

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Miko Ferdinand Nugraha; Setiyo Purwanto
Psikologi, Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa dengan manajemen waktu yang kurang baik akan berpengaruh buruk pada pola hidupnya terlebih pada kualitas tidur. Hal tersebut akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, baik secara psikologis maupun fisik. Kekurangan tidur dapat menyebabkan kemampuan berkonsentrasi dan berpikir menjadi kurang. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor tingkat stres dan kestabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode pengumpulan data skala kualitas tidur, skala tingkat stres dan skala kestabilan emosi. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur, sedangkan hipotesis minornya yaitu adanya hubungan negatif antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dan adanya hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur. Populasi yang diambil adalah mahasiswa aktif UMS Fakultas Psikologi. Teknik sampling penelitian ini yaitu purposive sampling, dengan sampel berjumlah 100 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi. Penelitian ini Analisis data menggunakan metode regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai F yang besar (6,991) dan nilai signifikansi ($0,001 < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi dengan variabel Kualitas Tidur. Nilai R-square yang tinggi (0,126) menunjukkan bahwa 12,6% Kualitas Tidur dapat dijelaskan oleh variasi Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi. Adapun nilai korelasi: -2,286 dengan Signifikansi: 0,024 ($\text{sig} < 0,05$) pada variabel Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur. Nilai korelasi: 2,279 dengan Signifikansi: 0,025 ($\text{sig} < 0,05$) ditunjukkan pada hubungan Kestabilan Emosi dengan Kualitas Tidur. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan variabel Tingkat Stres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas Tidur dan variabel Kestabilan Emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas Tidur Artinya, semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kualitas tidurnya dan semakin tinggi Kestabilan Emosi maka semakin baik kualitas tidurnya.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Kestabilan Emosi.

Abstract

Students with poor time management will have a negative impact on their lifestyle, especially on sleep quality. This will have a negative impact on the body, both psychologically and physically. Lack of sleep can cause the ability to concentrate and think to decrease. Sleep quality is influenced by stress levels and emotional stability. This study aims to examine the relationship between stress levels and emotional stability on sleep quality in students. The research method used is quantitative correlational using data collection methods on sleep quality scales, stress level scales and emotional stability scales. The major hypothesis of this research is that there is a relationship between stress levels and emotional

stability on sleep quality, while the minor hypothesis is that there is a negative relationship between stress levels and sleep quality, and there is a positive relationship between emotional stability and sleep quality. The population taken were active students of the UMS Faculty of Psychology. The sampling technique for this research is purposive sampling, with a sample of 100 active students from the Faculty of Psychology. This research data analysis uses multiple regression methods. The research results show a large F value (6.991) and a significance value ($0.001 < 0.05$) indicating that there is a significant relationship between the Stress Level and Emotional Stability variables on the Sleep Quality variable. The high R-square value (0.126) shows that 12.6% of Sleep Quality can be explained by variations in Stress Levels and Emotional Stability. The correlation value: -2.286 with significance: 0.024 ($\text{sig} < 0.05$) on the variable Stress Level and Sleep Quality. Correlation value: 2.279 with significance: 0.025 ($\text{sig} < 0.05$) shown in the relationship between emotional stability and sleep quality. The conclusions in this study show that the Stress Level variable has a significant negative relationship with Sleep quality and the Emotional Stability variable has a significant positive relationship with Sleep quality. This means that the higher the stress level, the lower the sleep quality and the higher the Emotional Stability, the better the sleep quality.

