

## INTENSI PERILAKU BEGADANG PADA MAHASISWA

Nurul Adharina, Endy, Siswadi, A. G. P., Kustimah

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran  
Alamat: Jl. Raya Bandung Sumedang KM 21, Jatinangor 45363

*ziyan\_psi@yahoo.co.id & the.endy.90@gmail.com*

**Abstrak:** Salah satu ciri individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa ialah bertanggung jawab terhadap kesehatannya sendiri. Untuk bisa disebut bertanggung jawab, individu harus secara sadar dan sengaja (memiliki intensi) melakukan hal-hal yang memberi dampak positif bagi kesehatan individu (pola hidup sehat). Sayangnya, masih banyak individu yang telah memiliki usia pada tahap perkembangan dewasa tetapi masih menerapkan pola hidup tidak sehat, salah satunya ialah begadang. Penelitian ini merupakan penelitian pendahuluan yang dilakukan untuk mendapatkan data objektif yang akan digunakan untuk melakukan perbaikan dalam perilaku sehat yaitu menghindari begadang. Responden penelitian adalah mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2013 terdiri dari 40 orang yang dipilih dengan *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner intensi begadang yang dikembangkan menurut *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior: A Manual for Health Services Researchers* (Francis, 2004). Teknik analisis data yang digunakan adalah *multiple regression* dengan bantuan program SPSS 19.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad 2013 (63%) memiliki intensi atau niat yang tergolong lemah untuk begadang. Adapun intensi ini sendiri muncul dari kombinasi tiga faktor, yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Dari ketiga faktor tersebut, faktor *perceived behavioral control* adalah faktor yang berpengaruh secara signifikan terhadap intensi begadang pada mahasiswa.

**Kata kunci:** mahasiswa; intensi; pola hidup sehat; begadang.

### PENDAHULUAN

Tidur merupakan salah satu perilaku yang memiliki manfaat bagi kesehatan individu. Dari segi kesehatan, pola tidur yang baik adalah 6-8 jam per hari. Beberapa manfaat yang diperoleh dari tidur yang cukup ialah untuk melepas kelelahan fisik maupun mental (Japardi, 2002). Tidur yang cukup juga memiliki pengaruh positif pada proses belajar, mengoptimalkan kemampuan memori, serta menjaga agar emosi tetap dalam keadaan stabil (*National Heart Lung and Blood Institution*, 2011). Sebaliknya, menurut Indra (sitat dalam Mutiara, 2013), tubuh manusia akan bekerja ekstra jika kurang tidur atau begadang. Begadang juga dapat menurunkan imunitas tubuh. Selain itu, jika disertai dengan makan makanan berat pada malam hari, tubuh akan mengeluarkan usaha ekstra mencerna makanan yang berdampak pada terganggunya proses metabolisme di dalam tubuh. Prasadja (sitat dalam Sondang, 2011) mengatakan bahwa begadang meningkatkan kerja sistem saraf simpatis, tekanan darah, maupun gula darah. Selain itu, menurut Richard (sitat dalam Sondang, 2011), perilaku begadang juga dapat meningkatkan resiko terkena penyakit, misalnya penyakit kanker.

Adapun kesehatan tidak hanya terkait dengan kondisi fisik tetapi juga terkait dengan kesehatan mental (psikis) manusia. Upaya menjaga kesehatan secara fisik sama pentingnya dengan menjaga kesehatan psikis (Kaplan, 1993). Menurut Jonason (sitat dalam Woollaston, 2013), perilaku begadang berkaitan dengan perilaku sosiopat. Selain itu, Prasadja (sitat dalam Sondang, 2011), seorang praktisi kesehatan tidur, mengatakan bahwa begadang dapat berdampak pada instabilitas emosi, depresi, terganggunya kemampuan kognitif termasuk di dalamnya kreativitas yang berkurang. Kurangnya tidur juga dapat berdampak pada kelelahan dan mudah tersinggung (Japardi, 2002).

Hal ini menunjukkan bahwa perilaku individu yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk perilaku tidur, memengaruhi kehidupan individu secara langsung (Matthews, 2010). Tidur di malam hari durasi yang cukup akan merupakan salah satu faktor yang meningkatkan kualitas hidup individu (Ogden, 2012). Dengan memiliki perilaku tidur yang tepat, termasuk menghindari begadang maka kesehatan individu akan lebih terjamin. Kesehatan berdampak pada kualitas sumber daya manusia untuk menghasilkan performa yang optimal.

Baum, Revenson & Singer (sitat dalam Santrock, 2002) menyatakan bahwa setiap individu bertanggung jawab terhadap kesehatan dirinya sendiri. Tanggung jawab individu terhadap kesehatannya ini seharusnya meningkat seiring bertambahnya usia. Perhatian orang dewasa terhadap kesehatan menjadi sesuatu yang lebih penting dibandingkan perhatian anak-anak terhadap kesehatannya sendiri karena kesehatan anak-anak lebih bergantung pada bagaimana orang tua dan komunitasnya memberikan sarana perawatan kesehatan yang baik, dan model kesehatan yang positif (Santrock, 2002).

