

## ABSTRAK

### PERILAKU BEGADANG DI KALANGAN MAHASISWA

#### (Studi Kasus Terhadap Empat Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Sanata Dharma)

Jonathan Setiawan Manalu

Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

2024

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk : (1) Mengetahui Mengapa mahasiswa begadang, (2) mengetahui dampak begadang bagi tubuh, (3) mengetahui dampak positif dan negatif begadang bagi mereka.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan penelitian studi kasus dan peneliti melakukan pengumpulan data lewat teknik wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini adalah 4 mahasiswa laki-laki bimbingan dan konseling angkatan 2021 universitas Sanata Dharma. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini adalah melalui proses reduksi data, display data, lalu menarik kesimpulan atau verifikasi data yang dikumpulkan dari subjek penelitian ini.

Hasil penelitian menggambarkan perihal alasan keempat subjek begadang, aktivitas rutin dan kondisi tubuh dari keempat subjek ketika begadang. Peneliti menemukan adanya persamaan dan perbedaan dari keempat subjek penelitian. Ada yang memiliki kebiasaan begadang sedari masih menginjak jenjang sekolah menengah, ada yang baru terbiasa begadang ketika masuk perkuliahan. Namun, keempat subjek memiliki kesamaan yaitu terlibat didalam kepanitiaan dan organisasi yang ada di Universitas. Lalu, mereka memiliki kesamaan lainnya yaitu sering begadang yang disebabkan karena bekerja paruh waktu, bermain gadget, atau hanya sekedar menghabiskan waktu bersama teman. Berdasarkan kebiasaan mereka saat ini, keempat subjek juga menyatakan mereka mengalami penurunan kondisi tubuh apabila terlampau sering begadang.

Kata kunci : Begadang, Aktivitas Mahasiswa, Kondisi Tubuh.

## ABSTRACT

### "STAYING UP LATE BEHAVIOR AMONG COLLEGE STUDENTS

*(A Case Study of Four Guidance and Counseling Students from the 2021 Batch at Sanata Dharma University)*

*Jonathan Setiawan Manalu*

*Counseling and Guidance*

*Sanata Dharma University*

2024

*This research aims to: (1) Understand why students stay up late, (2) identify the impact of staying up late on the body, (3) determine the positive and negative effects of staying up late for them. The research employs a qualitative research method with a case study approach, and data collection is carried out through interviews and observations.*

*The research subjects are four male counseling and guidance students from the 2021 batch at Sanata Dharma University. The data analysis technique used in this research involves data reduction, data display, and drawing conclusions or verifying data collected from the research subjects.*

*The research results depict the reasons why the four subjects stay up late, and all of them have some common results, but there are also differences. This can be attributed to similarities and differences in the background habits of the four subjects. Some have had the habit of staying up late since high school, while others developed the habit upon entering college. However, the commonality among the four subjects is their active involvement in university committees and organizations. Currently, they also share the habit of staying up late, caused by part-time work, gadget use, or simply spending time with friends. Based on their current habits, the four subjects also acknowledge experiencing a decline in their body condition when staying up late too frequently.*

*Keywords: Staying up late, Student Activities, Body Condition.*