |
| Rendah | 18 < Afek Positif ≤ 26 | 26 (11) |
| Sangat Rendah | Afek Positif ≤ 18 | 2 (1) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor afek positif adalah 34 (lihat Tabel 1). Maka berdasarkan Tabel 2, afek positif mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sedang. Adapun sebaran skor afek positif mahasiswa yang tersaji pada Tabel 2 dapat

disimpulkan bahwa 11% mahasiswa memiliki afek positif sangat tinggi; 37% mahasiswa memiliki afek positif tinggi; 39% mahasiswa memiliki afek positif sedang; 11% mahasiswa memiliki afek positif rendah; dan 1% mahasiswa memiliki afek positif sangat rendah.

b. Afek Negatif

Tabel 3. Kategorisasi dan Sebaran Afek Negatif Mahasiswa Baru UNY

| Kategori Afek Negatif | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|-----------------------|------------------------|-------------------------|
| Sangat Tinggi | Afek Negatif > 42 | 0 (0) |
| Tinggi | 34 < Afek Negatif ≤ 42 | 20 (9) |
| Sedang | 26 < Afek Negatif ≤ 34 | 78 (34) |
| Rendah | 18 < Afek Negatif ≤ 26 | 99 (43) |
| Sangat Rendah | Afek Negatif ≤ 18 | 34 (15) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor afek negatif adalah 25,4 (lihat Tabel 1); maka berdasarkan Tabel 3, afek negatif mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori rendah. Berdasarkan Tabel 3 disajikan data sebaran afek negative mahasiswa yang mana dapat disimpulkan bahwa sebanyak 0% mahasiswa memiliki afek negatif sangat tinggi; 9% mahasiswa afek negatif tinggi; 34% mahasiswa memiliki afek negatif sedang; 43% mahasiswa memiliki afek negatif rendah; dan 15% mahasiswa memiliki afek negatif sangat rendah.

c. Kepuasan Hidup

Tabel 4. Kategorisasi dan Sebaran Kepuasan Hidup Mahasiswa Baru UNY

| Kategori Kepuasan Hidup | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Sangat Tinggi | Kepuasan hidup > 21 | 8 (3) |
| Tinggi | 17 < Kepuasan hidup ≤ 21 | 49 (21) |
| Sedang | 13 < Kepuasan hidup ≤ 17 | 120 (52) |
| Rendah | 9 < Kepuasan hidup ≤ 13 | 47 (20) |
| Sangat Rendah | Kepuasan hidup ≤ 9 | 7 (3) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor Kepuasan hidup adalah 15,5 (lihat Tabel 1); maka berdasarkan Tabel 4, kepuasan hidup mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sedang. Adapun sebaran skor kepuasan hidup mahasiswa disajikan dalam Tabel 4. Menunjukkan bahwa 3% mahasiswa memiliki kepuasan hidup sangat tinggi; 21%

mahasiswa memiliki kepuasan hidup tinggi; 52% mahasiswa memiliki kepuasan hidup sedang; 20% mahasiswa memiliki kepuasan hidup rendah; dan 3% mahasiswa memiliki kepuasan hidup sangat rendah.

d. Well-being

Tabel 5. Kategorisasi *Well-being* Mahasiswa Baru UNY

| Kategori <i>Well-being</i> | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|-----------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| Sangat Tinggi | $Well-being > 45$ | 10 (4) |
| Tinggi | $25 < Well-being \leq 45$ | 86 (37) |
| Sedang | $5 < Well-being \leq 25$ | 123 (53) |
| Rendah | $-15 < Well-being \leq 5$ | 12 (5) |
| Sangat Rendah | $Well-being \leq -15$ | 0 (0) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor well-being adalah 24,5 (lihat Tabel 1); maka berdasarkan Tabel 5, *well-being* mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sedang. Adapun sebaran skor *well-being* mahasiswa baru UNY disajikan dalam Tabel 5. Berdasarkan Tabel 5 dapat disimpulkan bahwa 4% mahasiswa memiliki *well-being* sangat tinggi; 37% mahasiswa memiliki *well-being* tinggi; 53% mahasiswa memiliki *well-being* sedang; 5% mahasiswa memiliki *well-being* rendah; dan tidak ada mahasiswa yang memiliki *well-being* sangat rendah.

e. Kualitas Tidur

Tabel 6. Kategorisasi Kualitas Tidur Mahasiswa Baru UNY

| Kategori Kualitas tidur | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|--------------------------------|--|--------------------------------|
| Sangat Tinggi | Kualitas tidur $\leq 15,4$ | 125 (54) |
| Tinggi | $15,4 < \text{Kualitas tidur} \leq 23,8$ | 104 (45) |
| Sedang | $23,8 < \text{Kualitas tidur} \leq 32,2$ | 2 (1) |
| Rendah | $32,2 < \text{Kualitas tidur} \leq 40,6$ | 0 (0) |
| Sangat Rendah | Kualitas tidur $> 40,6$ | 0 (0) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor kualitas tidur adalah 15,4 (lihat Tabel 1); maka berdasarkan Tabel 6, kualitas tidur mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sangat tinggi. Adapun sebaran skor kualitas tidur mahasiswa baru UNY disajikan dalam Tabel 6 dapat disimpulkan bahwa 54% mahasiswa memiliki kualitas tidur sangat tinggi; 45% mahasiswa memiliki kualitas tidur tinggi; 1% mahasiswa

memiliki kualitas tidur sedang; dan tidak ada mahasiswa yang memiliki kualitas tidur rendah maupun sangat rendah.

f. Prestasi Belajar (IPK)