Sayangnya, tidak semua individu memiliki perilaku tidur yang sehat. *National Sleep Foundation* (sitat dalam Gaultney, 2010) menemukan bahwa 59% individu yang berusia antara 18-29 tahun tidak memiliki perilaku tidur yang sehat. Adapun individu pada rentang usia tersebut merupakan individu yang tergolong dewasa awal. Hal yang sama juga terjadi pada mahasiswa sebagai individu yang secara tahap perkembangan tergolong ke dalam tahap dewasa awal (Papalia, Olds, & Feldman, 2008). Padahal Ehlinger (University of Minnesota, 2007), mengatakan bahwa mahasiswa memiliki gaya hidup tersendiri dan bisa menjadi model yang akan dilihat bagi mereka yang lebih muda. Mahasiswa juga calon pemimpin masa depan dari masyarakat sehingga kesehatan mahasiswa penting untuk diperhatikan. Pada kenyataannya, mahasiswa erat kaitannya dengan perilaku tidur yang tidak sehat (Mutiar, 2013). Tidak jarang mahasiswa tidur larut malam atau begadang. Banyak faktor menyebabkan mahasiswa begadang, antara lain dari tugas, acara hiburan, maupun aktivitas dengan teman.

Peneliti kemudian melakukan pengamatan dan survei di lingkungan Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran terkait bagaimana mahasiswa menerapkan perilaku begadang. Survei awal dilakukan dengan menyebarkan kuisioner tentang pertanyaan terbuka tentang begadang pada 61 mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad angkatan 2013 yang sedang menjalani perkuliahan semester pertama di tingkat magister. Berdasarkan hasil survei awal, peneliti mendapatkan data bahwa 56 orang (86,89%) mahasiswa begadang. Frekuensi begadang para mahasiswa beragam. Ada mahasiswa yang begadang hanya 1 atau 2 hari dalam sebulan. Namun ada pula mahasiswa yang hampir setiap hari begadang. Selain itu, ada 5 orang (8,20%) mahasiswa yang tidak pernah begadang pada bulan tersebut. Dengan begadang, para mahasiswa mengungkapkan bahwa keesokan harinya mereka mengalami keluhan fisik (73%), perubahan perasaan yang muncul (28,30%), penurunan performa (71,60%). Adapun aktivitas yang dilakukan para mahasiswa saat begadang adalah mengerjakan tugas kuliah (24,59%), menonton TV/DVD

(14,75%), dan berelasi sosial, seperti *chatting*, berbicara di telepon dengan pacar, dan jalan-jalan (8,19%).

Berdasarkan uraian diatas, muncul atau tidaknya perilaku begadang pada setiap mahasiswa sebenarnya dapat dilihat dari kecenderungan setiap mahasiswa terhadap perilaku tersebut. Kecenderungan individu terhadap suatu perilaku spesifik tertentu dijelaskan Ajzen (2006) dalam *The Theory of Planned Behavior* sebagai intensi. Menurut Ajzen, secara sederhana tampilnya suatu perilaku didorong oleh adanya intensi perilaku (*behavioral intention*) yang terbentuk dari kombinasi antara tiga faktor, yaitu: *attitude toward behavior* (sikap terhadap perilaku), *subjective norm* (norma subjektif), dan *perceived behavioral control* (kontrol yang dimiliki terhadap perilaku). Kuat atau lemahnya intensi seseorang berperilaku tertentu menunjukkan seberapa besar kecenderungan seseorang menampilkan perilaku tersebut. Demikian pula, kuat atau lemahnya intensi mahasiswa berperilaku begadang menunjukkan kecenderungan mahasiswa menampilkan perilaku tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih banyak mengenai **“intensi perilaku begadang pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran dan determinan-determinan yang berkontribusi terhadap pembentukan intensi perilaku”**. Peneliti berharap dengan memfokuskan penelitian pada mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, peneliti dapat mengaji secara lebih mendalam fenomena perilaku begadang yang khas pada mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Berdasarkan uraian tersebut, disusunlah hipotesis mayor dari penelitian ini yaitu: “Intensi begadang pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran disebabkan oleh determinan-determinan pembentuk intensi.”

Selain hipotesis mayor tersebut, peneliti ini juga menguji tiga hipotesis minor. Tujuan pengujian hipotesis minor ini ialah untuk mengetahui determinan-determinan apa saja yang membentuk intensi begadang pada mahasiswa. Adapun ketiga hipotesis minor tersebut adalah sebagai berikut:

1. “Intensi begadang pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran disebabkan oleh determinan *attitude toward behavior* (ATB).”
2. “Intensi begadang pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran disebabkan oleh determinan *subjective norm* (SN).”
3. “Intensi begadang pada mahasiswa Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran disebabkan oleh determinan *perceived behavioral control* (PBC).”

## METODE PENELITIAN

### ***Responden***

Data penelitian diambil dari 40 responden berdasarkan teknik *convenience sampling* dari populasi mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad angkatan 2013. Responden tergolong dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun (Papalia, Olds, & Feldman 2008). Penelitian ini tidak membedakan secara spesifik pada jenis kelamin, usia, etnis, status pernikahan, dan lain-lain. Responden yang mengikuti penelitian ini terlibat secara sukarela. Gambaran keragaman responden dijelaskan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Keanekaragaman Responden

Jenis Kelamin		Status Pernikahan		Tempat Tinggal	
Wanita	88,52%	Menikah	19,67%	Rumah	36,07%
Pria	11,48%	Belum Menikah	80,33%	Kos	63,93%
TOTAL	100%	TOTAL	100%	TOTAL	100%

### **Desain**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan suatu penelitian dimana peneliti berpusat pada usaha pendeskripsian suatu fenomena, kejadian, maupun situasi yang ada dengan jelas (Christensen, 2007). Peneliti berusaha mengumpulkan data-data yang ada dan menjelaskannya tanpa memberi perlakuan pada objek yang diteliti. Sementara itu, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang mengumpulkan data numerik dalam usahanya mencapai tujuan penelitian.

