

ABSTRAK**RITME SIRKADIAN PADA MAHASISWA
DENGAN POLA TIDUR TIDAK NORMAL
STUDI KASUS**

Viktor Bayu Wisnu Brata

Universitas Sanata Dharma

2016

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keseharian dan aktivitas mahasiswa yang memiliki pola tidur yang tidak normal. Penelitian ini membahas mengenai bagaimana sebab dan akibat mahasiswa yang memiliki pola tidur tidak normal khususnya di kota Yogyakarta.

Penelitian ini menggunakan studi kasus. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus. Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada suatu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara secara mendalam yang didukung oleh observasi. Analisis data yang dilakukan dibantu oleh proses reduksi data dan pengkodean. Untuk mengukur validitas penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi dimana peneliti melakukan wawancara dengan beberapa pihak terkait dengan subjek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ritme sirkadian setiap manusia mempunyai regulasi yang majemuk. Penelitian ini menjawab bahwa mahasiswa tertentu di kota Yogyakarta yang memiliki ritme sirkadian dengan pola tidur yang tidak normal menyebabkan mahasiswa yang bersangkutan mengalami kendala dalam proses akademiknya. Berbagai penyebab dari perubahan regulasi jam tidur dari para subjek penelitian yang terkait yaitu, karena sibuk rapat di organisasi kampus. Bahkan, mahasiswa yang meleak sepanjang malam untuk sekedar nongkrong dengan teman atau bermain *game*. Sebenarnya kebiasaan begadang berpotensi buruk bagi tubuh manusia. Begadang bisa membuat seseorang merasa lemas di keesokan harinya dan tidak siap menjalani aktivitas khususnya pada pagi hari. Begadang juga dapat menyebabkan menurunkan fungsi otak dalam menyerap materi perkuliahan. Artinya, jika aktivitas tersebut dipelihara dan diterapkan pada kehidupan mahasiswa maka akan timbul berbagai kerugian pada diri sendiri dan orang lain.

ABSTRACT

**CIRCADIAN RHYTHM AT UNIVERSITY STUDENTS
WITH ABNORMAL SLEEP PATTERN
A CASE STUDY**

Viktor Bayu Wisnu Brata

Sanata Dharma University

2016

This research was aimed to discover the daily life and daily activities of university students who had abnormal sleep pattern. This research discussed the causes and results of university students who had abnormal sleep pattern especially in Yogyakarta.

This research was a case study. This research was a qualitative descriptive research. Qualitative descriptive research was a research using a case study method or approach. This research focused intensively on certain subjects that were studied as a case. The methods used in this research were interviews supported by deep observations. The data were analyzed using data reduction and encoding process. To measure the validity of this research, the researcher used triangulation technique in which the researcher conducted interviews with related parties and subjects.

The results if this research showed that the circadian rhythm of each person had a complex regulation. This research answered that certain university students in Yogyakarta who had circadian rhythm with abnormal sleep pattern caused the students faced difficulties in their academic process. The change of sleeping time regulation of the research subjects was because of meetings attended at campus organizations. Students stayed up all night long to spend time with friends or play games. The habit of staying up late had a bad effect to human body. Staying up late could make people feel boneless the next morning and not ready to do activities in the morning. Staying up late also caused the deficiency of the functions of the brain in grasping the class materials. In other words, if students kept doing it, they would create disadvantages for themselves and others.