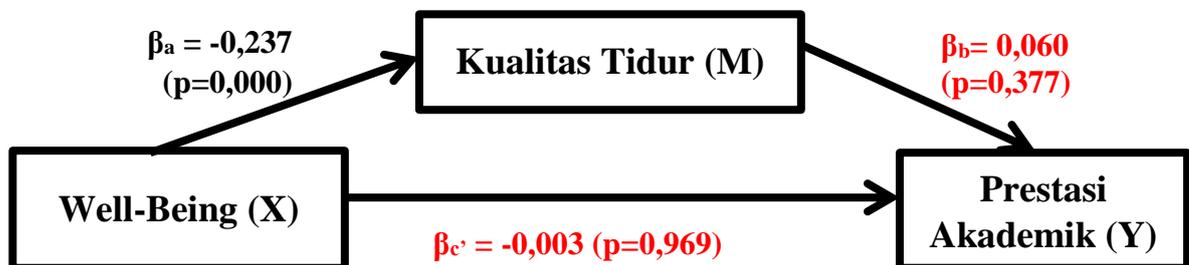
Tabel 7. Kategorisasi Prestasi Akademik Mahasiswa Baru UNY

| Kategori Prestasi Akademik | Kriteria | Banyaknya responden (%) |
|----------------------------|---------------------------------|-------------------------|
| Dengan Pujian | Prestasi akademik > 3,50 | 96 (42) |
| Sangat Memuaskan | 3,00 < Prestasi akademik ≤ 3,50 | 114 (49) |
| Memuaskan | 2,76 < Prestasi akademik ≤ 3,00 | 19 (8) |
| Cukup Memuaskan | 2,00 < Prestasi akademik ≤ 2,76 | 2 (1) |
| Kurang Memuaskan | Prestasi akademik ≤ 2,00 | 0 (0) |
| Total | | 231 |

Dikarenakan rerata skor prestasi akademik adalah 3,4 (lihat Tabel 1); maka berdasarkan Tabel 7, prestasi akademik mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sangat memuaskan. Tabel 7 menunjukkan sebaran prestasi akademik mahasiswa baru UNY. Sebanyak 42% mahasiswa memiliki prestasi akademik dengan pujian; 49% mahasiswa memiliki prestasi akademik sangat memuaskan; 8% mahasiswa memiliki prestasi akademik memuaskan; 1% mahasiswa memiliki prestasi akademik cukup memuaskan; dan tidak ada mahasiswa memiliki prestasi akademik kurang memuaskan.

2. Analisis Jalur

a. Hipotesis Mayor : Kualitas tidur merupakan mediator antara *well-being* terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta

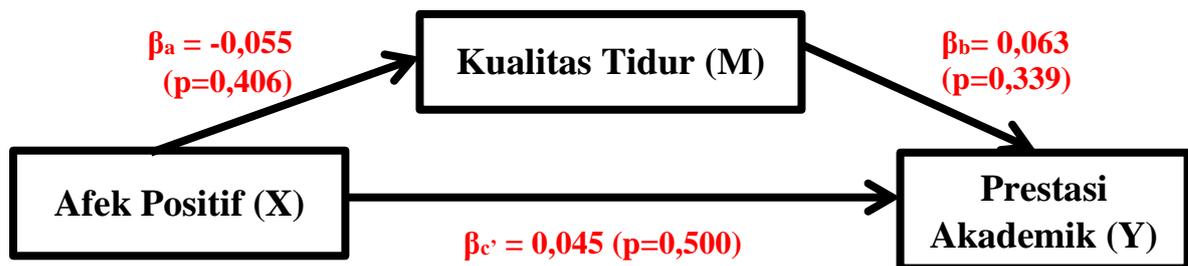


Gambar 2. Diagram Jalur Hipotesis Mayor

Berdasarkan Gambar 2, meskipun secara parsial terlihat bahwa *well-being* berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur ($\beta = -0,237$ dengan $p < 0,05$), tetapi

kualitas tidur dengan prestasi akademik ($\beta = 0,060$ dengan $p > 0,05$), maupun *well-being* dengan prestasi akademik tidak ditemukan pengaruh yang signifikan ($\beta = -0,003$ dengan $p > 0,05$). Sehubungan hanya satu jalur yang berhubungan signifikan, maka hipotesis penelitian ini ditolak. Artinya tidak terbukti bahwa kualitas tidur menjadi mediator antara *well-being* dengan prestasi akademik atau kualitas tidur tidak memediasi hubungan antara *well-being* dan prestasi akademik.

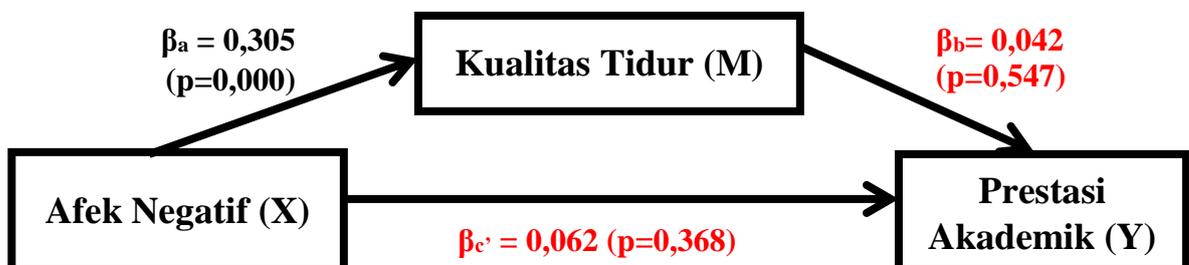
b. Hipotesis Minor I: Kualitas tidur merupakan mediator antara afek positif terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta



Gambar 3. Diagram Jalur Hipotesis Minor I

Berdasarkan Gambar 3, secara parsial terlihat bahwa kualitas tidur ($\beta = 0,063$ dengan $p > 0,05$) tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik. Selain itu afek positif juga tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur ($\beta = -0,055$ dengan $p > 0,05$) maupun prestasi akademik mahasiswa baru UNY ($\beta = 0,045$ dengan $p > 0,05$). Sehubungan tidak ada syarat yang terpenuhi, maka hipotesis minor pertama dalam penelitian ini ditolak, artinya tidak terbukti bahwa kualitas tidur menjadi mediator hubungan antara afek positif terhadap prestasi akademik atau kualitas tidur tidak memediasi hubungan antara afek positif maupun prestasi akademik.