### **Prosedur**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu suatu metode dalam meneliti status sekelompok manusia, suatu objek, suatu set kondisi, suatu sistem pemikiran ataupun suatu kelas peristiwa pada masa sekarang. Tujuannya adalah untuk membuat deskripsi, gambaran/lukisan secara sistematis, faktual, akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki (Nazir, 2003). Penelitian ini dimulai dengan peneliti menyebarkan kuesioner data awal kepada mahasiswa Magister profesi Psikologi Unpad angkatan 2013. Kuesioner ini (lihat Lampiran A) berisi beberapa pertanyaan demografi dan pertanyaan terbuka terkait pengalaman begadang para mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya. Berdasarkan kuesioner data awal, peneliti mendapatkan informasi tentang data demografi, frekuensi begadang dalam 1 bulan terakhir, aktivitas yang dilakukan saat begadang, dan sesuatu yang dialami setelah begadang.

Dari data awal ini, peneliti membuat kuesioner intensi begadang berdasarkan *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior : A Manual for Health Services Researchers* (Francis dkk., 2004). Kemudian, kuesioner yang telah dibuat mendapatkan *review* dari beberapa ahli. Kemudian, peneliti memperbaiki kuesioner hasil *review*. Setelah itu, peneliti menyebarkan kuesioner sebagai pengujian (*try out*) untuk mendapatkan reliabilitas konstruk. Kuesioner intensi begadang mendapatkan reliabilitas yang baik. Dengan reliabilitas yang sudah baik, kuesioner siap untuk digunakan pada pengambilan data.

Pengambilan data dilakukan pada 40 responden sampel dari 65 populasi mahasiswa Magister Profesi Psikologi Universitas Padjadjaran. Sebelum pengerjaan kuesioner, responden mengisi lembar kesediaan, mendapatkan penjelasan tujuan penelitian dan cara pengerjaan kuesioner. Responden bisa mengerjakan kuesioner sekitar 15-30 menit. Secara keseluruhan, pengambilan data dilakukan selama 1 pekan (Desember 2013).

### **Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan kuesioner intensi begadang yang terdiri dari 44 butir. Kuesioner ini mengukur aspek-aspek intensi begadang yaitu *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*. Butir-butir dalam kuesioner intensi begadang dibuat secara *direct* dan *indirect* berdasarkan acuan pada *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior: A Manual for Health Services Researchers* (Francis, 2004). Jumlah untuk mengukur intensi secara *direct* ada 12 butir. Sementara itu, jumlah butir untuk mengukur intensi secara *indirect* terdiri dari 32 butir. Butir *direct* dan *indirect* disusun secara acak pada satu berkas kuesioner, sehingga

responden bisa mengerjakan butir-butir secara keseluruhan. Skala yang digunakan dalam kuesioner berupa skala likert 1-6 poin untuk menunjukkan tingkat kesetujuan responden terhadap pernyataan dari tiap butir kuesioner. Skor yang diperoleh individu kemudian dijumlahkan kemudian dihitung rata-ratanya. Pengategorian intensi digambarkan tabel norma dibawah ini.

Tabel 2. Norma Alat Ukur Intensi

Rentang Skor	Kategori
1 –3,5	Lemah
>3,5–6	Kuat

Kuesioner ini memiliki reliabilitas yang baik. Reliabilitas alat ukur intensi *direct* Cronbach's  $\alpha = 0,848$  dan reliabilitas alat ukur intensi *indirect* Cronbach's  $\alpha = 0,918$ . Dalam kuesioner juga terdapat 1 butir yang menanyakan tentang perilaku begadang yang aktual pada mahasiswa. Selain itu, kuesioner juga menanyakan beberapa data demografi responden seperti usia, jenis kelamin (pria/wanita), status pernikahan (menikah/belum menikah/janda/duda), tempat tinggal (kos/rumah pribadi), dan hobi.

### **Teknik Analisis**

Setelah semua data responden terkumpul, peneliti melakukan pengolahan data secara statistik berupa data statistik deskriptif dan data *multiple regression*. Data statistik deskriptif menunjukkan hasil berupa kuat atau lemahnya intensi, *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* dari responden. Sedangkan, *multiple regression* digunakan untuk mengestimasi parameter dari suatu hubungan fungsional antara satu variabel independen dengan lebih dari satu variabel independen (Nazir, 2003). Data *multiple regression* menunjukkan *belief factor* yang paling signifikan berperan dalam pembentukan intensi responden.

## **ANALISIS DAN HASIL**

### **Intensi Begadang**

Dalam penelitian ini, intensi begadang pada mahasiswa diindikasikan sebagai seberapa kuat niat mahasiswa untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku begadang. Intensi dalam penelitian ini, dikategorisasikan ke dalam dua kategori, yaitu intensi kuat dan lemah. Adapun norma pengategorian telah diuraikan pada alat ukur. Hasil pengategorian intensi ditampilkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 3. Gambaran *Attitude Toward Behavior* (ATB) terhadap Intensi Begadang pada Mahasiswa

Kategori	Intensi							
	<i>Attitude toward behavior</i>		<i>Subjective norm</i>		<i>Perceived behavioral control</i>		Total	
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%
Rendah	11	27	9	22	20	50	15	37
Tinggi	29	73	31	78	20	50	25	63

Berdasarkan tabel 3, kita dapat melihat bahwa 25 responden mahasiswa (63%) berada pada intensi yang lemah untuk begadang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

memiliki kecenderungan atau niat yang tergolong lemah untuk begadang. Selain itu, kita juga bisa melihat bahwa 15 responden mahasiswa (37%) berada pada taraf intensi kuat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki intensi atau niat yang kuat untuk begadang. Hal ini berarti hanya sebagian kecil dari responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki intensi atau niat yang kuat untuk begadang.

