

Hubungan *Coping Flexibility* Dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal

Anugrah Qonita¹, Ahmad Ridfah², Rahmat Permadi³

^{1,2,3} Universitas Negeri Makassar

E-mail: anugrahqonita@gmail.com¹, ahmad.ridfah@unm.ac.id², rahmatpermadi@yahoo.com³

Article History:

Received: 19 November 2024

Revised: 01 Desember 2024

Accepted: 03 Desember 2024

Keywords: *Coping Flexibility, Dewasa Awal, Kualitas Tidur*

Abstract: *Individu pada masa peralihan menuju masa dewasa awal cenderung memiliki banyak tekanan. Salah satu cara untuk menangani tekanan yang dialami, perlu melakukan coping yang fleksibel dan adaptif. Dengan melakukan coping yang fleksibel dan adaptif, hal ini juga dapat berdampak pada kualitas tidur yang dimiliki. Tujuan penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan coping flexibility dengan kualitas tidur pada dewasa awal. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 240 responden yang berpartisipasi dengan mengisi melalui Google Form. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Data dianalisis menggunakan Uji Spearman. Hasil analisis uji korelasi Spearman menemukan bahwa coping flexibility dengan kualitas tidur memiliki hubungan yang lemah secara signifikan, $r = 0,019$; $p < 0,05$; one-tailed (hipotesis diterima). Arah hubungan kedua variabel adalah positif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik coping flexibility, maka semakin baik kualitas tidur dewasa awal. Hasil penelitian ini diharapkan mampu membantu dewasa awal untuk menerapkan kualitas tidur yang baik yang dapat berdampak pada kognitif, dimana hal ini juga dapat mengembangkan fleksibilitas coping.*

PENDAHULUAN

Santrock (2011) mengemukakan bahwa masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa, yaitu pada rentang usia 18-25 tahun. Peralihan kehidupan baru yang dialami dewasa awal akan banyak menemui permasalahan dalam hidup yang harus dapat diselesaikan dengan baik (Putri, 2019). Menurut Hurlock (1996) pada masa dewasa awal, individu akan melakukan penyesuaian diri terhadap tanggung jawab yang lebih besar, sehingga permasalahan yang dihadapi pada waktu tertentu dapat memicu ketegangan, kekhawatiran, dan ketakutan yang dapat menimbulkan tekanan. Tekanan yang dihadapi akan menjadi ancaman bagi kesejahteraan diri hingga dapat meningkatkan stres (Nurwahidah, 2022; Matud, Diaz, Bethencourt, dkk., 2020).

Dewasa awal yang menghadapi tekanan pada situasi tertentu akan mencari cara untuk mengatasi situasi tersebut dengan *coping*. Ketika menghadapi stres, individu akan menggunakan

strategi *coping* yang berbeda untuk mengatasi *stressor* dan emosi yang terkait (Sadeh, Keinan, & Daon, 2004). Berbagai perubahan pada lingkungan yang dialami oleh individu akan merasakan situasi stres yang berbeda dengan menggunakan *coping strategy* yang juga berbeda (Cheng & Cheung, 2005).

Kemampuan *coping strategy* yang dimiliki individu digunakan untuk mengelola situasi stres yang sedang dialami (Kato, 2012). *Coping flexibility* merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk menyesuaikan *coping strategy* terhadap situasi yang sedang dialami (Cheng & Cheung, 2005). *Coping flexibility* juga didefinisikan sebagai kemampuan untuk menghentikan *coping strategy* yang tidak efektif dengan alternatif *coping strategy* yang lebih efektif, dimana definisi ini mencakup dua proses timbal balik, yaitu *evaluation coping* dan *adaptive coping* (Kato, 2012).

Penentuan *coping strategy* yang memiliki fleksibilitas penting dilakukan ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan (Heffer & Willoughby, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Cheng dan Cheung (2005) menunjukkan bahwa individu dengan *coping flexibility* yang lebih tinggi memiliki tingkat diferensiasi dan integrasi yang lebih besar dalam menghadapi berbagai situasi stres. Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki *coping flexibility* yang baik menunjukkan kesehatan mental yang baik (Wang, dkk., 2024).

Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan melalui *online*, terdapat 50 responden yang mengisi dengan rentang usia 18 hingga 25 tahun. Ditemukan bahwa terdapat berbagai aktivitas yang dilakukan untuk mengurangi stres. Beberapa aktivitas tersebut yaitu, terdapat 86% atau 43 responden memilih tidur, sebanyak 78% atau 39 responden memilih menggunakan *social media*, dan sebanyak 60% atau 30 responden memilih mendengarkan musik.

