

Hubungan Frekuensi Merokok dan Depresi Terhadap Kualitas Tidur :

Analisis Data Survei Nasional IFLS-5

Putri Afifah Yasmine¹, Wahyu Jati Anggoro²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

e-mail: *1putri.afifah.yasmine@mail.ugm.ac.id, *2wjanggoro@ugm.ac.id

Abstrak. Tidur merupakan kebutuhan fundamental dalam kehidupan setiap manusia. Gangguan pada kualitas tidur dapat berdampak pada keseharian seseorang. Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui hubungan antara depresi dan kebiasaan merokok terhadap kualitas tidur. Partisipan berjumlah 9675 orang dengan rentang usia 15-94 tahun yang dikumpulkan melalui proses eliminasi data sekunder Indonesian Family Life Survey gelombang 5 (IFLS-5). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D 10), *PROMIS (Patient Record Outcomes Measurement Information System)* serta kuisioner untuk mengungkap kebiasaan merokok. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa kebiasaan merokok dan depresi berperan secara simultan terhadap kualitas tidur ($F(2,9672)=1743,95$, $p<0,01$, $R^2=0,265$). Kedua prediktor yaitu gejala depresi ($t=58,909$; $p=0,00$) dan kebiasaan merokok ($t=3,496$; $p=0,00$) merupakan prediktor yang signifikan. Simpulan dari penelitian ini adalah gejala depresi dan kebiasaan merokok mampu memprediksi kualitas tidur.

Kata Kunci: Kualitas tidur, depresi, merokok, Indonesian Family Life Survey

Abstract. Sleep is a fundamental need in the life of every human being. Disturbances in sleep quality can have an impact on a person's daily life. The purpose of this study is to determine the relationship between depression and smoking habits on sleep quality. Participants totaled 9675 people aged 15-94 years who were collected through the process of eliminating secondary data from the Indonesian Family Life Survey wave 5 (IFLS-5). The scale used in this study are the *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D 10), *PROMIS (Patient Record Outcomes Measurement Information System)* and a questionnaire to reveal smoking habits. The results of multiple linear regression analysis showed that smoking habits and depression simultaneously contributed to sleep quality ($F(2,9672)=1743.95$, $p<0.01$, $R^2=0.265$). Both predictors, depressive symptoms ($t=58.909$; $p=0.00$) and smoking habits ($t=3.496$; $p=0.00$) were significant predictors. The conclusion of this study is that depressive symptoms and smoking habits are able to predict sleep quality.

Keywords: Quality of sleep, depression, smoking habit, Indonesian Family Life Survey