Dalam penelitian ini, sikap mahasiswa terhadap perilaku begadang (*attitude toward behavior*) merupakan pernyataan mahasiswa terkait setuju atau tidak setuju, suka atau tidak suka, terhadap perilaku tersebut berdasarkan evaluasi mahasiswa terhadap konsekuensi berupa keuntungan atau kerugian yang mungkin didapat dari perilaku tersebut. Hasil pengukuran determinan sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*) dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu sikap kuat dan lemah. Hasil pengukuran determinan *attitude toward behavior* dari intensi begadang ditunjukkan pada tabel 3.

Berdasarkan tabel 3, dapat terlihat bahwa 29 responden mahasiswa (73%) memiliki sikap terhadap perilaku (*attitude toward behaviour*) pada taraf lemah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki sikap negatif atau sikap tidak setuju terhadap begadang. Mahasiswa ini tidak setuju bahwa perilaku begadang bisa memberikan keuntungan yang baik bagi kesehatan dan hidup mereka.

Selain itu, terdapat 11 responden mahasiswa (27%) yang memiliki sikap terhadap perilaku (*attitude toward behaviour*) pada taraf kuat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tersebut memiliki sikap yang positif atau sikap setuju terhadap keuntungan yang bias didapat bagi kesehatan dan hidup dengan begadang.

Norma subjektif (*subjective norm*) dalam penelitian ini merupakan faktor yang dirasakan mahasiswa terkait besarnya tekanan sosial yang ditujukan padanya untuk menampilkan Perilaku begadang. Seorang mahasiswa meyakini ada harapan orang-orang yang penting (*significant person*) terhadap dirinya dan termotivasi untuk begadang. Hasil pengukuran determinan norma subjektif (*subjective norm*) dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu kuat dan lemah. Hasil pengukuran determinan *subjective norm* dari intensi begadang dapat dilihat pada tabel 3.

Dari tabel 3 dapat terlihat bahwa 31 responden mahasiswa (78%) memiliki norma subjektif (*subjective norm*) pada taraf lemah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki persepsi bahwa orang-orang yang penting atau berpengaruh baginya (*significant person*) tidak mengharapkannya dan tidak mendukungnya untuk begadang.

Selain itu, terdapat 9 responden mahasiswa (22%) yang memiliki norma subjektif (*subjective norm*) pada taraf kuat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian kecil responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tersebut memiliki persepsi bahwa ia diharapkan dan mendapatkan dukungan orang-orang yang penting baginya (*significant person*) untuk begadang. Orang-orang yang penting (*significant person*) bagi mahasiswa untuk berperilaku begadang mahasiswa bisa berupa teman, orang tua/keluarga, dan pacar/pasangan.

Dalam penelitian ini, *perceived behavioral control* berupa persepsi mahasiswa terhadap kemampuannya untuk begadang terkait adanya faktor-faktor yang dapat memfasilitasi atau menghambat begadang. Hasil pengukuran determinan *perceived behavioral control* dikelompokkan ke dalam dua kategori, yaitu kuat dan lemah. Hasil pengukuran determinan *perceived behavioral control* dari intensi begadang tercantum pada tabel 3.

Dari tabel 3, dapat terlihat bahwa 20 responden mahasiswa (50%) memiliki *perceived behavioral control* pada taraf kuat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran memiliki persepsi pengendalian yang positif dan kuat untuk begadang. Sebagian responden mahasiswa ini memiliki persepsi bahwa ia mudah dan mampu untuk begadang

Selain itu, terdapat 20 responden mahasiswa (50%) yang memiliki *perceived behavioral control* lemah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian responden mahasiswa Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran tersebut memiliki persepsi pengendalian negatif dan lemah untuk begadang. Beberapa mahasiswa merasakan bahwa ia mendapati kesulitan untuk begadang. Faktor-faktor yang menjadi penghambat bisa berupa faktor dari tugas dan hiburan.

#### Hasil Pengukuran *Multiple Regression* Determinan Intensi

Intensi dipengaruhi tiga determinan yang membentuknya. Hanya saja, untuk masing-masing determinan memiliki derajat yang berbeda dalam memengaruhi intensi tersebut. Untuk mengetahui sejauh apa setiap determinan berkontribusi dan memengaruhi intensi maka perlu dilakukan uji statistik dengan analisis *multiple regression*. Dengan uji *multiple regression* ini, ketiga determinan intensi ditetapkan sebagai variabel independen *Attitude Toward Behavior* (ATB), *Subjective Norm* (SN), dan *Perceived behavioral control* (PBC)), sedangkan Intensi sebagai variabel dependen. Hal ini sesuai dengan saran yang terdapat dalam *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior: A Manual for Health Services Researchers* (Francis, 2004). Hasil analisis *multiple regression* berupa nilai koefisien prediktor terhadap intensi. Selain itu, hasil analisis ini juga menjelaskan dinamika dari ketiga determinan tersebut terhadap intensi.

Berdasarkan pengukuran analisis *multiple regression* dengan menggunakan SPSS 19.0 untuk menguji variabel independen (ATB, SN, dan PBC) terhadap variabel dependen (intensi), maka didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4. Koefisien Determinan Intensi

	$R^2$	p
Intensi	.617	.000

Berdasarkan data pada Tabel 4, koefisien determinasi yang disebutkan bahwa *R square* adalah 0,617 yang berarti bahwa intensi dipengaruhi oleh ketiga determinan sebesar 61,7%, sedangkan 38,3% lainnya ditentukan oleh faktor lainnya. Dalam tabel 4, nilai signifikansi yang didapat adalah 0,000, maka dapat dinyatakan bahwa, ketiga determinan intensi yaitu sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*), norma subjektif (*subjective norm*), dan kontrol yang dimiliki terhadap perilaku (*perceived behavioral control*) berpengaruh terhadap intensi begadang. Hal ini menunjukkan bahwa penilaian mahasiswa tentang setuju atau tidak setuju terhadap begadang, persepsi mahasiswa pada pandangan orang-orang yang penting bagi dirinya (*significant person*) tentang begadang, dan persepsi mahasiswa pada kemampuan serta keyakinan dirinya bahwa ia mampu untuk ikut serta dalam perilaku begadang memang merupakan determinan yang berkontribusi pada pembentukan intensi mahasiswa untuk perilaku begadang di lingkungan kampus. Adapun nilai koefisien regresi dari setiap determinan intensi disajikan dalam tabel 5 berikut.