Keywords: Sleep Quality, Stress Levels, Emotional Stability

1. PENDAHULUAN

Tidur merupakan kondisi seseorang dalam ketidaksadaran yang merupakan kebutuhan dasar pada manusia. Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Diperkirakan sekitar sekitar 23 juta penduduk atau 10% dari populasi Indonesia mengalami gangguan tidur (Sulana et al., 2020). Terdapat 20% hingga 50% laporan setiap tahunnya yang menyatakan bahwa permasalahan gangguan tidur yang dialami oleh orang dewasa mencapai 17% (Sahri, Rezeky Putri, 2023). Kualitas tidur yang kurang dapat menjadi parameter dari beberapa kondisi medis dan terdapat keterkaitan yang signifikan antara kesehatan fisik, kondisi psikologis dan tidur. Buruknya kualitas tidur akan mengakibatkan kesehatan psikologis dan fisiologis menurun (Ambarwati, 2020). Menurut Nilifda (2016), kualitas tidur yang baik adalah ketika tidak terjadi gangguan ketika tidur dan tidak terdapat ciri-ciri kekurangan tidur (Rejo Mulyo, 2022). Tidur yang cukup bergantung pada 2 faktor yaitu kedalaman tidur dan kuantitas tidur. Kualitas tidur dianggap baik apabila tidak ada indikasi kurang tidur. Sekarang ini banyak kelompok usia muda yang mengalami kekurangan atau gangguan tidur, terutama kalangan mahasiswa. Hal ini akan menimbulkan berbagai dampak negatif pada individunya, seperti menurunnya kesehatan tubuh dan sulit berkonsentrasi dalam belajar (Sahri, Rezeky Putri, 2023).

Mahasiswa memiliki jadwal yang cukup padat, dimana sebagian besar dari mereka dituntut untuk bangun lebih awal karena harus mempersiapkan perkuliahan. Setelah

perkuliahan selesai tidak sedikit mahasiswa yang langsung melakukan aktivitas lain seperti kegiatan ekstrakurikuler, organisasi, belajar kelompok dan yang lainnya. Tidak hanya itu, mereka juga harus menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan oleh pengajar. Adanya tugas tersebut membuat mahasiswa harus tetap terjaga hingga tengah malam untuk menuntaskan tugas mereka. Melakukan aktivitas fisik yang berlebih atau melebihi kapasitas dapat mengakibatkan kelelahan yang akan menghambat proses tidur tiap individu. Terganggunya proses tidur ini akan menyebabkan tidak tercapainya kualitas tidur yang baik. Maka dari itu mahasiswa harus mulai mencoba mengatur dan menyusun waktu dengan baik, supaya waktu untuk kegiatan akademik, non-akademik, olahraga dan belajarnya tidak mengganggu jam istirahat. Ketidakmampuan mahasiswa dalam manajemen waktu akan berdampak buruk bagi pola hidup terutama pada waktu tidur (Sahri, Rezeky Putri, 2023)

Kebutuhan tidur tiap orang berbeda-beda tergantung pada usianya, supaya dapat melakukan aktivitas dengan baik mereka harus memenuhi kebutuhan tidurnya. Kekurangan tidur dapat berdampak merugikan bagi kesehatan psikologis dan fisik seseorang. Kekurangan tidur juga menyebabkan kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang dan emosi menjadi tidak stabil. Pola tidur yang kurang baik dapat menyebabkan fisiologi dan psikologi seseorang menjadi tidak seimbang. Dampak secara fisiologi mencakup penurunan daya tahan tubuh, penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan dan lemah, serta ketidakstabilan pada tanda-tanda vital (Rulling et al., 2022).

Mahasiswa seharusnya memiliki kualitas dan jam tidur yang baik, namun pada kenyataannya mahasiswa masih memiliki kualitas tidur yang rendah. Penelitian Sunbanu (2021) menyatakan bahwa sebanyak 81,5% mahasiswa terindikasi mengalami kualitas tidur yang buruk pada saat pandemi COVID-19. Gunawan (2021) juga menyatakan bahwa sebanyak 72,5% mahasiswa S1 memiliki kualitas tidur buruk pada saat pandemi. Penelitian oleh Widyarti (2020) menyatakan bahwa terdapat 87,1% mahasiswa kedokteran Universitas Nusa Cendana mengalami kualitas tidur buruk. Penelitian oleh Turgadevi (2017) menyatakan bahwa terdapat 62,2% mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara yang mengalami kualitas tidur yang buruk (Hutahaeen et al., 2022). Dan pada penelitian Nilifda (2016) yang terdiri dari 177 responden, ditemukan sebanyak 78 orang (44%) dengan kualitas tidur baik sementara 99 orang lainnya (56%) terindikasi memiliki kualitas tidur buruk (Nilifda et al., 2016).