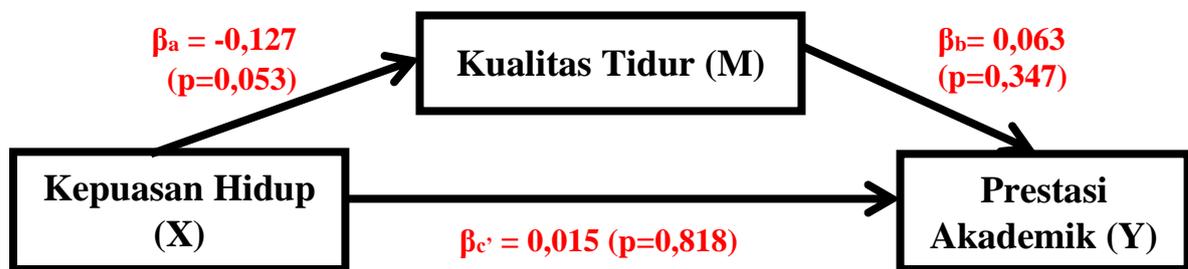
c. Hipotesis Minor II: Kualitas tidur merupakan mediator antara afek negatif terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta



Gambar 4. Diagram Jalur Hipotesis Minor II

Berdasarkan Gambar 4, meskipun secara parsial terlihat bahwa afek negatif berpengaruh terhadap kualitas tidur ($\beta = 0,305$ dengan $p < 0,05$), tetapi kualitas tidur tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik ($\beta = 0,042$ dengan $p > 0,05$). Demikian pula dengan afek negatif juga tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik ($\beta = 0,062$ dengan $p > 0,05$). Dikarenakan hanya satu syarat yang terpenuhi, maka hipotesis minor kedua dalam penelitian ini ditolak, artinya tidak terbukti bahwa kualitas tidur menjadi mediator hubungan antara afek negatif terhadap prestasi akademik atau kualitas tidur tidak memediasi hubungan antara afek negatif dengan prestasi akademik.

d. Hipotesis Minor III: Kualitas tidur merupakan mediator antara kepuasan hidup terhadap prestasi akademik mahasiswa baru Universitas Negeri Yogyakarta



Gambar 5. Diagram Jalur Hipotesis Minor III

Berdasarkan Gambar 5, secara parsial terlihat bahwa kualitas tidur ($\beta = 0,063$ dengan $p > 0,05$) tidak berpengaruh terhadap prestasi akademik. Selain itu kepuasan hidup juga tidak berpengaruh terhadap kualitas tidur ($\beta = -0,127$ dengan $p > 0,05$) maupun prestasi akademik ($\beta = 0,015$ dengan $p > 0,05$) mahasiswa baru UNY. Dikarenakan tidak ada syarat yang terpenuhi, maka hipotesis minor ketiga dalam penelitian ini ditolak, artinya tidak terbukti bahwa kualitas tidur menjadi mediator hubungan antara kepuasan hidup terhadap prestasi akademik atau kualitas tidur tidak memediasi hubungan antara kepuasan hidup dengan prestasi akademik.

B. Pembahasan

1. Statistik Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, didapatkan temuan sebagai berikut. Pertama, afek positif mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sedang. Kedua, afek negatif mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori rendah. Afek positif didefinisikan sebagai perasaan yang mencerminkan tingkat kesenangan, kebahagiaan,

kegembiraan, antusiasme, maupun kewaspadaan (Clark, Watson, & Leeka, 1989; Watson & Tellegen, 1985); sedangkan afek negatif didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang tidak puas dan memiliki perasaan tidak menyenangkan (Watson & Tellegen, 1985), seperti ketakutan, kecemasan, permusuhan, jijik, kesedihan, maupun kesepian (Anas & Akhouri, 2013). Adanya keseimbangan yang baik antara afek positif dan afek negatif yang berupa lebih banyak afek positif dibandingkan afek negatif, atau afek positif sebaiknya tinggi sedangkan afek negatif sebaiknya rendah, mengarah pada kesimpulan bahwa orang tersebut memiliki hidup baik (Anas & Akhouri, 2013; Lucas & Diener, 2008; Zanon, Bastinello, Pacico, & Hutz, 2013). Hal tersebut selaras dengan hasil penelitian Salkowski, Joyce, & Stroch (2012) yang mengindikasikan bahwa afek positif dan afek negatif memainkan peran kunci dalam memprediksi dan memodifikasi kesehatan fisik dan psikologis, kinerja akademik, hingga *well-being* seseorang. Menurut Hu & Gruber (2008), mahasiswa yang memiliki afek positif tinggi dan afek negatif rendah ditandai dengan hadirnya energi yang tinggi, emosionalitas yang rendah, konsentrasi yang penuh, dan rasa optimisme yang tinggi.

Ketiga, kepuasan hidup mahasiswa baru UNY termasuk dalam kategori sedang. Keempat, *well-being* mahasiswa baru UNY juga termasuk dalam kategori sedang. Menurut Beuttel (2006), Shin & Johnson (1978), maupun Veenhoven (1996), kepuasan hidup mengarah pada *well-being* dan kebahagiaan yang telah dicapai seseorang semasa hidupnya. Hal itu disebabkan karena *well-being* mengacu pada bagaimana seseorang menanggapi kualitas hidup yang dialami dan mengevaluasi kehidupan mereka secara positif, dimana di dalamnya termasuk pada penilaian kognitif dan emosional (Diener, 1984; Tov, 2018). Hadirnya rasa kepuasan hidup pada diri mahasiswa, nantinya akan membuat mahasiswa menunjukkan ketahanan yang lebih besar, lebih kuat, dan lebih ulet dalam menghadapi tantangan akademis di perguruan tinggi (Organisation for Economic Co-operation and Development, 2017; Rode, Arthaud-Day, Mooney, Near, Baldwin, Bommer, & Rubin, 2005).

Kelima, kualitas tidur mahasiswa baru UNY dalam kategori sangat tinggi. Hal ini agak bertentangan dengan kondisi bahwa pada kenyataannya mahasiswa memang terkenal dengan jadwal tidur mereka yang tidak menentu ataupun waktu tidur yang terlambat (Orzech, Salafsky, & Hamilton, 2011), sehingga tidak heran apabila mereka rentan memiliki kualitas tidur rendah (Forquer, Carnden, Gabriau, & Johnson, 2008; Orzech, Salafsky, & Hamilton, 2011; Sing & Wong, 2011). Namun pada umumnya, rendahnya kualitas tidur terutama di tahun pertama mereka kuliah lebih disebabkan

karena mereka mungkin belum tahu bagaimana cara menyeimbangkan jadwal mereka (Orzech, Salafsky, & Hamilton, 2011) dan mengelola stres secara efektif (Forquer, Carnden, Gabriau, & Johnson, 2008; Orzech, Salafsky, & Hamilton, 2011; Sing & Wong, 2011). Akan tetapi, hal ini tidak sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa baru justru masuk dalam kategori sangat baik.