Tabel 5. Koefisien Regresi Determinan Intensi

Variabel	$\beta$	p
<i>Attitude toward behavior</i>	.269	.055
<i>Behavioral belief 1</i>	-.303	.131
<i>Behavioral belief 2</i>	-.294	.145
<i>Subjective norm</i>	.184	.129
<i>Normative belief 1</i>	-.297	.127
<i>Normative belief 2</i>	.125	.538
<i>Normative belief 3</i>	-.119	.610
<i>Normative belief 4</i>	-.177	.454
<i>Perceived behavioral control</i>	.483	.001
<i>Control belief 1</i>	.589	.001
<i>Control belief 2</i>	-.052	.764

Nilai koefisien regresi dari tabel 5 ini menggambarkan seberapa besar kontribusi masing-masing determinan intensi terhadap pembentukan intensi. Berdasarkan nilai koefisien regresinya, besarnya pengaruh determinan terhadap pembentukan intensi berturut-turut dari besar ke kecil ditunjukkan dengan determinan *perceived behavioral control* (0,483), sikap terhadap perilaku (0,269), dan norma subjektif (0,189). Berdasarkan nilai signifikansi, determinan *perceived behavioral control* yang berpengaruh secara signifikan terhadap pembentukan intensi begadang ( $p = 0,001$ ), sedangkan determinan sikap terhadap perilaku (*attitude toward behavior*) dan norma subjektif (*subjective norm*) tidak berpengaruh secara signifikan.

Dari tiga determinan intensi, masing-masing determinan intensi memiliki satu atau lebih *specific beliefs* yang berkontribusi terhadap pembentukan determinan tersebut. Kontribusi *specific beliefs* terhadap pembentukan determinan tersebut dianalisis dengan menggunakan metode *multiple regression*. Hal ini seperti yang diungkapkan dalam *Constructing Questionnaires Based on The Theory of Planned Behavior: A Manual for Health Services Researchers* (Francis, 2004).

Adapun kontribusi dari masing-masing *specific belief* terhadap masing-masing determinan adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Anova *Specific Beliefs*

<i>Belief</i>	p
<i>Behavioral beliefs</i>	.001
<i>Normative beliefs</i>	.071
<i>Control beliefs</i>	.001

Pada tabel 6, salah satu data yang disajikan adalah nilai signifikansi. Nilai variabel independen (*specific beliefs* ATB: *Belief 1*, *Belief 2*) dapat menjelaskan variasi nilai variabel dependen (ATB) jika nilai signifikansi besarnya dibawah atau sama dengan 0,05. Nilai signifikansi yang didapat adalah sebesar 0,001. Tabel 7 di bawah ini menunjukkan masing-masing behavioral belief yang diukur. Hal ini menunjukkan bahwa kedua *behavioral beliefs* berpengaruh terhadap perubahan determinan sikap terhadap perilaku begadang. Dengan kata lain, keyakinan-keyakinan bahwa begadang menghasilkan sesuatu merupakan keyakinan-keyakinan yang berkontribusi membentuk penilaian mahasiswa mengenai *outcome* atau konsekuensi yang secara keseluruhan akan didapatnya bila ia begadang.



Tabel 5 menampilkan data mengenai koefisien regresi dari masing-masing *behavioral beliefs* yang berkontribusi pada pembentukan sikap mahasiswa terhadap Perilaku begadang. Koefisien regresi masing-masing *behavior belief* adalah 0,131 dan 0,145 ( $> 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa kedua *behavior belief* tidak memiliki kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan sikap terhadap perilaku begadang. Dengan kata lain, mahasiswa tidak memiliki keyakinan yang signifikan bahwa performa kerja dan menimbulkan penyakit akan berpengaruh terhadap sikap terhadap setuju atau tidak setuju dengan begadang. Tabel 7 berikut ini menyajikan *specific behavioral beliefs*.

Tabel 7. *Behavioral Beliefs*

	<i>Specific Beliefs</i>
<i>Behavioral Beliefs 1</i>	Keyakinan bahwa perilaku begadang akan mengakibatkan penurunan performa.
<i>Behavioral Beliefs 2</i>	Keyakinan bahwa perilaku begadang yang dilakukan bisa menimbulkan penyakit.

Berdasarkan tabel 5, *normative belief* yang memiliki nilai signifikansi di atas 0,05. Hal ini berarti bahwa keempat *normative beliefs* tidak berpengaruh secara signifikan pada norma subjektif (*subjective norm*). Dengan kata lain bahwa tidak ada keyakinan yang signifikan yang memengaruhi persepsi mahasiswa untuk memenuhi harapan atau dukungan teman-teman, orang tua/keluarga, dosen, pacar/pasangan untuk begadang. Berdasarkan nilai signifikansi pada tabel 6, nilai signifikan *normative belief* adalah 0,071 ( $> 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa keempat *normative beliefs* pada determinan norma subjektif, yaitu keyakinan bahwa begadang adalah perilaku yang diharapkan dan didukung oleh teman-teman, orang tua/keluarga, dosen, pacar/pasangan adalah perilaku yang diharapkan dan didukung oleh keluarga, merupakan *belief* yang tidak berpengaruh pada perubahan determinan norma subjektif (*subjective norm*). Tabel 8 dibawah ini akan menyajikan *specific normative beliefs*.

