

Intensi tidur cukup mahasiswa berdasarkan *Theory Of Planned Behavior*: Analisis Structural Equation Modelling

Kenny Valentino

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Jawa Barat

Grace Natasha Sunardy

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran Sumedang, Jawa Barat

Dhini Andriani

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Jawa Barat

Zahrotur Rusyda Hinduan

Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Jawa Barat

E-mail: kenny17004@mail.unpad.ac.id

Abstract

Adequate sleep is essential since short sleep duration can cause various adverse effects. Previous research found that college students often find it difficult and have low intentions to get enough sleep due to several factors. This study aims to see the role of adequate sleep intention factors based on the Theory of Planned Behavior in college students, namely attitude toward behavior, subjective norm, and perceived behavioral control. Participants were 600 college students at a state university in Indonesia. The data was obtained through a questionnaire adapted from the Theory of Planned Behavior Questionnaire ($\alpha=0,793$) and statistically analyzed using Structural Equation Modeling and Kruskal-Wallis. The results show that attitude toward behavior, subjective norm, and perceived behavioral control had a significant role in predicting adequate sleep intention in college students. Furthermore, attitude toward behavior has the most substantial role among the other factors. Through this research, future interventions that aim college students' sleep intention can focus on targeting students' attitude toward sleep behavior.

Keywords: adequate sleep; college students; sleep intention; structural equation modelling; theory of planned behavior

Abstrak

Tidur cukup sangat penting bagi manusia dan kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan berbagai dampak negatif. Pada penelitian sebelumnya, ditemukan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dan memiliki intensi yang rendah untuk tidur cukup karena berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran faktor-faktor yang mendasari intensi tidur cukup berdasarkan Theory of Planned Behavior pada mahasiswa, yaitu attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control. Partisipan pada penelitian ini adalah 600 mahasiswa salah satu perguruan tinggi negeri di Indonesia. Data diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Theory of Planned Behavior Questionnaire ($\alpha=0,793$) dan dianalisis secara statistik dengan Structural Equation Modeling serta Kruskal-Wallis. Hasil menunjukkan bahwa attitude toward behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control berperan secara signifikan terhadap intensi tidur cukup mahasiswa. Adapun faktor yang memiliki peran terbesar dalam memprediksi intensi tidur cukup pada mahasiswa adalah attitude toward behavior. Melalui hasil penelitian ini, para praktisi dapat menyoal sikap mahasiswa terhadap perilaku tidur cukup saat hendak merancang intervensi tidur cukup pada mahasiswa.

Kata kunci: intensi; mahasiswa; structural equation modelling; theory of planned behavior; tidur cukup



Pendahuluan

Perilaku tidur cukup atau tidur yang umumnya berdurasi 7–9 jam (Lu dkk., 2017; Steptoe dkk., 2006), memegang peran penting dalam kehidupan manusia. Diketahui bahwa seseorang yang tidak melakukan perilaku tidur cukup berpotensi mengalami berbagai konsekuensi negatif yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, seperti penurunan fungsi kognitif dan produktivitas individu (Taylor & Bramoweth, 2010), kesulitan untuk berfungsi secara sosial, serta mengalami berbagai permasalahan interpersonal (Lund dkk., 2010; Taylor & Bramoweth, 2010). Begitu pula dengan kesehatan fisik dan mental, kualitas kedua hal ini juga ditemukan berkorelasi dengan durasi tidur seseorang (Fuligni dkk., 2018; Lund dkk., 2010).

Salah satu kelompok yang berisiko mengalami kesulitan tidur cukup adalah mahasiswa. Penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap mahasiswa dari 26 negara menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa hanya mampu melakukan tidur selama kurang dari 7 jam (Peltzer & Pengpid, 2016). Penelitian-penelitian lain juga menemukan sebuah tren penurunan waktu tidur pada mahasiswa yang kemudian berujung pada minimnya perilaku tidur cukup (Keyes dkk., 2015; Owens dkk., 2017; Sivertsen dkk., 2019).

