

## Peran Stres Traumatik dan *Screen Time* dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Peserta Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19

***Tetria Yuningtyas Maysarah<sup>1</sup>, Sri Koesrohmaniah<sup>2</sup>***

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia

E-mail: <sup>\*</sup>[tetriayuningtyas@mail.ugm.ac.id](mailto:tetriayuningtyas@mail.ugm.ac.id), <sup>2</sup>[koes\\_psi@ugm.ac.id](mailto:koes_psi@ugm.ac.id).

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran antara stres traumatik dan *screen time* dengan kualitas tidur mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh. Partisipan merupakan 203 mahasiswa 17-28 tahun (Laki-laki = 63, Perempuan = 140) yang sedang menjalani pembelajaran jarak jauh pada masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan metode survei yang dilaksanakan secara daring. Alat ukur yang digunakan adalah *The Impact of Event Scale* (IES-Covid-19) untuk mengukur gejala stres traumatik akibat peristiwa Covid-19, *Screen Time Questionnaire* untuk mengukur durasi *screen time*, dan *The Pittsburgh Sleep quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Hasil analisis menggunakan regresi berganda menunjukkan stres traumatik dan *screen time* memiliki peran secara simultan dengan rendahnya kualitas tidur mahasiswa. Perbedaan data berdasarkan jenis kelamin, domisili, jenjang studi, kota perguruan tinggi, dan jenis perguruan tinggi juga dianalisis dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** stres traumatik, *screen time*, kualitas tidur, pembelajaran jarak jauh, Covid-19

### Abstract

*This study aims to determine the role between symptoms of traumatic stress and duration of screen time with student sleep quality during distance learning. Participants were 203 students aged 17-28 years (Male = 63, Female = 140) who were undergoing distance learning during the Covid-19 pandemic. This study uses a survey method conducted online. The measuring instruments used are The Impact of Event Scale (IES-Covid-19) to measure symptoms of traumatic stress due to Covid-19 events, Screen Time Questionnaire to measure screen time duration, and The Pittsburgh Sleep quality Index (PSQI) to measure sleep quality. The results of the analysis using multiple regression showed that traumatic stress and screen time had a simultaneous role with the low quality of sleep of college students. Differences in data based on gender, domicile, level of study, city of college, and type of university are also analyzed in this study.*

**Key words:** *traumatic stress, screen time, quality of sleep, distance learning, Covid-19*