Tabel 8. *Normative Beliefs*

	<i>Specific Beliefs</i>
<i>Normative Beliefs 1</i>	Keyakinan begadang adalah perilaku yang diharapkan oleh teman-teman.
<i>Normative Beliefs 2</i>	Keyakinan bahwa perilaku begadang adalah perilaku yang diharapkan oleh orang tua (keluarga).
<i>Normative Beliefs 3</i>	Keyakinan bahwa perilaku begadang adalah perilaku yang diharapkan oleh dosen.
<i>Normative Beliefs 4</i>	Keyakinan bahwa perilaku begadang adalah perilaku yang diharapkan oleh pacar/pasangan.

Besar nilai signifikansi (0,001) yang disajikan dalam tabel 6 menunjukkan bahwa *control beliefs* pada determinan *perceived behavioral control*, berpengaruh pada perubahan determinan *perceived behavioral control*. Hal ini berarti bahwa keyakinan mahasiswa mengenai apakah faktor tugas dan faktor hiburan merupakan keyakinan-keyakinan yang berkontribusi dalam pembentukan persepsi mahasiswa tentang kemampuan serta keyakinan dirinya bahwa ia mampu untuk begadang.

Berdasarkan nilai signifikansi yang ditunjukkan pada tabel 5, tampak bahwa terdapat *control belief 1* yang memiliki nilai signifikan (p) sebesar 0,001 ( $< 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa keyakinan bahwa faktor acara televisi/hiburan adalah faktor yang turut

berkontribusi secara signifikan pada pengendalian begadang. Disisi lain, *control belief 2* yang memiliki nilai p sebesar 0,764. Hal ini berarti bahwa *control belief 2* ini tidak signifikan berkontribusi terhadap pembentukan *perceived behavioral control* dari intensi begadang. Dengan kata lain, faktor acara televisi/hiburan menjadi faktor yang memudahkan untuk begadang dan mahasiswa menganggap bahwa dirinya mampu begadang. Namun sebaliknya, faktor tugas membuat mahasiswa akan merasa terhambat atau tidak mampu untuk begadang. Tabel 9 berikut ini menyajikan *specific control believe*.

Tabel 9. *Control Beliefs*

<i>Specific Beliefs</i>	
<i>Control Beliefs 1</i>	Keyakinan bahwa faktor acara televisi/hiburan turut mengendalikan perilaku begadang.
<i>Control Beliefs 2</i>	Keyakinan bahwa faktor tugas mengendalikan perilaku begadang.

### Hasil Pengukuran Intensi Begadang dan Demografi

Selain 3 determinan (*attitude towards behavior, subjective norm, dan perceived behavioral control*) yang memengaruhi intensi begadang, intensi juga bisa dipengaruhi faktor demografi seperti jenis kelamin, status pernikahan, tempat tinggal dan hobi. Pada penelitian ini, disajikan pula kaitan antara intensi dengan faktor demografi dengan metode tabulasi silang (*cross tabulation*). Adapun hasilnya tercantum dalam tabel 10 berikut.

Tabel 10. Hasil Tabulasi Silang Intensi Begadang dan Faktor Demografi

Kategori	Intensi Kuat		Intensi Lemah		Total		P
	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	$\Sigma$	%	
Jenis Kelamin							.747
Laki-laki	3	20	4	16	7	17,5	
Perempuan	12	80	21	<b>84</b>	33	82,5	
Status Pernikahan							.253
Menikah	1	6,7	5	20	6	15	
Belum menikah	14	<b>93,3</b>	20	80	34	85	
Tempat Tinggal							.608
Rumah	6	40	8	32	14	35	
Kos	9	60	17	<b>68</b>	26	65	
Hobi							.45
Membaca	3	15	10	31,3	13	25	
Hiburan dengan media elektronik	4	20	8	25	12	23,1	
Seni	6	<b>30</b>	3	7	9	17,3	
Olah raga	3	15	6	18,8	9	17,3	
Bepergian	3	15	4	12,5	7	13,5	
Kuliner	1	5	1	3,1	2	3,8	

Berdasarkan data yang didapatkan, perempuan memiliki intensi lemah untuk begadang lebih banyak dibandingkan laki-laki. Pada penelitian ini, wanita memiliki kemungkinan dan upaya yang rendah melakukan begadang dibandingkan laki-laki. Adapun nilai  $p$  sebesar 0,747 menunjukkan tidak adanya asosiasi antara jenis kelamin dan intensi untuk begadang.

Berdasarkan status pernikahan, lebih banyak mahasiswa yang belum menikah memiliki intensi kuat untuk begadang daripada mahasiswa yang sudah menikah. Pada penelitian ini, mahasiswa yang belum menikah memiliki kemungkinan atau upaya untuk begadang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang sudah menikah. Adapun nilai  $p$  yaitu 0,253 menunjukkan tidak adanya asosiasi antara status pernikahan dan intensi begadang.

Berdasarkan tempat tinggal, lebih banyak mahasiswa yang tinggal di kosan memiliki intensi lemah untuk begadang. Pada penelitian ini, mahasiswa yang tinggal di kosan memiliki kemungkinan dan upaya yang rendah untuk melakukan begadang dibandingkan mahasiswa yang tinggal di rumah bersama orang tua. Adapun nilai  $p$  sebesar 0,608 menandakan tidak adanya asosiasi antara tempat tinggal dan intensi untuk begadang.