Kualitas tidur mahasiswa baru yang sangat tinggi ini dapat dijelaskan oleh hasil penelitian Marks & Landaira (2015) maupun Robotham, Chakkalackal, & Cyhlarova (2011) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaturan durasi tidur yang sesuai untuk semua orang karena beberapa orang mungkin membutuhkan lebih banyak tidur dibandingkan orang lain (tergantung keadaan psikologis dan fisiologis seseorang); termasuk didalamnya bagaimana, kapan, dan dimana orang memilih untuk tidur juga tergantung pada budaya, tradisi, dan adat istiadat mereka sendiri (Early Head Start National Resource Center, 2009). Oleh karena itu, meskipun mahasiswa memiliki waktu tidur yang pendek, bukan berarti kualitas tidur yang dimiliki mahasiswa selalu tidak baik. Meskipun demikian, tingginya kualitas tidur ini sangatlah bermanfaat bagi mahasiswa, karena tidur mampu menjaga kesehatan fisik, kognitif, dan emosional seseorang (Abraham, et.al., 2017).

Terakhir, prestasi akademik mahasiswa baru UNY yang tercermin dalam Indeks Prestasi termasuk dalam kategori sangat memuaskan. Selama masa kanak-kanak dan remaja, prestasi akademik memang merupakan suatu hal yang esensial karena prestasi akademik dapat menentukan peluang dan keoptimalan dalam berkarir di masa depan (Kadison & DiGeronimo, 2004; Rana & Mahmood, 2010).

2. Analisis Jalur

Penelitian ini menemukan bahwa kualitas tidur bukanlah mediator yang signifikan untuk hubungan antara *well-being*, baik pada komponen afek negative, afek positif maupun kepuasan hidup dengan prestasi akademik mahasiswa baru UNY. Untuk lebih spesifik, hasil penelitian ini akan dibahas pada masing-masing jalur, hingga pada bagian akhir akan dibahas model hubungan secara keseluruhan.

Pertama, hasil signifikan pada jalur a yaitu pengaruh *well-being* terhadap kualitas tidur dapat dijelaskan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan yang baik akan berpengaruh pada kualitas tidur yang baik. Hal ini sejalan dengan temuan Jackowska et al., (2016) pada penelitian eksperimen yang dilakukannya dengan pengaruh intervensi

rasa syukur pada *well-being* terhadap kualitas tidur dan kesehatan. Dalam penelitiannya, Jackowska menemukan bahwa dengan meningkatnya emosi positif seseorang, maka akan meningkat pula kualitas tidur hariannya, dimana penurunan emosi negative akan mengurangi gangguan tidur secara global.

Kedua, tidak terbuktinya jalur b yaitu pada pengaruh kualitas tidur terhadap prestasi akademik dapat terjadi karena waktu pengambilan data dilakukan kurang sesuai dengan waktu yang direncanakan. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kualitas tidur responden diukur dalam waktu satu bulan terakhir sesuai dengan alat ukur yang mengacu pada PSQI (Buysse et al., 1988), sedangkan prestasi akademik didasarkan pada data dari Indeks Prestasi (IP) semester pertama, jarak waktu yang cukup jauh antara pengambilan data antara kedua variabel itu (kurang lebih 4 bulan), sangat memungkinkan terjadinya bias waktu yang dapat berpengaruh pada hasil penelitian. Keterlambatan pengambilan data tentang kualitas tidur ini disebabkan karena kendala teknis ketika proses penelitian dilakukan. Namun demikian, sehubungan hasil penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa kualitas tidur dapat berpengaruh pada prestasi akademik mahasiswa (Radek & Kaprelian, 2013), sedangkan hal tersebut tidak terbukti dalam penelitian ini, maka penelitian lebih lanjut sangat disarankan dengan memperhatikan waktu yang beriringan dalam pengambilan data antara kedua variabel yang diukur.

Ketiga, jalur c yang menghubungkan pengaruh *well-being* terhadap prestasi akademik tidak terbukti signifikan. Sama halnya dengan hubungan kualitas tidur dengan prestasi akademik, lamanya selisih waktu pengukuran antara variabel *well-being* dengan variabel prestasi akademik dikhawatirkan dapat mempengaruhi hasil penelitian ini.

Secara keseluruhan, tidak terbuktinya peran kualitas tidur sebagai mediator *well-being* dengan prestasi akademik dikarenakan hanya jalur pengaruh *well-being* terhadap kualitas tidur yang terbukti signifikan, sedangkan jalur lainnya yaitu baik jalur pengaruh *well-being* maupun kualitas tidur terhadap prestasi akademik tidak terbukti signifikan. Menurut Baron dan Kenny (1986), peran mediator hanya dapat terjadi apabila jalur yang menghubungkan variable bebas dengan variabel mediator, variabel mediator dengan variabel terikat, dan variable bebas dengan variabel terikat terbukti berpengaruh secara signifikan. Tidak terbuktinya kualitas tidur sebagai mediator ini selain disebabkan oleh beberapa hal seperti yang sudah dibahas sebelumnya, bisa jadi disebabkan ada faktor-faktor lain yang berperan lebih dominan dalam memediasi hubungan antara *well-being* terhadap prestasi akademik mahasiswa. Adapun faktor yang dimaksud antara lain keterlibatan dan dukungan orang tua dalam setiap proses pendidikan, hubungan yang