Buyse (1989) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah sebuah persepsi subjektif individu terhadap kualitas tidurnya, kualitas tidur dianggap menjadi aspek yang penting dikarenakan keluhan yang terkait dengan kualitas tidur bisa menjadi gejala yang signifikan

terkait dengan berbagai gangguan tidur dan masalah medis lainnya (Honanda et al., 2023). Menurut (Buysse et al., 1989), kualitas tidur merupakan konstruk klinis yang penting dengan dua alasan utama. Pertama, masalah mengenai kualitas tidur umum dialami. Kedua, kualitas tidur buruk juga menjadi salah satu gejala penting dalam berbagai gangguan tidur, gangguan psikologis, dan gangguan medis.

Menurut Buysse (1989) aspek-aspek kualitas tidur terdiri dari latensi tidur, kualitas tidur subjektif, penggunaan obat tidur, efisiensi kebiasaan tidur, durasi tidur, gangguan tidur dan disfungsi aktivitas di siang hari (Honanda et al., 2023). Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tertidur, dimana tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur melainkan adanya sebuah kenyamanan saat tidur (Sulistiyani, 2012). Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seseorang individu menghasilkan kesegaran dan kebugaran saat terbangun (Nashori, 2017). Kualitas tidur dapat diukur dengan tingkat kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidurnya, mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif seperti durasi tidur, waktu yang diperlukan untuk tertidur, frekuensi terbangun, serta kedalaman dan rasa nyaman selama tidur. (Bianca et al., 2021)

Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut Buysse (1991) adalah usia, jenis kelamin, lingkungan, kondisi medis dan psikologis (Honanda et al., 2023). Faktor pertama adalah jenis kelamin dan usia, berubahnya kualitas tidur subjektif dapat disebabkan oleh faktor usia, hal ini sering terjadi saat usia tua. Menurut Unruh (2008) terdapat kaitan antara kualitas tidur subjektif dan usia wanita, kualitas tidur pada wanita akan menurun seiring dengan bertambahnya usia mereka, mereka akan terbangun di malam hari atau bangun lebih awal/terlalu pagi (Honanda et al., 2023). Faktor yang berikutnya yaitu emosi, penelitian Barclay (2012) menyatakan bahwa emosi yang buruk dapat berpengaruh pada kualitas tidur seseorang, selain itu menurut Hawkins (2022) kualitas tidur juga dapat dipengaruhi oleh aktivitas atau kegiatan yang seseorang lakukan (Honanda et al., 2023). Faktor yang terakhir berhubungan dengan keadaan kesehatan dan psikologis, menurut Buysse (2008) keadaan kesehatan yang buruk, ketidakhadiran saat bekerja, meningkatnya pemanfaatan dan biaya kesehatan, dan meningkatnya risiko gangguan psikiatris seperti stres atau depresi juga dapat berpengaruh terhadap kualitas tidur seseorang dan memungkinkan terjadinya gejala insomnia akan meningkat (Honanda et al., 2023).

Teori stres oleh Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) menyatakan bahwa stres akan muncul ketika seseorang sedang dalam keadaan yang terancam atau berada pada dalam tekanan, dan tekanan tersebut akan mempengaruhi kesehatannya (Atmaja & Chusairi, 2022). Menurut Cohen (1994) ada tiga aspek stres, yaitu perasaan tak terprediksi (*feeling of*

unpredictability), merujuk pada ketidakmampuan seseorang untuk memprediksi peristiwa yang akan terjadi dalam kehidupannya sehingga membuat seseorang tersebut menjadi putus asa dan tak berdaya (Rachmanie & Swasti, 2022). Perasaan tak terkontrol (*feeling of uncontrollability*), yaitu merupakan perasaan seseorang yang muncul karena ketidakmampuan seseorang tersebut untuk mengendalikan diri terhadap berbagai tuntutan sehingga berdampak pada perilaku mereka (Rachmanie & Swasti, 2022). Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*), kondisi dimana seseorang mengalami gejala adanya rasa benci, sedih, cemas, munculnya gejala psikosomatis, dan lain-lain (Rachmanie & Swasti, 2022).