Ketika mahasiswa tidak dapat melakukan perilaku tidur cukup, berbagai dampak negatif yang merugikan dirinya sendiri maupun orang lain dapat terjadi, seperti kecelakaan saat melakukan aktivitas dan kecelakaan lalu lintas (Lund dkk., 2010; Taylor & Bramoweth, 2010), adanya hubungan interpersonal yang buruk (Wang dkk., 2016), menurunnya performa akademik (Okano dkk., 2019), meningkatnya perilaku bunuh diri (Becker dkk., 2018), serta mengalami gangguan psikologis seperti depresi (Islam dkk., 2018; W. Li dkk., 2020). Mengingat adanya dampak-dampak negatif tersebut, tidur cukup sangat penting untuk dilakukan oleh mahasiswa.

Masa transisi yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan memunculkan berbagai macam tantangan, seperti kurangnya pengawasan orang tua, beban akademik yang lebih berat, serta terdapat tantangan dan kesempatan baru di lingkungan sosial. Hal-hal tersebut yang menyebabkan jadwal tidur mahasiswa menjadi tidak teratur dan kurangnya waktu tidur pada mahasiswa (Y. Li dkk., 2020; Taylor & Bramoweth, 2010). Selain itu, penyebab lain mahasiswa kesulitan untuk melakukan tidur cukup adalah rendahnya intensi untuk berperilaku tidur cukup (Hamilton dkk., 2020; Knowlden dkk., 2012; Kor & Mullan, 2011; Lao dkk., 2016). Berdasarkan Ajzen (1991), intensi didefinisikan sebagai faktor-faktor motivasi pada diri individu yang memengaruhi kecenderungannya untuk melakukan suatu perilaku. Adapun faktor-faktor tersebut terdiri dari *attitude toward behavior*, *subjective norm*, dan *perceived behavior control*.

Attitude Toward Behavior (ATB) merupakan sejauh mana individu memiliki penilaian atau evaluasi yang baik atau buruk terhadap suatu perilaku. *Subjective Norm* (SN) merupakan tekanan sosial yang dirasakan individu untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku. Sementara *Perceived Behavioral Control* (PBC) adalah seberapa mudah atau sulit yang dirasakan individu untuk melakukan suatu perilaku. Ditemukan bahwa semakin positif *attitude* dan *subjective norm* terhadap suatu perilaku serta

didukung oleh *perceived behavioral control* yang kuat, maka semakin tinggi intensi yang dimiliki individu untuk melakukan perilaku tersebut (Ajzen, 1991).

Meskipun beberapa penelitian terdahulu menemukan peran yang signifikan dari faktor ATB, SN, dan PBC terhadap intensi tidur cukup mahasiswa, namun terdapat berbagai perbedaan pada hasil penelitian-penelitian tersebut. Sebagian penelitian menemukan bahwa PBC merupakan faktor yang paling memprediksi intensi tidur cukup (Branscum dkk., 2018; Knowlden dkk., 2012). Di sisi lain, hasil penelitian yang dilakukan oleh Kor dan Mullan (2011) menunjukkan bahwa SN adalah prediktor terkuat dari intensi tidur cukup pada mahasiswa. Sementara pada penelitian terbaru yang dilakukan oleh Hamilton, dkk. (2020), SN berpengaruh terhadap intensi tidur cukup, namun hanya signifikan pada mahasiswa di Hong Kong dan tidak pada mahasiswa di Australia.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat diketahui bahwa tidur cukup sangat penting bagi mahasiswa yang dipengaruhi oleh intensi dan faktor-faktor yang melatarbelakanginya, walaupun terdapat temuan-temuan yang tidak konsisten. Hal ini nampaknya didasari karena faktor kompleksitas dan multifaktoral dari perilaku tidur itu sendiri, sehingga dibutuhkan teknik analisis data yang lebih mendalam, seperti *structural equation modelling* (Knowlden, 2012). Di saat yang bersamaan, penelitian intensi tidur cukup terhadap mahasiswa di Indonesia, masih sangat minim atau bahkan tidak ada sama sekali. Dengan demikian, terdapat dua pertanyaan penelitian pada penelitian ini, yaitu: (1) “Bagaimana pengaruh faktor ATB, SN, dan PBC terhadap intensi tidur cukup pada mahasiswa di Indonesia, (2) “Apakah terdapat perbedaan intensi dan faktor-faktor yang mendasarinya berdasarkan durasi tidur mahasiswa?”.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini dirancang dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*, yaitu melakukan pengambilan data pada partisipan sebanyak satu kali pada waktu yang sama (Setia, 2016). Adapun pengambilan data dilakukan melalui kuesioner daring berbentuk *Google Form* yang disebarluaskan melalui media sosial. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu mengambil sampel dari anggota populasi yang tersedia dan mudah dijangkau oleh peneliti.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 600 orang mahasiswa yang berasal dari salah satu perguruan tinggi negeri di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. Partisipan terdiri dari 222 orang laki-laki (37%) dan 378 orang perempuan (63%) dengan rentang usia 19 sampai 25 tahun ($M=20,30$, $SD=0,63$).

