

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN STABILITAS EMOSI PADA DEWASA AWAL

Teresia Carissa Aramita

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan stabilitas emosi pada dewasa awal. Penelitian ini melibatkan mahasiswa/i dan pekerja dengan rentang usia 18 – 29 tahun di Yogyakarta dengan jumlah 200 partisipan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan termasuk dalam kategori non-eksperimen dengan menggunakan desain survei. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dari Buysse et al., (1989) dan skala stabilitas emosi yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan tiga aspek dari Schneiders (1964). Hasil uji yang dilakukan memperoleh nilai $p \leq 0.05$ yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara variabel kualitas tidur dengan stabilitas emosi. Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (83.5%) dengan mayoritas berada pada kategori stabilitas emosi rendah (62.5%). Faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan obat tidur (21%) dan disfungsi aktivitas siang hari (20%). Pada stabilitas emosi aspek yang paling lemah adalah kontrol emosi (30%). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stabilitas emosi. Hasil ini mendukung pentingnya tidur berkualitas dalam menjaga keseimbangan emosi.

Kata kunci: kualitas tidur, stabilitas emosi, dewasa awal.

THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY AND EMOTIONAL STABILITY IN EMERGING ADULTHOOD

Teresia Carissa Aramita

ABSTRACT

This research was conducted to examine the relationship between sleep quality and emotional stability in emerging adulthood. This research involved students and workers aged 18-29 years in Yogyakarta with a total of 200 participants. This research uses a quantitative approach and is included in the non- experimental category using a survey design. The measuring instrument used in this research was the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) form Buysse et al., (1989) and an emotional stability scale created by the researcher himself based on three aspects from Schneiders (1964). The results of the tests carried obtained a p value of ≤ 0.05 , which shows that there is a significant and negative relationship between the variable sleep quality and emotional stability. Most participants had poor sleep quality (83.5%) with the majority being in the low emotional stability category (62.5%). The main factors that influence sleep quality are the use of sleeping pills (21%) and daytime activity dysfunction (20%). In terms of emotional stability, the weakest aspect is emotional control (30%). The results of the Spearman correlation test showed that poor sleep quality had a significant negative relationship with emotional stability. These results support the importance of quality sleep in maintaining emotional balance.

Keywords: sleep quality, emotional stability, emerging adulthood