Berdasarkan hobi, intensi begadang yang kuat banyak didapati pada mahasiswa yang memiliki hobi seni. Pada penelitian ini, mahasiswa yang memiliki hobi seni seperti menyanyi, bermusik, menari, fotografi, menggambar, memiliki kemungkinan atau upaya untuk melakukan begadang daripada hobi yang lainnya. Selain itu, intensi lemah untuk begadang lebih banyak didapati pada mahasiswa yang memiliki hobi membaca (buku atau novel). Pada penelitian ini, mahasiswa yang memiliki hobi membaca memiliki kemungkinan dan upaya yang rendah untuk begadang. Adapun nilai  $p$  sebesar 0,45 menandakan tidak adanya asosiasi antara hobi dan intensi untuk begadang.

## DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad (63%) memiliki intensi atau niat yang tergolong lemah untuk begadang. Sebagian besar mahasiswa (73%) juga memiliki sikap (*attitude towards behavior*) yang lemah terhadap begadang yang berarti sebagian besar mahasiswa tidak setuju untuk begadang. Selain itu, sebagian besar mahasiswa (78%) memiliki norma subjektif (*subjective norm*) yang lemah terhadap begadang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki persepsi bahwa tidak ada orang yang berharap atau mendukung mahasiswa untuk begadang.

Disisi lain, sebagian mahasiswa (50%) memiliki *perceived behavioral control* yang lemah untuk begadang, namun sebagian mahasiswa lainnya (50%) memiliki *perceived behavioral control* yang kuat terhadap begadang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa tidak mampu dan menghindari begadang, sedangkan sebagian mahasiswa lainnya merasa mampu dan tidak memiliki hambatan untuk begadang. Ketiga determinan intensi (*attitude towards behavior*, *subjective norm*, *perceived behavioral control*) memiliki kontribusi pengaruh 61,7% terhadap munculnya perilaku begadang. Artinya, 38,3% dari perilaku begadang yang dilakukan oleh mahasiswa tidak disebabkan oleh adanya intensi dari mahasiswa.

Persepsi mahasiswa tentang kemampuannya untuk begadang adalah faktor yang paling berpengaruh diantara determinan lainnya. Hal tersebut juga didukung faktor keyakinan spesifik (*specific belief*) bahwa mahasiswa merasa mampu untuk begadang jika mendapatkan kesempatan atau situasi yang terkait dengan acara televisi atau acara hiburan lainnya. Ini menunjukkan bahwa perilaku begadang pada mahasiswa sangat dipengaruhi oleh persepsi mahasiswa bahwa ia mampu untuk begadang dan sejauh mana mahasiswa

mengontrol perilaku begadang tersebut. Saat mahasiswa memiliki persepsi bahwa ia mampu dan mengupayakan begadang, maka ia akan melakukan begadang. Sebaliknya, saat mahasiswa memiliki persepsi bahwa ia tidak mampu dan tidak mengupayakan begadang, maka ia tidak akan melakukan begadang. Mahasiswa cenderung akan memiliki intensi untuk begadang demi acara hiburan.

Adapun berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan, sebagian besar mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad begadang (86,89%). Alasan tertinggi yang menyebabkan mereka begadang adalah karena faktor tugas kuliah (24,59%). Setelah faktor tugas, alasan tertinggi berikutnya ialah menonton TV/DVD (14,75%), dan melakukan kegiatan yang sifatnya relasional seperti *chatting*, berbicara di telepon dengan pacar, maupun jalan-jalan (8,19%).

Meskipun tugas merupakan alasan yang paling sering diutarakan oleh responden sebagai penyebab mereka begadang, ternyata pengukuran *specific belief* menunjukkan bahwa tugas bukanlah hal yang membentuk intensi begadang pada mahasiswa. Dengan kata lain, mahasiswa yang akhirnya begadang untuk mengerjakan tugas sebenarnya tidak benar-benar berniat untuk begadang.

Berdasarkan hal tersebut, paling tidak ada dua hal yang dapat diperoleh. Pertama, alasan pengerjaan tugas yang merupakan alasan tertinggi penyebab begadang tetapi ternyata tidak dilakukan intensi menunjukkan bahwa faktor tugas merupakan faktor (atau salah satu faktor) yang termasuk ke dalam 38,3% faktor (atau faktor-faktor) yang berkontribusi terhadap terjadinya perilaku begadang. Penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk mengeksplorasi hal ini lebih jauh.

Selanjutnya, tidak adanya intensi untuk begadang demi pengerjaan tugas menunjukkan bahwa jika mahasiswa harus begadang demi pengerjaan tugas yang telah diberikan maka hal tersebut dilakukan tanpa adanya niat dari dalam diri mahasiswa. Dengan demikian, ada indikasi bahwa fenomena begadang pada mahasiswa karena mengerjakan tugas dilakukan dengan terpaksa. Padahal, faktor tugas merupakan faktor yang paling utama yang menjadi alasan mahasiswa akhirnya begadang.

Aktivitas yang dilakukan dengan terpaksa/tanpa adanya intensi ini dapat memicu stres pada individu dan menimbulkan ketegangan (*tension*). Menurut Hull, adanya ketegangan dalam diri individu mengganggu keadaan homeostatis pada individu (Hilgard, 1958). Untuk menanggapi hal ini, individu kemudian akan mencari aktivitas yang dapat menurunkan ketegangan yang ada di dalamnya.