Instrumen

Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari beberapa pertanyaan demografis dan alat ukur *direct measurement* dari *Theory of Planned Behavior Questionnaire* yang



dikembangkan oleh Fishbein dan Ajzen (2010) dan diadaptasi oleh Rusdy (2017). Peneliti melakukan uji reliabilitas alat ukur dengan uji *Cronbach's Alpha*. Hasil koefisien *alpha* yang diperoleh adalah $\alpha=0,793$. Berdasarkan Taber (2018), alat ukur dengan nilai $\alpha>0,70$ dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik. Dengan demikian, alat ukur *Theory of Planned Behavior Questionnaire* dapat digunakan dalam penelitian ini.

Alat ukur tersebut berisi 26 item yang mengukur intensi tidur cukup (5 item) beserta faktor-faktor yang mendasarinya, yaitu sikap atau penilaian terhadap perilaku tidur cukup (*attitude toward behavior*) (9 item), persepsi terhadap tekanan sosial yang dirasakan dari perilaku tidur cukup (*subjective norm*) (5 item), serta keyakinan untuk dapat menampilkan perilaku tidur cukup (*perceived behavioral control*) (7 item). Tabel 1 menyajikan item-item yang terdapat pada instrumen alat ukur beserta keterangan mengenai item-item yang bersifat *unfavorable*.

Pengisian item-item alat ukur dilakukan menggunakan *7-point Likert scale* dengan rentang 1 (sangat tidak sesuai) hingga 7 (sangat sesuai). Skor masing-masing item dijumlahkan menjadi skor total pada setiap dimensi alat ukur, yaitu intensi, ATB, SN, dan PBC. Skor diberikan pada item-item *unfavorable* dengan mengkonversikan skor yang diperoleh, yaitu skor 1 menjadi 7, skor 2 menjadi 6, dan seterusnya. Mengacu pada Rusdy (2017), skor pada masing-masing dimensi dikategorikan menjadi 2 berdasarkan tingkat atau intensitasnya, yaitu “kuat” dan “lemah” (Lihat Tabel 2). Adapun pengategorian ini dilakukan menggunakan statistik hipotetik dengan melihat rata-rata dan standar deviasi dari alat ukur yang didasari oleh model distribusi normal (Azwar, 1993).

Kuesioner juga berisi item pertanyaan mengenai rata-rata durasi tidur mahasiswa selama 1 bulan terakhir. Terdapat tiga rentang durasi tidur yang dapat dipilih, yaitu 1-3 jam, 4-6 jam, dan 7-8 jam. Mengacu pada L. Li, dkk. (2017) serta Steptoe, dkk. (2006), mahasiswa yang memilih rentang durasi tidur 7-8 jam adalah mahasiswa yang melakukan perilaku tidur cukup.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan *Structural Equation Modeling* (SEM) untuk mengetahui pengaruh faktor ATB, SN, dan PBC terhadap intensi tidur cukup pada mahasiswa. Selain itu, analisis data juga dilakukan dengan uji non parametrik *Kruskal-Wallis* untuk melihat perbedaan skor ATB, SN, PBC, dan intensi tidur cukup berdasarkan durasi tidur yang dilaporkan mahasiswa. Seluruh proses analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program JASP 0.14.1.0 dan SPSS versi 23.