positif antara peserta didik dengan pendidik maupun teman sebaya (Kindekens, Reina, Backer, Peeters, Buffel, & Lombaerts, 2014), kecerdasan sosial dan faktor kognitif yang ada pada diri siswa sendiri (Wulanyani & Vembriati, 2018), kemampuan *self-regulated learning* yang mengasah siswa untuk meningkatkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas dan memecahkan masalah (Kaplan & Maehr, 1999; Noble & Wyatt, 2008), iklim sosial yang meliputi hubungan antarmanusia, arah atau tujuan pengembangan pribadi, dan lingkungan komunitas yang stabil (Moos, 1976), komunitas pendidikan yang suportif dan peduli (Cowen, 2000; Engels, Aelterman, Van Petegem, & Schepens, 2004; Noble & Wyatt, 2008), serta lingkungan yang aman secara psikologis dan emosional maupun penanaman nilai-nilai pro-sosial sejak dini (Engels, Aelterman, Van Petegem, & Schepens, 2004; Noble & Wyatt, 2008).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa kualitas tidur bukanlah mediator yang signifikan antara *well-being* dengan prestasi akademik mahasiswa baru. Hal ini dapat dikarenakan kualitas tidur yang ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik, demikian juga dengan *well-being* yang juga ditemukan tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Meskipun demikian, penelitian ini menemukan bahwa komponen *well-being* yang mendukung signifikansi pengaruh hanyalah sub variabel afek negatif, sementara afek positif dan kepuasan hidup tidak mendukung signifikansi pengaruh *well-being* terhadap kualitas tidur. Hal ini dapat dimaknai bahwa hanya ketika seseorang mengalami afek negatif saja, kualitas tidur mahasiswa terpengaruh secara signifikan, yang artinya dapat menurunkan kualitas tidur. Sementara di saat mengalami afek positif dan kepuasan hidup, mahasiswa kurang menyadari akan hal itu dan tidak mempengaruhi kualitas tidurnya, yang artinya tidak disertai dengan kualitas tidur yang semakin membaik.

B. Saran

Sehubungan penelitian ini sangat erat terkait dengan waktu pelaksanaan pengukuran variabel, yaitu pada saat mahasiswa baru mengalami masa transisi dari gaya kehidupan di lingkungan sekolah menengah ke gaya kehidupan di lingkungan kampus, maka dengan adanya kendala teknis dalam pelaksanaan penelitian ini, sehingga mengakibatkan rentang waktu pengukuran antar variabel-variabel berjarak cukup lama, yang kemungkinan dapat mempengaruhi hasil penelitian tersebut. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya dapat diulang kembali dengan mengantisipasi waktu yang beriringan dalam pengukuran variabel-variabel penelitian, sehingga dapat menghindari terjadinya masalah yang sama. Selain itu, mediator lain dapat diajukan sebagai variabel yang memiliki kemungkinan lebih dominan sebagai mediator *well-being* dan prestasi akademik, antara lain dukungan keluarga, relasi dengan teman sebaya atau yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, O., Pu, J., Schleiden, L. J., & Albert, S. M. (2017). Factors contributing to poor satisfaction with sleep and healthcare seeking behavior in older adults. *Sleep Health, 3*, 43-48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.004> 2352-7218
- Anas, M., & Akhouri, D. (2013). Positive and negative affect in depressed and normal adults. *Journal of Indian Health Psychology, 8*(1), 61-68
- Andrews, F. M., & Withry, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum
- Asarnow, L. D., McGlinchey, E., & Harvey, A. G. (2014). The effects of bedtime and sleep duration on academic and emotional outcomes in a nationally representative sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health, 54*, 350-356. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.09.004>
- Boyd, S., Bonne, L., & Borg, M. (2017). *Finding a balance: Fostering student well-being, positive behaviour, and learning*. Wellington, NZ: New Zealand Council for Educational Research
- Bucker, S., Nuraydin, S., Simonsmeier, B. A., Schneider, M., & Luhmann, M. (2018). Subjective well-being and academic achievement: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality, 74*, 83–94. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2018.02.007>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer D. J. (1988). The pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research, 28*(2), 193-213
- Cheng, H., & Furnham, A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. *Journal of Adolescence, 25*(3), 327–339. <http://dx.doi.org/10.1006/jado.2002.0475>
- Clark, L. A., Watson, D., & Leeka, J. (1989). Diurnal variation in the positive affects. *Motivation and Emotion, 13*, 205–234
- Crede, J., Wirthwein, L., Mc Elvany, N., & Steinmayr, R. (2015). Adolescents' academic achievement and life satisfaction: The role of parents' education. *Frontiers in Psychology, 6*(52), 1–8. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00052>
- Creed, P.A., Muller, J., Patton, W. (2003),. Leaving high school: the influence and consequences for psychological well-being and career-related confidence. *J Adolesc., 26*(3), 295-311. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971\(03\)00015-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-1971(03)00015-0)
- Coon D., Mitterer J. O. (2005). *Introduction to psychology: Gateways to mind and behavior*. Boston, USA: Cengage Learning
- Cowen, E. L. (2000). *Community psychology and routes to psychological wellness*. In J. Rappaport & E. Seidman (Eds.), *Handbook of community psychology* (pp. 79-99). NY: Kluwer Academic/ Plenum Publishers
- Dewald, J. F., Meijer, A.M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010) The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Sleep Med Rev, 14*(3), 179–189. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Diener E. (1984). Kesejahteraan subyektif psikologis. *Bulletin, 95*, 542-575
- Diener E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75

- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (2nd ed.), (pp. 63-73). New York, NY: Oxford University Press.
- Early Head Start National Resource Center. (2009). *The culture of sleep and child care*. Media, PA: Early Head Start National Resource Center
- El Desouky, E. K. M., Lawend, J. A. A., & Awed, H. A. E. M. (2015). Relationship between quality of sleep and academic performance among female nursing students. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 4(4), 1-9. <http://dx.doi.org/10.9790/1959-04460109>
- Engels, N., Aelterman, A., Van Petegem, K., & Schepens, A. (2004). Factors which influence the well-being of pupils in Flemish secondary schools. *Educational Studies*, 30(2), 127-143.
- Foley, D. J., Monjan, A. A., Brown, S. L., Simonsick, E. M., Wallace, R. B., & Blazer, D. G. (1995) Sleep complaints among elderly persons: An epidemiologic study of three communities. *Sleep*, 18(6), 425–432
- Forquer, L. M., Carnden, A. E., Gabriau, K. M., & Johnson, C. M. (2008). Sleep patterns of college students at a public university. *J Am Coll Health*, 56, 563-565
- Gautney J. F., & Collins-McNeil J. (2009). Lack of sleep in the workplace: What the psychologist-manager should know about sleep. *The Psychologist-Manager Journal*, 12, 132–148. <http://dx.doi.org/10.1080/10887150902905454>
- Garkaz, M., Banimahd, B., & Esmaeili, H. (2011). Factors Affecting Accounting Students' Performance: The Case Of Students At The Islamic Azad University. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29, 122–128. doi:10.1016/j.sbspro.2011.11.216.
- Gelaye, B., Lohsoonthorn, V., Lertmeharit, S., Pensuksan, W. C., Sanchez, S. E., Lemma, S., Berhane, Y., Zhu, X., Vélez, J.C., Barbosa, C., Anderade, A., Tadesse, M. G., & Williams, M. A. (2014). Construct validity and factor structure of the pittsburgh sleep quality index and epworth sleepiness scale in a multi-national study of African, South East Asian and South American college students. *PLoS One*, 9(12), 1-18. <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0116383>
- Giannotti, F., Cortesi, F., Sebastiani, T., & Ottaviano, S. (2002). Circadian preference, sleep and daytime behaviour in adolescence. *Journal Of Sleep Research*, 11(3), 191-199. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1365-2869.2002.00302.x>
- Gilbert, S. P., & Weaver, C. C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24, 295–306. <http://dx.doi.org/10.1080/87568225.2010.509245>
- Grabel, B. F. (2017). *The relationship between well-being and academic achievement: A systematic review*. Master Thesis, Department of Behavioral, Management & Social Sciences University of Twente
- Hall, M.H., (2013). Sleep. Gelman M & Turner, J.R (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Imaginario S., Viera L. S., & de Jesus S. (2013). Subjective well-being and social integration of college students. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 1(3), 215-223
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology, and sleep. *J Health Psychol*, 21(10), 2207-2217. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105315572455>
- Kadison R., & DiGeronimo T. F. (2004). *College of the overwhelmed: The campus mental health crisis and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (1999). Achievement goals and student well-being. *Contemporary Educational Psychology*, 24, 330-358

