

## **The Relationship Between Sleep Quality and Emotional Stability in Final Year Students at Padang State University**

### **Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kestabilan Emosi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Padang**

**Alifah Desita Jannah<sup>1</sup>, Azkiya Auliandra<sup>2</sup>, Indira Dwi Nisrina<sup>3</sup>, Muhammad Wahyudi<sup>4</sup>, Rapika<sup>5</sup>, Vashti Mutiara Disy<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang

*E-mail: alifahdjannah04@gmail.com*

#### **Abstract**

*This study is a quantitative study that aims to describe the relationship between sleep quality and emotional stability in final year students at Padang State University. The research subjects were 43 people obtained through purposive sampling technique with the criteria of final year students who are working on their thesis. Data collection used the adopted sleep quality scale consisting of 17 items with a reliability value of 0.804 and the adopted emotional stability scale consisting of 25 items with a reliability value of 0.962. Data analysis used Pearson's Product Moment to test the relationship between the two variables. The results showed a significant relationship between sleep quality and emotional stability with a p value = 0.039 ( $p < 0.05$ ). The negative correlation coefficient of -0.317 indicates that the worse the sleep quality, the lower the emotional stability. Categorization shows that the quality of sleep of students is in the moderate category, while emotional stability tends to be low. The results of this study indicate that there is a relationship between sleep quality and emotional stability of final year students at Padang State University.*

**Keyword:** *Sleep Quality; Emotional Stability; Final-Year Students*

#### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan mendeskripsikan hubungan kualitas tidur terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian berjumlah 43 orang yang diperoleh melalui teknik purposive sampling dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Pengumpulan data menggunakan alat skala kualitas tidur yang diadopsi yang terdiri 17 butir aitem dengan nilai reliabilitas 0.804 dan skala kestabilan emosi yang diadopsi terdiri 25 aitem dengan nilai reliabilitas 0.962. Analisis data menggunakan Pearson's Product Moment untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi dengan nilai  $p = 0,039$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi negatif sebesar -0,317 menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah kestabilan emosi. Kategorisasi menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa berada pada kategori sedang, sedangkan kestabilan emosi cenderung rendah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kestabilan emosi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

**Kata Kunci :** *Kualitas Tidur; Kestabilan Emosi; Mahasiswa Tingkat Akhir*

#### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa tingkat akhir seringkali menghadapi tekanan yang tinggi terkait dengan tugas akhir, ujian, dan persiapan kelulusan. Tekanan akademik ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, salah satunya adalah kualitas tidur. Banyak mahasiswa yang mengalami gangguan tidur, seperti insomnia, tidur yang tidak teratur, atau tidur yang tidak nyenyak akibat kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa individu yang memiliki kecemasan tinggi cenderung akan mengalami tingkatan pola tidur yang rendah (Goszal & Yuwono, 2022). Pola tidur

dapat menjadi persoalan bagi individu karena berbagai tuntutan yang muncul seperti gaya hidup, pendidikan, hingga kegiatan sosial.

Mahasiswa tingkat akhir cenderung emosi karena berbagai tuntutan akademik dan kehidupan pribadi yang dapat berdampak langsung pada kualitas tidur mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosi yang dapat mempengaruhi produktivitas akademik serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Kestabilan emosi adalah keterampilan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi mereka dengan menunjukkan reaksi yang tepat terhadap rangsangan yang ditemui, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan atau hubungan mereka saat ini dengan orang lain (Schneiders, 1964).