Hasil

Analisis Deskriptif

Perolehan hasil skor intensi tidur cukup dan faktor-faktor yang mendasarinya yaitu ATB, SN, dan PBC dibagi berdasarkan kategori yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar partisipan memiliki intensi tidur cukup, ATB, SN, dan PBC dengan intensitas yang kuat. Meskipun demikian, masih terdapat

partisipan yang memiliki intensi tidur cukup serta faktor ATB, SN, dan PBC dengan intensitas yang tergolong lemah, terutama pada faktor PBC. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian partisipan merasa kurang yakin untuk dapat tidur dengan durasi yang cukup.

Tabel 1
Spesifikasi Alat Ukur

Dimensi		Item
Intensi	4*	Saya tidak memiliki keinginan untuk tidur cukup.
	10	Saya mempunyai rencana untuk tidur cukup.
	14	Saya akan berusaha untuk tidur cukup.
	22	Saya memiliki keinginan untuk tidur cukup.
	24	Saya berharap untuk dapat tidur dengan cukup.
Attitude Toward Behavior (ATB)	2	Tidur cukup membuat tubuh saya menjadi sehat.
	3*	Saya berisiko merasa lelah apabila tidur 7-9 jam sehari.
	7*	Menurut saya, tidur cukup tidak penting bagi kesehatan fisik saya.
	8*	Tidur 7-9 jam merupakan hal yang tidak saya sukai.
	11	Tidur cukup membuat tubuh saya menjadi segar.
	12*	Tidur cukup merupakan perilaku yang tidak berguna.
	17	Tidur cukup merupakan perilaku yang bermanfaat bagi diri saya sendiri.
	19	Menurut saya, tidur cukup membuat saya merasa senang.
	23	Menurut saya, tidur cukup memiliki dampak positif untuk saya.
Subjective Norm (SN)	1	Kebanyakan orang di sekitar saya akan setuju apabila saya tidur dengan cukup.
	6	Orangtua saya berpikiran bahwa saya harus tidur cukup.
	9	Orangtua saya tidur cukup setiap harinya.
	15	Teman-teman yang dekat dengan saya mengharapkan saya untuk tidur cukup.
	16	Kebanyakan teman yang saya kenal tidur cukup.
Perceived Behavior Control (PBC)	5	Saya yakin saya mampu untuk tidur cukup.
	13*	Tugas organisasi yang ada, membuat saya tidak dapat tidur cukup.
	18*	Tugas akademik yang ada, membuat saya tidak tidur cukup.
	20	Kamar dan tempat tidur yang saya tempati membuat saya dapat tidur cukup.
	21	Bagi saya, tidur cukup adalah hal yang mudah untuk dilakukan.
	25	Keputusan untuk tidur cukup sepenuhnya berada dalam kontrol saya.
	26*	Kesibukan menjalankan berbagai kegiatan (hobi, tugas, dsb.) membuat saya tidak dapat tidur cukup.

*Menandakan item *unfavorable*



Tabel 2

Kategori Dimensi

Dimensi	Kategori Skor	
	Lemah	Kuat
Intensi	≤ 20	≥ 21
Attitude Toward Behavior (ATB)	≤ 36	≥ 37
Subjective Norm (SN)	≤ 20	≥ 21
Perceived Behavioral Control (PBC)	≤ 28	≥ 29

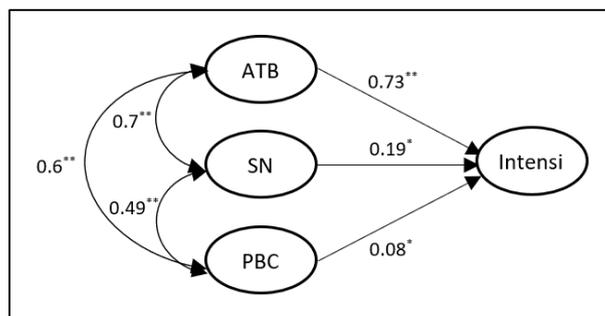
Tabel 3

Gambaran Variabel

	Intensi (M=29,20, SD=4,52)		ATB (M=50,90, SD=6,46)		SN (M=25,71, SD=4,12)		PBC (M=29,57, SD=5,49)	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Lemah	22	3,67	14	2,33	67	11,17	246	41
Kuat	578	96,33	586	97,67	533	88,83	354	59

Analisis Structural Equation Modelling

Untuk mengetahui peran faktor ATB, SN, dan PBC terhadap intensi tidur cukup, maka dilakukan analisis *Structural Equation Modeling* dengan hasil sebagai berikut.



