

PERAN STRES TERHADAP KUALITAS HIDUP DENGAN INSOMNIA SEBAGAI MEDIATOR PADA DEWASA AWAL

Gayatri Sukma Murti¹, Muhana Sofiaty Utami²
Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Kualitas hidup merupakan hal yang penting karena digunakan untuk memberi gambaran kesejahteraan manusia. Salah satu faktor negatif yang mempengaruhi kualitas hidup di yaitu stres dan insomnia. Stres yang berkepanjangan karena situasi tekanan tersebut menyebabkan individu mengalami insomnia dan berdampak pada kualitas hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji peran stres terhadap kualitas hidup dan insomnia sebagai mediator. Studi ini melibatkan 382 partisipan dengan rentang usia 18-40 tahun. Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan data dilakukan secara online dengan menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS) untuk mengukur stres, *Insomnia Rating Scale* untuk mengukur insomnia, dan *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* untuk mengukur kualitas hidup. Analisis mediasi menggunakan *Jamovi* menunjukkan adanya peran stres secara positif terhadap insomnia ($\beta = 0,203$; $p < 0,001$), dan adanya peran insomnia secara negatif terhadap kualitas hidup ($\beta = -0,728$; $p < 0,001$). Selain itu insomnia secara signifikan dapat memediasi hubungan stres dan kualitas hidup ($\beta = -0,148$). Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu insomnia dapat berperan menjadi mediator terhadap hubungan stres dan kualitas hidup. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres yang dirasakan individu maka akan meningkatkan insomnia dan dapat mempengaruhi turunya kualitas hidup.

Kata kunci : Insomnia; Kualitas hidup; Stres; Dewasa Awal.

Abstract

*Quality of life is important because it is used to describe human well-being. Some of factors that known to negatively impact quality of life are stress and insomnia. Prolonged stress due to pressure situations cause individuals to experience severe insomnia and has an impact on quality of life as well. The purpose of this study was to examine the role of stress on quality of life and insomnia as a mediator. This study was involved by 382 participants with an age range of 18-40 years old. Data was collected online using the *Perceived Stress Scale* (PSS) to measure stress, the *Insomnia Rating Scale* to measure insomnia, and the *World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)* to measure quality of life. Mediation analysis using *Jamovi* showed a positive role of stress on insomnia ($\beta = 0.203$; $p < 0.001$), and a negative role of insomnia on quality of life ($\beta = -0.728$; $p < 0.001$). Also insomnia can significantly mediate the relationship between stress and quality of life ($\beta = -0.148$). The conclusion in this study is insomnia can act as a mediator in the relationship between stress and quality of life. In the other word the higher stress felt by an individual, the more insomnia will increase and it will decrease quality of life among early adults in Indonesia.*

Keywords : Insomnia; Quality of life; Stress; Early Adulthood.