Ini sejalan dengan temuan dalam penelitian ini. Satu-satunya faktor yang signifikan terhadap pembentukan intensi begadang adalah faktor hiburan. Mahasiswa cenderung memilih untuk begadang dengan sengaja jika ada acara hiburan. Hal tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara ketegangan yang disebabkan karena pengerjaan tugas hingga begadang dan hiburan. Dengan demikian, intensi untuk begadang dan mencari hiburan nampaknya merupakan bentuk *coping* terhadap ketegangan yang ditimbulkan sebagai akibat pengerjaan tugas hingga begadang yang sebenarnya dilakukan tanpa intensi. Sayangnya, usaha untuk mencari hiburan ini juga dilakukan dengan begadang. Hal tersebut justru akan semakin berdampak pada penurunan kualitas kehidupan individu.

## SIMPULAN DAN SARAN

### *Simpulan*

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Magister Profesi Psikologi Unpad angkatan 2013 (86,89%) begadang. Sebagian besar (63%) dari responden memiliki

tingkat intensi begadang yang tergolong lemah. Adapun intensi begadang tersusun dari tiga determinan, yaitu sikap terhadap perilaku (*attitude towards behavior*) norma subjektif (*subjective norm*), dan kontrol yang dimiliki terhadap perilaku (*perceived behavioral control*). Ketiga determinan tersebut berkontribusi sebesar 61,7% terhadap munculnya perilaku begadang.

Sebagian besar mahasiswa memiliki sikap (*attitude towards behavior*) yang lemah terhadap begadang (73%) dan norma subjektif (*subjective norm*) yang lemah terhadap begadang (78%). Sementara itu, sebagian mahasiswa (50%) memiliki kontrol terhadap perilaku (*perceived behavioral control*) yang lemah untuk begadang. Sebagian lagi (50%) memiliki kontrol terhadap perilaku (*perceived behavioral control*) yang kuat terhadap begadang.

Dalam penelitian ini, diukur pula *specifics belief* untuk mengetahui dengan lebih jelas alasan yang menyebabkan mahasiswa memiliki intensi untuk begadang. Hasilnya, faktor hiburan yang menjadi alasan terkuat yang mendorong individu untuk begadang. Sementara itu, faktor tugas, meskipun merupakan alasan yang paling banyak dikemukakan sebagai penyebab begadang justru tidak dilakukan dengan adanya intensi sehingga dapat menimbulkan stres maupun ketegangan dalam diri individu. Ada indikasi bahwa penyebab adanya intensi untuk menikmati hiburan adalah karena adanya ketegangan dalam diri individu. Sayangnya, intensi untuk mencari hiburan ini bahkan tetap ada ketika individu sudah seharusnya beristirahat sehingga menyebabkan individu akhirnya memilih untuk begadang untuk menikmati hiburan.

### **Saran**

Penelitian ini dilakukan di lingkungan Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2013 untuk mengetahui kekhasan yang ada. Untuk mengembangkan penelitian ini, secara khusus untuk tujuan generalisasi, dapat penelitian serupa pada lingkup yang lebih besar dengan responden yang lebih beragam. Sementara itu, untuk melakukan eksplorasi lebih jauh terhadap fenomena perilaku begadang yang terjadi pada Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2013, penelitian selanjutnya dapat berfokus pada kaitan antara beban tugas (*workload*) pada Magister Profesi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2013 dengan intensi untuk mencari hiburan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ajzen, I. (2006). *Constructing a tpb questionnaires: conceptual and methodological consideration*. Diunduh dari <http://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf> pada 11 November 2013.
- Christensen, L. B. (2007). *Experimetal methodology*. Pearson Education, Inc: Boston, USA.
- Francis, J., dkk. (2004). *Constructing questionnaires based on the theory of planned behavior: a manual for health services researchers*. Diunduh dari <http://www.rebeqi.org/ViewFile.aspx?itemID=212>.
- Gaultney, J. F. (2010). The prevalence of sleep disorders in college students: Impact on academic performance. *Journal of American College Health*, 59(2), 91-97.
- Hilgard, E. R. (1958). *Theories of Learning (2<sup>nd</sup> ed)*. USA: Appleton-Century-Crofts, Inc.
- Japardi, I. (2002). *Gangguan tidur*. Diunduh dari <http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi12.pdf>
- Kaplan, R. M. (1993). *Handbook of health psychology*. New York: The McGraw-Hill, Inc.

- Matthews, D. (2010). *Assessing sleep quality in young adult college students, aged 18 - 24 in relation to quality of life and anthropometrics*. Diunduh dari <http://digitalcommons.library.umaine.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2311&context=etd>.
- Mutiara, M. (2013). *Mahasiswa dan begadang*. Diunduh dari <http://djatinangor.com/mahasiswa-begadang/>.
- National Heart Lung and Blood Institution. (2011). *Healthy sleep*. Diunduh dari [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy\\_sleep.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthy_sleep.pdf).
- Nazir, M. (2003). *Metode penelitian*. Jakarta : Ghalia Indonesia. Notoadmodjo, Soekidjo.
- Ogden, J. (2012). *Health psychology (5<sup>th</sup> ed)*. New York: Open University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D. (2008). *Human development*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Santrock, J. W. (2002). *Perkembangan Masa Hidup (Chusairi A. dan Damanik J., Pengalih bhs.)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sondang, E. (2011). *Begadang memicu kanker?*. Diunduh dari <http://www.tabloidnova.com/Nova/Kesehatan/Umum/Begadang-Memicu-Kanker>.
- University of Minnesota. (2007). *Report on health and habits of college students released*. Diunduh dari [www.sciencedaily.com/releases/2007/11/071115125827.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2007/11/071115125827.htm).
- Woollaston, V. (2013). *Night owls are more 'self-involved, deceitful and psychopathic' than early morning risers*. Diunduh dari <http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2381221/Night-owls-self-involved-deceitful-psychopathic-early-morning-risers.html>.