**p<0,01, *p<0,05

Gambar 1. Diagram SEM

Tabel 4

Kesesuaian Model

	Indeks	Tingkat Penerimaan (Hooper dkk., 2008)	Keterangan
Comparative Fit Index (CFI)	0,945	≥0,90	good fit
Normed-Fit Index (NFI)	0,901	≥0,90	good fit
Goodness-of-Fit Statistic (GFI)	0,935	≥0,90	good fit
Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)	0,043	≤0,08	good fit

Tabel 5
Analisis SEM

	<i>Loading Factor</i> (β)	<i>Standard Error</i>	<i>p</i>
Intensi - ATB	0,73	0,12	<0,01
Intensi - SN	0,19	0,07	<0,05
Intensi - PBC	0,08	0,03	<0,05
ATB - SN	0,70	0,04	<0,01
ATB - PBC	0,60	0,04	<0,01
SN - PBC	0,49	0,04	<0,01

Hasil analisis SEM menunjukkan bahwa model pada Gambar 1 memiliki indeks kesesuaian model yang dapat diterima sesuai dengan yang terlampir pada Tabel 4. Ditemukan bahwa intensi tidur cukup dipengaruhi secara signifikan oleh faktor-faktor yang mendasarinya yaitu, ATB ($\beta=0,73$, $p<0,01$), SN ($\beta=0,19$, $p<0,05$), dan PBC ($\beta=0,08$, $p<0,05$). Adapun faktor yang berperan paling besar dalam memprediksi intensi tidur cukup adalah ATB. Selain itu, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,839 yang mengindikasikan bahwa 83,9% variabel intensi tidur cukup dipengaruhi oleh faktor ATB, SN, dan PBC.

Analisis Kruskal-Wallis

Selain melihat intensi tidur cukup berdasarkan faktor-faktor yang mendasarinya, penelitian ini juga mengamati perilaku tidur cukup yang diperoleh dari rata-rata durasi tidur partisipan selama 1 bulan terakhir dalam bentuk rentang waktu, yaitu 1-3 jam, 4-6 jam, dan 7-8 jam.

Tabel 6 menunjukkan bahwa mayoritas partisipan tidak melakukan perilaku tidur cukup. Sebanyak 2,8% partisipan tidur selama 1-3 jam dan 64,7% partisipan tidur selama 4-6 jam. Hanya 32,5% dari total partisipan memiliki durasi tidur selama 7-8 jam yang menandakan perilaku tidur cukup. Dari perolehan data ini, ditemukan adanya perbedaan hasil antara intensi tidur cukup pada partisipan yang umumnya tergolong tinggi dengan durasi tidur partisipan yang rendah atau tidak melakukan perilaku tidur cukup.

Tabel 6
Durasi Tidur

	Laki-laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	N	%
1-3 jam	4	1,8	13	3,4	17	2,8
4-6 jam	155	69,8	233	61,6	388	64,7
7-8 jam	63	28,4	132	34,9	195	32,5

Hasil pada Tabel 7 menunjukkan perbedaan yang signifikan pada intensi tidur cukup ($\chi^2=10,622$, $p<0,05$), ATB ($\chi^2=6,188$, $p<0,05$), dan PBC ($\chi^2=56,106$, $p<0,05$) berdasarkan kelompok durasi tidur, yaitu 1-3 jam, 4-6 jam, dan 7-8 jam. Namun, hanya pada faktor SN skor partisipan tidak ditemukan berbeda secara signifikan. Selain itu, rata-



rata skor intensi, ATB, dan PBC didapati lebih tinggi pada partisipan yang tidur dengan durasi yang lebih lama, hal sebaliknya ditemukan pada faktor SN.