- Kang, J. H., & Chen, S. C. (2009). Effects of an irregular bedtime schedule on sleep quality, daytime sleepiness, and fatigue among university students in Taiwan. *BMC Public Health*, 9, 248. <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-9-248>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing *well-being*: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.82.6.1007>
- Kindekens, A., Reina, V. R., Backer, F. D., Peeters, J., Buffel, T., & Lombaerts, K. (2014). Enhancing student *well-being* in secondary education by combining self-regulated learning and arts education. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 116, 1982 – 1987. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.507>
- Kirkcaldy, B., Furnham, A., & Siefen, G. (2004). The relationship between health efficacy, educational attainment, and well-being among 30 nations. *European Psychologist*, 9(2), 107–119. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.9.2.107>
- Kline, C. (2013). Sleep Quality. Gelman M & Turner, J.R (eds). Encyclopedia of Behavioral Medicine. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht. <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9>
- Leary, K. A., & DeRosier, M. E. (2012.). Factors promoting positive adaptation and resilience during the transition to college. *Psychology*, 3(12A), 1215-1222. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.312A180>
- Lee, M., Choh, A. C., Demerath, E. W., Knutson, K. L., Duren, D. L., Sherwood, R. J., Sun, S. S., Chumlea, W. M. C., Towne, B., Siervogel, R. M., & Czerwinski, S. A. (2009). Sleep disturbance in relation to health-related quality of life in adults: The fels longitudinal study. *J Nutr Health Aging*, 13(6), 576–583.
- Lewis, A. D., Huebner, E. S., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *J Youth Adolescence*, 40(3), 249-262. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-010-9517-6>
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Personality and subjective well-being. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 795-814). New York, NY: Guilford
- Madrid-Valero, J. J., Martinez-Selva, J. M., do Couto, B. R., Sanchez-Romera, J. F., & Ordonana, J. R. (2017). Age and gender effects on the prevalence of poor sleep quality in the adult population. *Gaceta Sanitaria*, 31(1), 18-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.05.013>
- Marks, R., & Landaira, M. (2015). Sleep, disturbances of sleep, stress and obesity: A narrative review. *Journal of Obesity & Eating Disorders*, 1(2), 1-6
- Martikainen, L., (2008). The many faces of life satisfaction among finnish young adults. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 721-737.
- Medeiros, A. L. D., Mendes, D. B. F., Lima, P. F., & Araujo, J. F. (2001). The relationships between sleep-wake cycle and academic performance in medical students. *Biol Rhythm Res*. 32(2), 263-270. <http://dx.doi.org/10.1076/brhm.32.2.263.1359>
- Mirowsky, J., & Ross, C.E., (2003). Educational, social status, and health: social institution and social change. Transaction publisher.
- Moos R. H. (1976). *The human context: Environmental determinants of behavior*. NY: John Wiley & Sons
- Noble, T., & Wyatt, T. (2008). *Scoping study into approaches to student well-being; Literature review*. Sydney: Australian Catholic University and Erebus International
- Oishi, S., Kesebir, S., Diener, E. (2011). Income inequality and happiness. Vol 22 no.9 pg. 1095-100. <http://dx.doi.org/10.1177/0956797611417262>.

