

ABSTRAK

Kualitas tidur adalah kondisi dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kesehatan saat terbangun, faktor faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah *Fear of Missing Out* (FoMO). Berdasarkan data yang didapatkan bahwa sebanyak 45,1% mahasiswa mengalami FoMO, hal tersebut merupakan salah satu yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. **Tujuan** penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan FoMO dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana. **Metode** penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas Bhakti Kencana Bandung tahun akademik 2022/2023 sebanyak 2.149. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 326 orang. Instrumen yang digunakan yaitu *Fear of Missing Out Scale* (FoMOS) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). **Analisis** data secara univariat yaitu distribusi, frekuensi dan presentase dan bivariate menggunakan uji korelasi *rank spearman*. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 179 orang mahasiswa (54,9%) berada pada kategori tidak FoMO dan sebanyak 216 orang mahasiswa (66,3%) berada pada kategori kualitas tidur buruk. Hasil uji korelasi *rank spearman* diperoleh nilai *p-value* 0.000 ($\alpha < 0.05$) dengan koefisien korelasi sebesar 0.451. Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan terdapat hubungan antara FoMO dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Bhakti Kencana Berdasarkan hal tersebut, diharapkan mahasiswa dapat melakukan intervensi peningkatan kualitas tidur salah satunya dengan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : *Fear of Missing Out*, kualitas tidur, mahasiswa
Daftar Pustaka : 10 Buku (2014-2020)
102 Jurnal (2012 – 2023)
4 Website (2016 - 2023)

ABSTRAK

Sleep quality is a condition in which a person's sleep produces freshness and health when awakened, one of the factors that affect sleep quality is Fear of Missing Out (FoMO). Based on the data obtained that as many as 45.1% of students experience FoMO, this is one that can cause students to experience poor sleep quality. The purpose of this study was to determine the relationship between FoMO and sleep quality in Bhakti Kencana University students. The research method used correlational quantitative. The population in this study is active students at Bhakti Kencana University, Bandung, for the 2022/2023 academic year, with a total of 2,149. The sampling technique used was stratified random sampling with a total sample of 326 people. The instruments used were the Fear of Missing Out Scale (FoMOS) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Univariate data analysis, namely distribution, frequency and percentage and bivariate using the Spearman rank correlation test. The results showed that 179 students (54.9%) were in the non-FoMO category and 216 students (66.3%) were in poor sleep quality category. The Spearman rank correlation test results obtained a p-value of 0.000 ($\alpha < 0.05$) with a correlation coefficient of 0.451. Based on the results of the study it can be said that there is a relationship between FoMO and sleep quality in Bhakti Kencana University students. Based on this, it is hoped that students can carry out interventions to improve sleep quality, one of which is progressive muscle relaxation..

Keywords : Fear of Missing Out, sleep quality, students
Bibliography : 10 Books (2014-2020)
102 Journals (2012 – 2023)
4 Websites (2016 - 2023)