Penelitian oleh Sunarty (2016) menemukan bahwa terdapat hambatan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penulisan skripsi adalah takut jika naskah skripsi tidak disetujui pembimbing skripsi, sulit memfokuskan perhatian pada rencana penulisan skripsi, tidak ingin berbuat salah dalam menulis skripsi (perfeksionisme), tidak suka tantangan dalam penulisan skripsi dan kurang gigih atau ulet dalam penulisan skripsi. Dari hambatan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi atau menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Sebuah studi oleh Pascoe et al. (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik menunjukkan tingkat kestabilan emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya. Penelitian ini menekankan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kualitas tidur dengan kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang dengan tujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana kualitas tidur yang baik atau buruk dapat mempengaruhi kestabilan emosi mereka, serta seberapa besar peran tidur dalam menjaga keseimbangan emosi mahasiswa yang berada dalam tahap akhir studi mereka. Mahasiswa pada tahap ini sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan tugas akhir, dan persiapan memasuki dunia kerja. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif digunakan untuk menganalisis subjek dengan menggunakan instrumen atau skala dan analisis data statistik untuk mengembangkan hipotesis dalam penelitian (Sugiyono, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Subjek penelitian ini adalah 43 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *non probability* dan pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan kriteria peneliti agar memudahkan dengan apa yang diteliti (Sugiyono, 2013). Dimana terdapat kriteria subjek diantaranya adalah mahasiswa/i angkatan 2021 atau mahasiswa/i yang sedang mengerjakan skripsi dan merupakan mahasiswa/i dari Universitas Negeri Padang.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala kualitas tidur dan kestabilan emosi yang di adopsi. Skala kualitas tidur diadopsi dengan reliabilitas sebesar 0.804 berdasarkan penelitian oleh (Rochmah, 2022) aitem ini terdiri atas 17 aitem dan kestabilan emosi terdiri 25 aitem memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.962.

Teknik analisis data ini menggunakan statistik inferensial parametrik. Uji asumsi nya menggunakan uji korelasi untuk mengetahui adanya hubungan kualitas tidur terhadap kestabilan emosi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Variabel bebas (X) dengan kualitas tidur dan kestabilan emosi sebagai variabel terikat (Y) maka dalam menganalisis peneliti menggunakan uji *Pearson's Product Moment* untuk melihat seberapa besar hubungan kedua variabel tersebut. Uji *Pearson's Product Moment* dapat dilakukan apabila memenuhi persyaratan tertentu seperti uji normalitas. Pengujian Normalitas dilakukan untuk melihat apakah data yang diteliti terdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2010), dan uji linearitas untuk mengetahui apakah variabel

dependen mempunyai hubungan linear dengan variable independen. Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah prosedur yang digunakan sudah berstatus linear atau tidaknya suatu distribusi penelitian (Winarsunu, 2002).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 43 orang. Setiap subjek diminta mengisi kusioner dari skala kualitas tidur yang terdiri 17 aitem dan kestabilan emosi terdiri 25 aitem. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti telah melakukan uji asumsi diantaranya uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov Smirnov Test untuk melihat sebaran data terdistribusi normal atau tidak.

Hasil menunjukkan bahwa nilai normalitas untuk skala kualitas tidur adalah 0.091 dan kestabilan emosi adalah 0.2. Data dapat dikatakan terdistribusi normal bila nilai  $p > 0.05$ . Maka kedua skala datanya terdistribusi normal. Selanjutnya peneliti melakukan uji linearitas menggunakan teknik ANOVA untuk mengetahui dinamika hubungan antara variabel penelitian. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity* sebesar 0.512, sehingga nilainya  $> 0.05$  yang artinya kestabilan emosi memiliki hubungan yang linear terhadap kualitas tidur. Sehingga asumsi dalam penelitian ini keduanya telah terpenuhi.

**Tabel 1.** Kategorisasi Kestabilan Emosi

| RUMUS  | KATEGORI | SKOR             | JUMLAH | %    |
|--|----------|------------------|--------|------|
| $X < (\text{mean} + 1\text{SD})$             | Rendah   | $X < 63$         | 43     | 100% |
| $(M - 1\text{SD}) \leq X < (M + 1\text{SD})$ | Sedang   | $63 \leq X < 79$ | 0      |      |
| $X > M + 1\text{SD}$                         | Tinggi   | $X > 79$         | 0      |      |

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, tingkat kategorisasi kestabilan emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Padang adalah rendah.2

**Tabel 2.** Kategorisasi Kualitas Tidur

| RUMUS  | KATEGORI | SKOR             | JUMLAH | %      |
|--|----------|------------------|--------|--------|
| $X < (\text{mean} + 1\text{SD})$             | Tinggi   | $X < 31$         | 5      | 11,6 % |
| $(M - 1\text{SD}) \leq X < (M + 1\text{SD})$ | Sedang   | $31 \leq X < 47$ | 31     | 72,1 % |
| $X > M + 1\text{SD}$                         | Tinggi   | $X > 47$         | 7      | 16,3 % |

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, tingkat kategorisasi kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang tergolong sedang.