- Organisation for Economic Co-operation and Development, (2017). *PISA 2015 results (volume III): Students' well-being*. Paris: OECD Publishing. <http://dx.doi.org/10.1787/19963777>
- Orzech, K.M., Salafsky, D. B., & Hamilton, L. A. (2011). The state of sleep among college students at a large public university. *Journal of American College Health*, 59(7), 612-619. <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2010.520051>
- Park, J. H., Yoo, M. S., & Bae, S. H. (2013). Prevalence and predictors of poor sleep quality in Korean older adults. *International Journal of Nursing Practice*, 19(2), 116-123. <http://dx.doi.org/10.1111/ijn.12047>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. <http://dx.doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Preoteasa, C. T., Axante, A., Cristea, A. D., & Preoteasa, E. (2016). The relationship between positive well-being and academic assessment: results from a prospective study on dental students. *Education Research International*, vol. 2016, Article ID 9024687, 8 pages, 2016. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/9024687>.
- Rana R. A., & Mahmood N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bull. Educ. Res.* 3263–74.
- Reid, K. J., Baron, K. G., Lu, B., Naylor, E., Wolfe, L., & Zee, P. C. (2010). Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Medicine*, 11, 934-940. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2010.04.014>
- Robotham, D., Chakkalackal, L., & Cyhlarova, E. (2011). *Sleep matters: The impact of sleep on health and well-being (mental health awareness week)*. London, UK: Mental Health Foundation
- Rode, J. C., Arthaud-Day, M., Mooney, C. H., Near, J. P., Baldwin, T. T., Bommer, W. H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421– 433.
- Salkowski, M. L., Joyce, D. K., & Stroch, E. A. (2012). Treating childhood anxiety in schools: service delivery in a response to intervention paradigm. *Journal of Child and Family Studies*, 21(6), 938-947.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11 (1), 33-39.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A New Understanding of Happiness and Well-being: The practical guide to using positive psychology to make you happier and healthier*. Hodder & Stoughton. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=MwB9DAAAQBAJ>
- Shamsuddin, S., & Reddy, V.D., (2007). *Academic achievement and values*. Rao, D.B (edt). New Delhi: Discovery Publishing House.
- Sheldon, S.H., Kryger, M.H., Ferber, R., & Gozal, D., (2014). *Principles and Practice of Pediatric Sleep Medicine*, 2nd Edition. USA: Elsevier Health Sciences
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(1-4), 475-492. <http://dx.doi.org/10.1007/BF00352944>
- Sing, C. Y., & Wong, W. S. (2011). Prevalence of insomnia and its psychosocial correlates among college students in Hong Kong. *J Am Coll Health*, 59, 174-182.
- Stavitsky, K., Nearingard, S., Bogdanova, Y., McNamara, P., & Cronin-Golomb, A. (2012). The impact of sleep quality on cognitive functioning in Parkinson's disease. *J Int Neuropsychol Soc*, 18(1), 108-17. <http://dx.doi.org/10.1017/S1355617711001482>.
- Steinmayr, R., Meißner, A., Weidinger, A.F., & Wirthwein, L. (2014). *Academic achievement*. Oxford Bibliographies Online Datasets. doi:10.1093/obo/9780199756810-0108

- Stephan, Y., Sutin, A.R., Bayard, S., Krizan, Z., & Terracino, A. (2017). Personality and sleep quality: Evidence from four prospective studies. *Health Psychol*, 37(3), 271-281. <http://dx.doi.org/10.1037/hea0000577>
- Stephoe, A., Deaton, A. and Stone, A.A. (2015) Subjective *Well-being*, Health, and Ageing. *The Lancet*, 385, 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Strine, T. W., & Chapman, D. P. (2005) Associations of frequent sleep insufficiency with health related quality of life and health behaviors. *Sleep Med*, 6(1), 23–27. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2004.06.003>
- Suldo, S. M., Riley, K. N., & Shaffner, E. J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567–582
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52–68.
- Suldo, S. M., Shaffer, E. J., & Riley, K. N. (2008). A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 56–69. <http://dx.doi.org/10.1037/1045-3830.23.1.56>
- Sweileh, W. M., Ali, I. A., Sawalha, A. F., Abu-Taha, A. S., Zyoud, S. H., Al-Jabi, S. W. (2011). Sleep habits and sleep problems among Palestinian students. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*. 5(1), 25. <http://dx.doi.org/10.1186/1753-2000-5-25>
- Tov, W. (2018). *Well-being concepts and components*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.). *Handbook of well-being* (pp 43-57). Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Van Petegem, K., Creemers, B., Aelterman, A., & Rosseel Y. (2008). The importance of pre-measurements of *well-being* and achievement for student' current *well-being*. SAJE vol 28, no 4.
- Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction*. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds.), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Budapest: EOTvOs University Press.
- Veldi, M., Aluoja, A., Vasar, V. (2005). Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep Med*, 6(3), 269-275. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2004.12.003>
- Walker, H.K., Hall, W.D., & Hurst, J.W., (1990). *Clinical method*, 3rd edition. USA: Butterworth Publishers.
- Watson, D., Clark., L.A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Psychology*, 54(6), 1063-1070
- Watson, D., & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. *Psychological Bulletin*, 98(2), 219-235.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(1), 43–48. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.09.002>
- Wulanyani, N. M. S., & Vembriati N. (2018). What factors influence well-being of students on performing small group discussion?. *IOP Conf. Series: Journal of Physics: Conf. Series*, 953, 1-5. <http://dx.doi.org/10.1088/1742-6596/953/1/012004>
- Zanon, C., Bastinello, M. R., Pacico, J. C., & Hutz, C. S. (2013). Relationships between positive and negative affect and the five factors of personality in a brazilian sample. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23(56), 285-292. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272356201302>

LAMPIRAN

Lampiran. Bukti Submitted Jurnal

🔍 Telusuri email

← 📧 ⚠️ 🗑️ | 📧 🕒 | 📧 📧 ⋮

[CP] Submission Acknowledgement Kotak Masuk x

 **Prof. Dr. Burhan Nurgiyantoro** <cakrawala@uny.ac.id>
ke saya ▾

🌐 Inggris ▾ > Indonesia ▾ [Terjemahkan pesan](#)

Yulia Ayriza:

Thank you for submitting the manuscript, "APAKAH KUALITAS TIDUR BERPERAN SEBAGAI MEDIATOR ANTARA WELL-BEING DENGAN PRESTASI AKADEMIK ?" to Jurnal Cakrawala Pendidikan. With the online journal management system that we are using, you will be able to track its progress through the editorial process by logging in to the journal web site:

Manuscript URL:
<https://journal.uny.ac.id/index.php/cp/author/submission/22181>
Username: yulia_ayriza

If you have any questions, please contact me. Thank you for considering this journal as a venue for your work.

⋮



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

3

BERITA ACARA
PELAKSANAAN SEMINAR HASIL PENELITIAN
PPs UNY TAHUN 2018

Ketua Peneliti : Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.
Judul Penelitian : Well-Being, Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru Universitas Negeri Yogyakarta.

Pelaksanaan

Hari, Tanggal : Jumat, 26. Oktober 2018
Tempat : Lantai 6 Gedung Unggul Program Pascasarjana UNY

Dipimpin oleh

Ketua Sidang : Dr. Udik Budi Wibowo, M.Pd.
Pembahas : Prof. Dr. Siti Irene Astuti D.

Saran Saran:

- 1) Abstrak sudah & tambahkan
- 2) Analisis pada penyusunan tabel ditinjau dengan % e.dan penyusunan letak di awal / di paragraf ke 2 & 3 > Komunitas
- 3) Kesimpulan di awal -> huruf @/G
- 4) Ditulis y. Jurnal Scope, bgs.

Pembahas

Prof. Dr. Siti Irene Astuti D.