Tabel 7

Analisis *Kruskal Wallis* Durasi Tidur

	M	SD	χ^2	p
Intensi			10,622	0,005*
1-3 jam	27,82	5,199		
4-6 jam	28,83	4,618		
7-8 jam	30,06	4,125		
ATB			6,188	0,045*
1-3 jam	49,47	6,345		
4-6 jam	50,45	6,596		
7-8 jam	51,91	6,101		
SN			5,439	0,066
1-3 jam	27,00	4,650		
4-6 jam	25,49	3,938		
7-8 jam	26,02	4,411		
PBC			56,106	0,000*
1-3 jam	25,88	6,363		
4-6 jam	28,60	5,202		
7-8 jam	31,82	5,243		

*p<0.05

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat intensi tidur cukup pada mahasiswa serta faktor-faktor yang mendasarinya berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, yaitu *Attitude Toward Behavior* (ATB), *Subjective Norm* (SN), dan *Perceived Behavioral Control* (PBC) (Ajzen, 1991). Berdasarkan hasil yang telah dipaparkan, diketahui bahwa secara umum intensi tidur cukup mahasiswa beserta ketiga faktor tersebut (ATB, SN, dan PBC) termasuk ke dalam kategori intensitas yang kuat.

Hasil juga menunjukkan bahwa ATB, SN, dan PBC memiliki pengaruh yang signifikan terhadap intensi tidur cukup. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamilton, dkk. (2020), Knowlden, dkk. (2012), Kor & Mullan (2011), dan Lao, dkk. (2016). Adapun dari ketiga faktor tersebut, ATB berkontribusi lebih besar terhadap intensi tidur cukup pada mahasiswa. Berdasarkan Ajzen (1991), ATB merupakan sejauh mana individu memiliki sikap serta penilaian positif atau negatif terhadap perilaku tertentu. Oleh karena itu, terdapat indikasi bahwa sikap dan penilaian yang positif terhadap tidur cukup, seperti memiliki keyakinan terhadap manfaat dari perilaku tidur cukup, sangat berperan dalam membentuk intensi tidur cukup pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menentukan ATB sebagai sasaran dalam rancangan program intervensi tidur cukup pada mahasiswa. Hal ini pun sejalan dengan

temuan sebelumnya bahwa ATB berperan signifikan dalam intervensi tidur cukup (Peach dkk., 2018; Ruggiero dkk., 2019).

Meskipun pada penelitian ini ditemukan bahwa ATB memiliki pengaruh yang paling besar dibandingkan SN dan PBC, penelitian-penelitian terdahulu memiliki hasil yang berbeda. Branscum, dkk. (2018) menemukan bahwa PBC berkontribusi terbesar terhadap intensi tidur cukup mahasiswa, sedangkan Hamilton, dkk. (2020) menemukan bahwa SN memiliki pengaruh lebih besar. Selain itu, pada *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen (1991), PBC berperan paling besar dalam membentuk intensi perilaku dibandingkan faktor-faktor lainnya. Terkait perbedaan ini, peneliti sepakat dengan pernyataan Hamilton, dkk. (2020) bahwa budaya nampaknya memberikan pengaruh yang cukup kuat terhadap intensi tidur cukup beserta faktor-faktornya. Belum ada penelitian yang membahas secara spesifik peran budaya terhadap intensi perilaku tidur cukup. Meski demikian, beberapa peneliti memberikan dugaan bahwa peran budaya kolektif yang berorientasi pada relasi sosial, berpotensi membuat dimensi SN memiliki peran yang lebih signifikan dibandingkan dimensi yang lain terhadap intensi tidur cukup seseorang (Hamilton dkk., 2020; Lao dkk., 2016). Adapun penelitian ini dilakukan pada mahasiswa di Indonesia, sedangkan penelitian Branscum, dkk. (2018) dilakukan pada populasi mahasiswa di Amerika, dan Hamilton, dkk. (2020) pada populasi mahasiswa di Hong Kong serta Australia.

Penelitian ini juga menemukan bahwa intensi tidur cukup sebagian besar mahasiswa tergolong kuat, sehingga seharusnya banyak mahasiswa yang dapat melakukan tidur cukup. Namun di sisi lain, dari data rata-rata durasi tidur yang dilaporkan mahasiswa, 64.7% mahasiswa tidak melakukan perilaku tidur cukup, yaitu tidur selama kurang dari 7 jam. Hasil uji beda yang telah dilakukan mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan pada intensi tidur cukup beserta faktor ATB dan PBC berdasarkan durasi tidur mahasiswa. Selain itu, ditemukan bahwa skor intensi, ATB, dan PBC cenderung lebih tinggi pada mahasiswa yang melakukan tidur cukup (7-8 jam). Hal ini serupa dengan hasil penelitian sebelumnya yaitu semakin tinggi skor intensi dan faktor-faktornya, maka semakin lama durasi tidur mahasiswa (Branscum dkk., 2018; Lao dkk., 2016; Tagler dkk., 2017). Namun, pada penelitian ini hal tersebut tidak ditemukan pada faktor SN, sehingga dapat diketahui bahwa tekanan sosial yang dipersepsikan mahasiswa tidak terlalu berdampak pada perilaku tidurnya.