Menurut Robotham (2008), gangguan stres yang dialami oleh mahasiswa pada saat kuliah bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti keadaan perbedaan bahasa, kondisi saat beradaptasi terhadap lingkungan baru, biaya perkuliahan dan manajemen waktu dalam menyelesaikan skripsi, saat dihadapkan ujian dan kondisi penilaian sosial (Saswati & Maulani, 2020).

Menurut Schneiders (1964), kestabilan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya dengan menunjukkan reaksi yang sesuai terhadap rangsang yang diterimanya, sehingga seseorang dapat menyesuaikan diri dengan keadaan yang sedang dialami dan dapat berinteraksi dengan orang lain (Niland et al., 2020). Aspek pada kestabilan emosi menurut Scheneiders terdiri dari adekuensi emosi, kematangan emosi, kontrol emosi (Niland et al., 2020). Adekuensi emosi adalah reaksi emosi sesuai rangsangan yang diterimanya, dimana reaksi ini berkaitan dengan macam atau isi emosi dan arah emosi atau kepala siapa emosi itu diarahkan. Kematangan emosi adalah kemampuan seseorang dalam memberikan reaksi emosi yang sesuai dengan tingkat perkembangan seseorang, hal ini bisa dilihat melalui indikator saat seseorang sedang menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi. Kontrol emosi yaitu kemampuan seseorang dalam mengatur perasaan dan emosinya dalam proses penyesuaian diri dan kesehatan mental yang berkaitan dengan cita-cita, nilai-nilai, serta prinsip. Seseorang dengan kestabilan emosi yang baik akan cenderung memberikan respon emosi yang baik atau positif walaupun saat sedang dalam emosi yang negatif. (Niland et al., 2020).

Kestabilan emosi dipengaruhi oleh faktor hormonal yang berubah yang mempengaruhi keadaan emosional sehingga suasana hati seseorang akan berubah-ubah (Andryani & Purwanti, 2021). Indikator kestabilan emosi yaitu, bersikap tenang, santai dan nyaman dengan lingkungan sekitar (Ahmad, 2022). Morgan dan King (dalam Ekawati, 2001) menyatakan bahwa kestabilan emosi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti : a) pembawaan, b) stemming atau suasana hati, c) kondisi fisik (Surya, 2021). Menurut Robbins

dan Judge (2008) kestabilan emosi dipengaruhi oleh kualitas tidur (Ilmiah Kesehatan Sandi Husada et al., 2020).

Berlandaskan ulasan diatas, terdapat 2 hipotesis dalam penelitian ini antara lain yaitu; hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor penelitian ini adalah adanya hubungan antara tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Untuk hipotesis minor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan terdapat hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang sebelumnya yaitu ada pada variabel penelitian yang berbeda. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Candra Farid Rifai dkk (2020) berfokus terhadap pengaruh kualitas tidur dan kestabilan emosi pada hasil prestasi, tidak membahas mengenai pengaruh kestabilan emosi pada kualitas tidur. Dan penelitian Ireyné dkk (2020) berfokus pada variabel tingkat stres saja. Maka dari itu penelitian ini akan membahas mengenai hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan apakah ada hubungan antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Manfaat dari penelitian ini ada 2, secara teoritis penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang faktor-faktor psikologis yang memengaruhi tidur hal ini dapat membantu pengembangan teori-teori terkait pola tidur. Sedangkan secara praktis pemahaman ini dapat digunakan untuk merancang intervensi atau program di lingkungan kampus. Upaya untuk mengurangi stres, meningkatkan kestabilan emosi, dan memberikan dukungan psikologis dapat berpotensi meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, dapat berdampak positif pada tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur mahasiswa.