**Tabel 3.** Uji Normalitas

|  |                         | One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |                   |      |
|--|-------------------------|------------------------------------|-------------------|------|
|  |                         | Kualitas Tidur                     | Kestabilan Emosi  |      |
| N  |                         | 43                                 | 43                |      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>         | Mean                    | 70.60                              | 39.44             |      |
|  | Std. Deviation          | 7.911                              | 7.926             |      |
| Most Extreme Differences                 | Absolute                | .125                               | .090              |      |
|  | Positive                | .125                               | .073              |      |
|  | Negative                | -.066                              | -.090             |      |
| Test Statistic                           |                         | .125                               | .090              |      |
| Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>      |                         | .091                               | .200 <sup>e</sup> |      |
| Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup> | Sig.                    | .094                               | .512              |      |
|  | 99% Confidence Interval | Lower Bound                        | .086              | .499 |
|  |                         | Upper Bound                        | .102              | .525 |

a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 624387341.  
 e. This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian distribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas ini menggunakan Kolmogrov-Smirnov Test yang dianalisis menggunakan SPSS IBM 23. Data dikatakan normal jika nilai  $p > 0,05$  dan jika nilai data  $p < 0,05$  maka data di anggap tidak normal. Hasil menunjukkan bahwa nilai kualitas tidur yang didapat adalah 0,091 dan nilai kestabilan emosinya sebesar 0,2. Hasil kedua variable ini menunjukkan nilai  $p$  melebihi 0,05. Dapat disimpulkan bahwa sebaran data berdistribusi secara normal.

**Tabel 4. Uji Linearitas**

|                                      |                | ANOVA Table              |                |    |             |       |      |
|--------------------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|-------|------|
|                                      |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F     | Sig. |
| Kestabilan Emosi *<br>Kualitas Tidur | Between Groups | (Combined)               | 1353.721       | 20 | 67.686      | 1.159 | .367 |
|                                      |                | Linearity                | 264.319        | 1  | 264.319     | 4.526 | .045 |
|                                      |                | Deviation from Linearity | 1089.403       | 19 | 57.337      | .982  | .512 |
|                                      | Within Groups  |                          | 1284.883       | 22 | 58.404      |       |      |
|                                      | Total          |                          | 2638.605       | 42 |             |       |      |

**Measures of Association**

|                                      | R     | R Squared | Eta  | Eta Squared |
|--------------------------------------|-------|-----------|------|-------------|
| Kestabilan Emosi *<br>Kualitas Tidur | -.317 | .100      | .716 | .513        |

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui dinamika hubungan antara variabel penelitian. Uji linearitas ini dilakukan dengan teknik ANOVA menggunakan SPSS IBM 23. Dari uji linearitas variabel dinyatakan linear jika memiliki nilai  $p > 0,05$ . Dan tidak linear jika memiliki nilai  $p > 0,05$ . Berdasarkan hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Deviation from linearitynya adalah 0,512 yang mana nilainya  $> 0,05$  yang artinya kestabilan emosi memiliki hubungan yang linear terhadap kualitas tidur.

**Tabel 5. Uji Hipotesis**

**Correlations**

| Correlations     |                     |                    |                    |
|------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
|                  |                     | Kualitas Tidur     | Kestabilan Emosi   |
| Kualitas Tidur   | Pearson Correlation | 1                  | -.317 <sup>*</sup> |
|                  | Sig. (2-tailed)     |                    | .039               |
|                  | N                   | 43                 | 43                 |
| Kestabilan Emosi | Pearson Correlation | -.317 <sup>*</sup> | 1                  |
|                  | Sig. (2-tailed)     | .039               |                    |
|                  | N                   | 43                 | 43                 |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji Pearson Correlation untuk melihat hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi mendapatkan hasil  $p = 0,039$  ( $p < 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi atau  $H_a$  diterima dan  $H_0$  di tolak. Nilai R-square didapatkan sebesar 0,039, dimana  $0,039 \times 100 = 3,9\%$  sehingga dapat disimpulkan bahwa besaran pengaruh kualitas tidur terhadap kestabilan emosi sebesar 3,9%. Nilai B dari hasil uji hipotesis sebesar -0,317, dimana hasilnya negatif. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung memiliki kestabilan emosinya juga buruk.

Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kualitas tidur dan stabilitas emosional pada mahasiswa tingkat akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana kualitas tidur yang baik atau buruk dapat mempengaruhi kestabilan emosi mereka serta beberapa peran tidur yang signifikan dalam memeriksa keadaan emosi mahasiswa Universitas Negeri Padang diakhir studi mereka.