Kesimpulan

Penelitian ini mengawali studi terkait intensi tidur cukup pada mahasiswa di Indonesia dengan menggunakan pendekatan *Theory of Planned Behavior*. Hasil menunjukkan bahwa setiap faktor yang mendasari intensi tidur cukup meliputi ATB, SN, dan PBC berpengaruh secara signifikan terhadap intensi tidur cukup mahasiswa. Faktor ATB, yaitu penilaian atau sikap terhadap perilaku, memiliki peran yang paling besar dalam memprediksi intensi tidur cukup pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini.



Dengan demikian, dapat disusun rancangan intervensi yang menysasar faktor ATB guna meningkatkan intensi tidur cukup pada kalangan mahasiswa.

Penelitian ini juga menemukan perbedaan yang signifikan pada intensi tidur cukup, ATB, dan PBC berdasarkan durasi tidur mahasiswa. Diketahui bahwa rata-rata skor intensi, ATB, dan PBC lebih tinggi pada kelompok mahasiswa yang tidur dengan durasi yang lebih lama. Meskipun gambaran intensi beserta durasi tidur mahasiswa diketahui dalam penelitian ini, namun belum dapat ditarik kesimpulan bahwa intensi tidur cukup dapat memprediksi perilaku tidur cukup mahasiswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi langkah awal untuk meneliti hal tersebut pada penelitian selanjutnya. Limitasi dari penelitian ini adalah pengambilan data yang dilakukan pada satu universitas. Maka dari itu, perlu berhati-hati dalam melakukan generalisasi dari penelitian ini.

Referensi

- Ajzen, I. (1991). Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. <https://doi.org/10.1080/10410236.2018.1493416>
- Azwar, S. (1993). Kelompok Subjek ini Memiliki Harga Diri yang Rendah; Kok, Tahu...? *Buletin Psikologi*, 1(2), 13–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>
- Becker, S. P., Dvorsky, M. R., Holdaway, A. S., & Luebbe, A. M. (2018). Sleep problems and suicidal behaviors in college students. *Journal of Psychiatric Research*, 99, 122–128. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.01.009>
- Branscum, P., Fay, K. Q., & Senkowski, V. (2018). Do different factors predict the adoption and maintenance of healthy sleep behaviors? A reasoned action approach. *Translational Behavioral Medicine*, 10(1), 78–86. <https://doi.org/10.1093/tbm/iby111>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and Changing Behavior: The Reasoned Action Approach*. Taylor & Francis Group.
- Fuligni, A. J., Arruda, E. H., Krull, J. L., & Gonzales, N. A. (2018). Adolescent Sleep Duration, Variability, and Peak Levels of Achievement and Mental Health. *Child Development*, 89(2), e18–e28. <https://doi.org/10.1111/cdev.12729>
- Hamilton, K., Ng, H. T. H., Zhang, C. Q., Phipps, D. J., & Zhang, R. (2020). Social Psychological Predictors of Sleep Hygiene Behaviors in Australian and Hong Kong University Students. *International Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 214–226. <https://doi.org/10.1007/s12529-020-09859-8>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60. <https://academic-publishing.org/index.php/ejbrm/article/view/1224/1187>
- Islam, M. A., Low, W. Y., Tong, W. T., Yuen, C. C. W., & Abdullah, A. (2018). Factors Associated with Depression among University Students in Malaysia: A Cross-sectional Study. *KnE Life Sciences*, 4(4), 415–427. <https://doi.org/10.18502/kls.v4i4.2302>
- Keyes, K. M., Maslowsky, J., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2015). The great sleep recession: Changes in sleep duration among US adolescents, 1991–2012. *Pediatrics*,