2. METODE

2.1 Desain Penelitian

Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Metode kuantitatif korelasional yaitu suatu penelitian untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih yang melibatkan pengumpulan data (Bagja S & Supriyadi, 2018).

2.2 Validitas dan Reliabilitas

Validitas yang pada penelitian ini menggunakan validitas isi atau *content validity*, yaitu validitas yang berkaitan dengan apakah item-item yang tersusun dalam tes sudah mencakup keseluruhan aspek yang hendak diukur (Sugeng, 2014). pengujian validitas dilakukan dengan menggunakan 30 responden dikarenakan agar hasil pengujian mendekati kurva normal. Instrument dikatakan valid mempunyai nilai signifikansi korelasi jika r hitung $>$ R tabel (0,361) dengan pengujian validitas instrument dilakukan melalui program SPSS (Sugiyono, 2009). Menurut sugiyono (2012), reliabilitas merupakan suatu alat uji yang akan menunjukkan apakah hasil pengukuran intrumen akan konsisten apabila pengukuran dilakukan secara berulang-ulang (Prambudi & Jati Imantoro, 2021). Reliabilitas mengacu pada pengukuran yang dilakukan pada subjek yang sama menghasilkan hasil yang hampir identik setiap saat, maka hasil pengukuran tersebut dapat dianggap andal. Adam & Prison (dalam Yusup, 2018) menyatakan bahwa tes *Cronbach's Alpha* dapat digunakan untuk menilai reliabilitas instrumen dengan jawaban ganda. Bentuk instrumen dapat berupa esai, angket, atau kuesioner Untuk menguji Reliabilitas terdapat standar dalam menggunakan alat SPSS yaitu jika uji statistik *Cronbach Alpha* $>$ 0,6 maka instrumen alat tersebut dikatakan reliabel. Koefisien reliabilitas yang $<$ 0,60 menunjukkan bahwasanya alat tersebut tidak dapat diterima; 0,60 hingga 0,65 menunjukkan dapat diterima namun tidak memuaskan; 0,65 hingga 0,70 menunjukkan minimal yang dapat diterima; 0,70 hingga 0,80 menunjukkan dapat diterima; 0,80 hingga 0,90 menunjukkan sangat baik; dan 0,90 dan lebih tinggi dapat dipersingkat skalanya (Saifuddin, 2020).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 10 – 27 Mei 2024 dengan menyebarkan kuesioner kepada 100 responden yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi yang terdiri dari angkatan 2020 hingga 2023.

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda. Pada uji F atau uji hipotesis mayor diketahui bahwa nilai $F = 6,991$ dan $p = 0,001$ ($p < 0,05$), maka dapat

dikatakan bahwa variabel tingkat stres dan kestabilan emosi secara simultan mempunyai hubungan yang sangat signifikan pada variabel kualitas tidur, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan kestabilan emosi memiliki hubungan yang signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berarti hipotesis mayor pada penelitian ini diterima.

Pada uji T atau uji hipotesis minor diketahui bahwa tingkat stres memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta ($t = -2,286$; $p = 0,024$; $p < 0,05$), oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Wahyuni (2018) yang menyatakan bahwa antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa profesi ners di Universitas Klabat terdapat hubungan negatif yang signifikan, dalam kata lain bila mahasiswa mengalami stres yang tinggi maka kualitas tidur mahasiswa akan semakin buruk (Manoppo et al., 2023). Hal ini disebabkan karena mahasiswa yang berpikir secara berlebihan atau terlalu keras akan menyebabkan dirinya mengalami stres, hal tersebut akan membuat mereka kesulitan dalam mengendalikan emosinya dan berakibat pada peningkatan ketegangan. Ketegangan tersebut dapat mengakibatkan mahasiswa kesulitan untuk tidur dan sering terbangun saat tidur, hal tersebut akan mengganggu kemampuan mahasiswa untuk mencapai kebutuhan tidur atau kualitas tidur yang baik (Tanjung et al., 2018).