Menurut Schneiders (1964), kestabilan emosi adalah keterampilan yang dimiliki individu untuk mengatur emosi mereka dengan menunjukkan reaksi yang tepat terhadap rangsangan yang ditemui, yang memungkinkan mereka untuk menyesuaikan diri dengan keadaan atau hubungan mereka saat ini dengan orang lain.

Menurut Yi, et al (2006), kualitas tidur diklasifikasikan sebagai dalam aktivitas sehari-hari, lama tidur, kondisi setelah dapat tertidur, pemeliharaan tidur, tingkat akan tidur, intensitas tidur, mimpi, keadaan bangun setelah tidur, dan mimpi. Semester ini, mahasiswa kerap kali mengalami kesulitan akademis, tugas akhir, serta kurangnya semangat dalam bekerja yang dapat berujung pada masalah emosional seperti kecemasan. Sangat penting untuk memahami hubungan antara tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir. Hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, uji normalitas menunjukkan bahwa data kedua variabel berdistribusi secara normal, dengan nilai Kolmogorov-Smirnov sebesar 0,091 untuk kualitas tidur dan 0,2 untuk kestabilan emosi ( $p > 0,05$ ). Uji linearitas juga menunjukkan hubungan linear antara kedua variabel, dengan nilai "Deviation from Linearity" sebesar 0,512 ( $p > 0,05$ ). Hasil uji hipotesis menggunakan Pearson Correlation menunjukkan nilai signifikan sebesar  $p = 0,039$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi, dengan nilai R-square sebesar 0,039. Artinya, kualitas tidur mempengaruhi kestabilan emosi sebesar 3,9%. Namun, arah hubungan ini negatif, dengan nilai koefisien B sebesar -0,317. Ini berarti bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin buruk pula kestabilan emosi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aidhitya, dkk (2023) yang menjelaskan bahwa terdapat signifikansi hubungan antara perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi. Semakin tinggi perubahan kualitas tidur maka akan semakin rendah kestabilan emosionalnya begitupun sebaliknya. Sebuah studi oleh Pascoe et al. (2016) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik menunjukkan tingkat kestabilan emosi yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang mengalami insomnia atau gangguan tidur lainnya. Penelitian ini menekankan pentingnya tidur yang cukup dan berkualitas untuk mendukung kesehatan mental dan emosional mahasiswa.

Berdasarkan kategorisasi, tingkat kestabilan emosi mahasiswa berada pada kategori rendah dengan persentase 100%, sedangkan kualitas tidur mereka berada pada kategori sedang dengan persentase 72,1%. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir berada dalam kategori sedang, tingkat kestabilan emosi cenderung rendah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini meneliti gambaran hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi, dengan nilai  $p = 0,039$ . Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur berperan penting dalam memengaruhi kestabilan emosi mahasiswa tingkat akhir. Arah hubungan yang negatif menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah kestabilan emosi yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kategorisasi hasil mengindikasikan bahwa meskipun kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Padang berada pada kategori sedang dan kestabilan emosi mereka cenderung rendah.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan faktor-faktor lain, seperti pengaruh lingkungan atau hubungan sosial, yang mungkin berperan dalam hubungan antara kualitas tidur dan kestabilan emosi. Dukungan dari keluarga dan teman juga sangat penting bagi mahasiswa tingkat akhir. Komunikasi yang baik dapat membantu mahasiswa merasa didukung secara emosional, sehingga lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan kehidupan pribadi. Sehingga hasil

penelitian dapat mengeksplorasi lebih lanjut kesulitan yang dialami mahasiswa yang berada pada tingkat akhir.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aidhitya, S., Genisa, M., & Heriyanto, T. (2023). Hubungan Perubahan Sleep Duration Dengan Unstable Emotion Selama Proses Belajar Hybrid Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan 2021 Serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*, 2(3), 413-423.
- Goszal, I. M. P., & Yuwono, E. S. (2022). Keterkaitan kecemasan dengan pola tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Spirits*, 13(1), 15-22.
- Pascoe, M. C., Parker, A. G., & Parker, L. (2016). The relationship between sleep and emotional regulation in young adults: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 202, 72–80.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Rochmah, F .N. (2022). Hubungan antara burnout dengan kualitas tidur pada dosen Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 57-66. <https://doi.org/10.24036/jrp.v5i3.13401>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sunarty, K. (2016). *Survai Faktor-Faktor Penghambat Penulisan Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/2225>
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>