Ketua sidang

Dr. Udik Budi Wibowo, M.Pd.

DAFTAR HADIR

Acara : Seminar instrumen penelitian Program Pascasarjana UNY 2018
 Hari/Tanggal : Selasa, 22 Mei 2018
 Ruang : 1.12 Gedung Baru PPs UNY

| No | Nama | peserta | Tandatangan | |
|----|-----------------------------------|----------------|-------------|--|
| 1 | Prof. Dr. Siswantoyo, M.Kes.AIFO. | Pembahas I | 1 | |
| 2 | Dr. Dimiyati, M.Si. | Moderator | 2 | |
| 3 | Dr. Sunarso, M.Si. | Moderator | 3 | |
| 4 | Moh. Khairudin, M.T., Ph.D. | Ketua Peneliti | 4 | |
| 5 | Dr. Aman, M.Pd. | Ketua Peneliti | 5 | |
| 6 | Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. | Ketua Peneliti | 6 | |
| 7 | Dr. Supardi, M.Pd. | Ketua Peneliti | 7 | |
| 8 | Prof. Dr. Sukidjo, M.Pd. | Ketua Peneliti | 8 | |
| 9 | Prof. Dr. Suparno, M.Pd. | Ketua Peneliti | 9 | |
| 10 | Dr. Ratna Wardani, M.T. | Ketua Peneliti | 10 | |
| 11 | Prof. Herman Dwi Surjono, Ph.D. | Ketua Peneliti | 11 | |
| 12 | Dr. Moh Farozin, M.Pd. | Ketua Peneliti | 12 | |
| 13 | Prof. Dr. Nurfina Aznam, SU.Apt. | Ketua Peneliti | 13 | |
| 14 | Dr. Putu Sudira, MP. | Ketua Peneliti | 14 | |
| 15 | Dr. Samsul Hadi, MT, M.Pd. | Pembahas II | 15 | |
| 16 | Dr. Lantip Diat Prasojo, M.Pd. | Pembahas II | 16 | |
| 17 | Prof. Dr. Pamuji Sukoco | Pembahas II | 17 | |
| 18 | Dr. Aman, M.Pd. | Pembahas II | 18 | |
| 19 | Prof. Sukirno, Ph.D. | Pembahas II | 19 | |
| 20 | Yulia Ayriza, Ph.D. | Pembahas II | 20 | |
| 21 | Prof. Herman Dwi Surjono, Ph.D. | Pembahas II | 21 | |
| 22 | Prof. Pardjono, Ph.D. | Pembahas II | 22 | |
| 23 | Dr. Suwarjo, M.Si. | Pembahas II | 23 | |
| 24 | Dr. Drh. Heru Nurcahyo | Pembahas II | 24 | |
| 25 | Dr. Amat Jaedun | Pembahas II | 25 | |
| 26 | | | 26 | |
| 27 | | | 27 | |
| 28 | | | 28 | |
| 29 | | | 29 | |
| 30 | | | 30 | |
| 31 | | | 31 | |
| 32 | | | 32 | |
| 33 | | | 33 | |
| 34 | | | 34 | |
| 35 | | | 35 | |



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 550835, 550836 Fax. (0274) 520326
Laman: pps.uny.ac.id Email: pps@uny.ac.id, humas_pps@uny.ac.id

BERITA ACARA
PELAKSANAAN SEMINAR INSTRUMEN PENELITIAN
PPs UNY TAHUN 2018

Ketua Peneliti : Yulia Ayriza, M.Si., Ph.D.
Judul Penelitian : Well-Being, Kualitas Tidur Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Baru Universitas Negeri Yogyakarta.

Pelaksanaan

Hari, Tanggal : Selasa, 22 Mei 2018
Tempat : Ruang 1.13 Gedung Baru Program Pascasarjana UNY

Dipimpin oleh

Ketua Sidang : Ani Widayati, Ed.D.
Pembahas 1 : Prof. Dr. Herminarto Sofyan, M.Pd.
Pembahas 2 : Prof. Dr. Suparno

Saran Saran:

1. Ditambahkan statement sbg penjelasan dlm instrumen, misal dalam kuesioner apa sebale mis. senang?
Penjelasan tulle pengambilan sampel harap di perjelas.
2. Pasaan penelitian harus kuat, perbanyak kajian teori & jurnal.
kualitas tidur yang baik seperti apa? Perlu di jelaskan

Pembahas

Prof. Dr. Herminarto Sofyan, M.Pd.

Ketua sidang

Ani Widayati, Ed.D.

DAFTAR HADIR

Hari : Jumat
 Tanggal : 26 Oktober 2018
 Jam : 08.00 WIB – selesai
 Tempat : Ruang I.02.6.01.13 Gedung Unggul lt. 6 Program Pascasarjana UNY
 Acara : Seminar hasil penelitian Program Pascasarjana UNY

| No | Nama | Jabatan | Tanda Tangan | |
|-----|--------------------------------|----------------|--------------|-----|
| 1. | Prof. Dr. Siti Irene Astuti D. | Pembahas | 1. | |
| 2. | Dr. Sunarso, M.Si. | Moderator | | 2. |
| 3. | Dr. Teguh Setiawan, M.Hum. | Ketua Peneliti | 3. | |
| 4. | Dr. Mulyana, M.Hum. | Ketua Peneliti | | 4. |
| 5. | Yulia Ayriza, Ph.D. | Ketua Peneliti | 5. | |
| 6. | Dr. Roswita Lumban Tobing, | Ketua Peneliti | | 6. |
| 7. | Dr. Marzuki, M.Ag. | Ketua Peneliti | 7. | |
| 8. | Dr. Lantip Diat Prasajo, M.Pd. | Ketua Peneliti | | 8. |
| 9. | Dr. Edi Istiyono, M.Si. | Ketua Peneliti | 9. | |
| 10. | Zulkarnain, M.Pd. | Ketua Peneliti | | 10. |
| 11. | Dr. Dimiyati. M.Si. | Ketua Peneliti | 11. | |
| 12. | Dr. Samsuri, M.Ag. | Ketua Peneliti | | 12. |
| 13. | Prof. Pardjono, Ph.D. | Ketua Peneliti | 13. | |
| 14. | | | | 14. |
| 15. | | | 15. | |

Kasubag TU

Joko Purwoko, M.M.
 NIP 19780407 200003 1 002