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa kestabilan emosi memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta ($t = 2,279$; $p = 0,025$; $p < 0,05$), sehingga hipotesisnya diterima. Hal tersebut sesuai dengan penelitian oleh Rahayu (2021) yang menyatakan bahwa antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur terdapat hubungan positif yang sangat signifikan. Artinya, semakin tinggi tingkat kestabilan emosi mahasiswa maka kualitas tidur juga semakin baik. Menurut Rahayu (2021), seseorang dengan emosi yang stabil memiliki pandangan dan pendirian yang kuat ketika sedang menghadapi masalah, sehingga hal tersebut akan meningkatkan kualitas tidur seseorang.

Total hasil sumbangan efektif pada penelitian ini dapat dilihat melalui R Square yaitu sebesar 0,126 yang berarti tingkat stres dan kestabilan emosi secara simultan mempengaruhi kualitas tidur sebesar 12,6%, dengan sumbangan efektif tingkat stres terhadap kualitas tidur sebesar 6,8% dan sumbangan efektif kestabilan emosi dengan kualitas tidur juga sebesar 6,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat stres dan kestabilan emosi memiliki pengaruh kontribusi yang sama besar terhadap variabel kualitas tidur.

Berdasarkan dari hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat kualitas tidur memiliki nilai RH sebesar 10,5 dan RE sebesar 7,77 sehingga tingkat kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah. Kualitas tidur terbagi menjadi dua kategorisasi, yaitu kualitas tidur baik dan buruk. Terdapat 19 mahasiswa (19%) dengan kualitas tidur yang baik dan 81 mahasiswa (81%) dengan kualitas tidur yang buruk, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong buruk. Hal ini ditunjukkan dengan latensi tidur dan kualitas tidur subjektif yang kurang.

Pada tingkat stres, diketahui bahwa nilai RH sebesar 20 dan RE sebesar 20,97 sehingga tingkat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang. Tingkat stres terbagi menjadi lima kategorisasi yaitu tingkat stres normal, ringan, sedang, berat, dan cukup berat. Terdapat 2 mahasiswa (2%) dengan tingkat stres normal, 15 mahasiswa (15%) dengan tingkat stres ringan, 53 mahasiswa (53%) dengan tingkat stres sedang, 25 mahasiswa (25%) dengan tingkat stres berat, dan 5 mahasiswa (5%) dengan tingkat stres cukup berat. Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang.

Kemudian pada kestabilan emosi, diketahui bahwa nilai RH sebesar 72,5 dan RE sebesar 78,93 sehingga kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang. Kestabilan emosi terbagi menjadi lima kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Tidak terdapat mahasiswa (0%) yang memiliki kestabilan emosi yang sangat rendah, namun terdapat 7 mahasiswa (7%) dengan kestabilan emosi rendah, 53 mahasiswa (53%) dengan kestabilan emosi sedang, 36 mahasiswa (36%) dengan kestabilan emosi tinggi, dan 4 mahasiswa (4%) dengan kestabilan emosi sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sedang.

4. PENUTUP

Penelitian ini mendapatkan kesimpulan bahwa hipotesis mayor terbukti yaitu terdapat hubungan Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi dengan Kualitas Tidur mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta secara simultan bahwa Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi secara bersama-sama dapat meningkatkan Kualitas Tidur pada mahasiswa. Pada hipotesis minor 1 terbukti bahwa terdapat hubungan negatif antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur, semakin tinggi Tingkat Stres yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah Kualitas tidur pada mahasiswa. Pada hipotesis minor 2 terbukti bahwa terdapat hubungan positif pada