135(3), 460–468. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2707>

- Knowlden, A. P., Sharma, M., & Bernard, A. L. (2012). A theory of planned behavior research model for predicting the sleep intentions and behaviors of undergraduate college students. *Journal of Primary Prevention, 33*(1), 19–31. <https://doi.org/10.1007/s10935-012-0263-2>
- Kor, K., & Mullan, B. A. (2011). Sleep hygiene behaviours: An application of the theory of planned behaviour and the investigation of perceived autonomy support, past behaviour and response inhibition. *Psychology and Health, 26*(9), 1208–1224. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.551210>
- Lao, H. C. F., Tao, V. Y. K., & Wu, A. M. S. (2016). Theory of planned behaviour and healthy sleep of college students. *Australian Journal of Psychology, 68*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12094>
- Li, L., Wang, S. Bin, Rao, W. W., Ungvari, G. S., Ng, C. H., Chiu, H. F. K., Zhang, J., Kou, C., Jia, F. J., & Xiang, Y. T. (2017). Sleep duration and patterns in Chinese older adults: A comprehensive meta-analysis. *International Journal of Biological Sciences, 13*(6), 682–689. <https://doi.org/10.7150/ijbs.19695>
- Li, W., Yin, Cai, X., Cheng, X., & Wang, Y. (2020). Association between sleep duration and quality and depressive symptoms among university students: A cross-sectional study. *PLoS ONE, 15*(9), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238811>
- Li, Y., Bai, W., Zhu, B., Duan, R., Yu, X., Xu, W., Wang, M., Hua, W., Yu, W., Li, W., & Kou, C. (2020). Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health and Quality of Life Outcomes, 18*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01465-2>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health, 46*(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Science of Learning, 4*(1), 1–5. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Owens, H., Christian, B., & Polivka, B. (2017). Sleep behaviors in traditional-age college students: A state of the science review with implications for practice. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners, 29*(11), 695–703. <https://doi.org/10.1002/2327-6924.12520>
- Peach, H. D., Gaultney, J. F., & Ruggiero, A. R. (2018). Direct and Indirect Associations of Sleep Knowledge and Attitudes With Objective and Subjective Sleep Duration and Quality via Sleep Hygiene. *Journal of Primary Prevention, 39*(6), 555–570. <https://doi.org/10.1007/s10935-018-0526-7>
- Peltzer, K., & Pengpid, S. (2016). Sleep duration and health correlates among university students in 26 countries. *Psychology, Health and Medicine, 21*(2), 208–220. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.998687>
- Ruggiero, A. R., Peach, H. D., & Gaultney, J. F. (2019). Association of sleep attitudes with



- sleep hygiene, duration, and quality: A survey exploration of the moderating effect of age, gender, race, and perceived socioeconomic status. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 7(1), 19–44. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1567343>
- Rusdy, M. (2017). *Gambaran Intensi Melakukan Olahraga Rutin pada Generasi Z di Fakultas Psikologi Unpad* [Skripsi Sarjana, Universitas Padjadjaran].
- Setia, M. S. (2016). Methodology Series Module 3: Cross-sectional Studies. *Indian Journal of Dermatology*, 61(3), 261. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Sivertsen, B., Veda, Ø., Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Hysing, M. (2019). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, 28(2), 1–10. <https://doi.org/10.1111/jsr.12790>
- Stephens, A., Peacey, V., & Wardle, J. (2006). Sleep duration and health in young adults. *Archives of Internal Medicine*, 166(16), 1689–1692. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.16.1689>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/S11165-016-9602-2/TABLES/1>
- Tagler, M. J., Stanko, K. A., & Forbey, J. D. (2017). Predicting sleep hygiene: a reasoned action approach. *Journal of Applied Social Psychology*, 47(1), 3–12. <https://doi.org/10.1111/jasp.12411>
- Taylor, D. J., & Bramoweth, A. D. (2010). Patterns and Consequences of Inadequate Sleep in College Students: Substance Use and Motor Vehicle Accidents. *Journal of Adolescent Health*, 46(6), 610–612. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.010>
- Wang, L., Qin, P., Zhao, Y., Duan, S., Zhang, Q., Liu, Y., Hu, Y., & Sun, J. (2016). Prevalence and risk factors of poor sleep quality among Inner Mongolia Medical University students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 244, 243–248. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.04.011>