Kestabilan Emosi dengan Kualitas Tidur, semakin tinggi Kestabilan Emosi pada mahasiswa maka semakin baik pula Kualitas Tidur pada mahasiswa baru. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini pada penelitian selanjutnya yaitu untuk memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur serta dapat menambah jumlah sampel dengan memperluas populasi atau lingkup penelitian agar hasil penelitian dapat digeneralisasi. Serta disarankan untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas tidur dengan mengatur pola tidur yang lebih baik dan tidak tidur terlalu malam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, H. (2022). Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4495>
- Ambarwati, T. (2020). Open Acces Acces. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Andryani, I., & Purwanti, M. (2021). Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV- VI Di SDS Islam Plus “ X .” *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 59–79.
- Atmaja, J. J. A., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 1588–1597. <https://garuda.kemdikbud.go.id/documents/detail/2875753>
- Bagja S, W., & Supriyadi, D. (2018). Pengaruh Kemampuan Pedagogik Guru Dengan Hasil Belajar Ips. *Jurnal Ilmiah Edutechno*, 18(2), 1–19.
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik dan Klinik. *Jurnal Medika Udayana*, 10(12), 2021. <https://doi.org/10.24843.MU.2021.V10.i12.P01>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chowdhury, S., & Chakraborty, P. pratim. (2017). Universal health coverage There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Honanda, M. V., Arianti, R., Info, A., & Artikel, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(1), 8–15. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- Hutahaean, R. G., Sitepu, J. N., & Hendra. (2022). Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur

- pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen. *Njm*, 8(1), 5–9.
- Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, J., Farid Rifai, C., Utami, D., & Farich, A. (2020). Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran The Sleep Quality and Emotional Stability with Learning Achievement Results in Medical Faculty Students. *Juni*, 11(1), 72–77. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.223>
- Kim, E., & Lee, M. (2019). The reciprocal longitudinal relationship between the parent-adolescent relationship and academic stress in Korea. *Social Behavior and Personality*, 41(9), 1519–1532. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1519>
- Manoppo, M. W., Pitoy, F. F., & Abigael, T. (2023). Kualitas Tidur pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Klabat. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2098–2107. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>
- Nashori, F. (2017). Psikologi tidur: dari kualitas tidur hingga insomnia. Universitas Islam Indonesia.
- Niland, N., Pearce, A. P., Naumann, D. N., O'Reilly, D., Series, P. B., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Orsini, R. J., Medicine, T., Kalkman, J. P., Sataloff, R. T., Johns, M. M., Kost, K. M., Maiti, Bidinger, Assistance, H., Mitigate, T. O., Eroukhmanoff, C., & Licina, D. (2020). HUBUNGAN ANTARA KESTABILAN EMOSI DENGAN PROBLEM SOLVING PADA SISWA SMK. *Global Health*, 167(1), 1–5. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Nilifda, H., Nadjmir, N., & Hardisman, H. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 243–249. <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Prambudi, J., & Jati Imantoro. (2021). Pengaruh Kualitas Produk Dan Harga Produk Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pada Ukm Maleo Lampung Timur. 1(3), 6.
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Rejo Mulyo, W. T. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir. *Professional Health Journal*, 4(1), 10–17. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.222>
- Rulling, H., Sari, A., Kharisma Fitriani, R., Arini, S. Y., Sulistyowati, M., Epidemiologi, D., Kependudukan, B., Promosi, D., Fakultas, K., Masyarakat, K., Airlangga, U., Keselamatan, D., & Kerja, K. (2022). PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. 13, 291–301. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>

- Sahri, Rezeky Putri, M. T. D. H. (2023). HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN PRESTASI BELAJAR PADA MAHASISWA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(5).
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media Group.
- Saswati, N., & Maulani. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Abstract: Correlation of Stress Levels With Insomnia Events in Nursing Student Products. *Malahayati Nursing Journal*, 2(2), 336–343. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/view/2456>
- Sugeng. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*. In *Metode Penelitian Pendidikan Matematika*.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. CV Alfabeta.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Sulistiyani, C. (2012). *Beberapa Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*.
- Surya, D. J. (2021). Hubungan Kestabilan Emosi Terhadap Stress Akademik pada Remaja di SMAN 4 Jakarta. *Mycological Research*, 106(11), 1323–1330.
- Tanjung, P., Kta, P., & Tahun, S. (2018). Vol. XII, No. 3 April 2018. XII(3), 72–79.

UMS LIBRARY
-TERAKREDITASI A-