Berdasarkan data awal, ditemukan bahwa sebagian besar *coping strategy* yang dilakukan oleh responden adalah dengan tidur. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *coping* dapat mengarah pada “tidur sebagai pelarian stres” (Sadeh & Gruber, 2002; Sadeh, 1996). Pada penelitian lainnya, menemukan bahwa salah satu manfaat dari tidur adalah dapat memberikan efek positif pada *coping* dalam menghadapi tekanan (Leslie-Miller, 2022; Kowalczyk, Krajewska-Kułak, & Sobolewski, 2021; Vandekerckhove & Wang, 2017).

Pada dewasa awal yang berusia 18-25 tahun, banyak ditemukan gejala kurang tidur yang berkepanjangan yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk (Schmickler, 2023). Sejalan dengan hal ini, penelitian yang dilakukan Word (2006) menunjukkan bahwa memiliki kualitas tidur yang buruk. Penelitian lainnya yang menggunakan metode eksperimen juga menemukan bahwa dewasa awal menunjukkan kualitas tidur harian yang rendah (Hagemann, dkk., 2023).

Kualitas tidur merupakan kepuasan diri dari seseorang dari pengalaman tidur yang dapat berdampak pada kesehatan dan *wellbeing* (Nelson, Davis, & Corbett, 2021). Kualitas tidur juga didefinisikan sebagai tingkatan yang dapat dicapai individu dari tidur (Yi, Shin, & Shin, 2006). Adapun enam aspek dari kualitas tidur berdasarkan Yi, Shin, dan Shin (2006), yaitu *daytime dysfunction* (disfungsi siang hari), *restoration after sleep* (pemulihan setelah tidur), *difficulty falling asleep* (sulit tertidur), *difficulty getting up* (kesulitan untuk bangun setelah tidur), *satisfaction with sleep* (puas dengan tidur), dan *difficulty maintaining sleep* (kesulitan menjaga tidur).

Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kesulitan meregulasi emosi negatif dan intervensi psikologis pada kemampuan *coping* dari individu (Sandru and Voinescu, 2014). Hal ini juga sejalan dengan penelitian Kim dkk (2022) yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk dimediasi oleh *coping strategies*. Sehingga kemampuan *coping flexibility* sangat

diperlukan untuk memberikan dampak yang baik pada peningkatan kualitas tidur (Lee & Woo, 2022).

Beberapa penelitian di atas yang telah menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara *coping* dengan kualitas tidur, namun terdapat beberapa penelitian yang menjelaskan sebaliknya. Penelitian yang dilakukan oleh Xiong dkk (2019) menemukan bahwa tidak ada hubungan antara *coping strategy* dengan kualitas tidur. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Leslie-Miller (2022) pada dewasa awal yang bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan dengan *coping flexibility*. Hal ini dapat disebabkan oleh individu yang tidak menggunakan *coping flexibility* dengan baik belum tentu memiliki kemampuan kognitif yang baik untuk melakukan *coping* dengan *fleksibel*.

Berdasarkan penjelasan di atas, berbagai jenis kualitas tidur dan *coping flexibility* didefinisikan dan diukur pada penelitian sebelumnya yang menyebabkan perbedaan konsep dan memiliki hasil yang berbeda. Maka dari itu, hasil penelitian sebelumnya menjadi tidak konsisten. Sehingga, peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal. Saat ini juga belum banyak penelitian yang mengaitkan kedua variabel tersebut, sehingga penelitian ini dapat menjadi kebaruan dari penelitian sebelumnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif survei. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan teknik *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memiliki peluang yang sama pada suatu populasi (Azwar, 2012). Teknik *non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Kriteria sampel pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-25 tahun. Sampel dalam penelitian ini diperoleh menggunakan rumus *Lemeshow* (Lwanga & Lemeshow, 1991). Adapun jumlah responden yang diperoleh dalam penelitian ini sebanyak 240 responden.

Penelitian ini mengukur kualitas tidur menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS) dan *coping flexibility* diukur menggunakan *Coping Flexibility Scale* (CFS). *Sleep Quality Scale* (SQS) merupakan hasil adaptasi dari Andas, Effendi, dan Setyarini pada tahun 2020 memiliki nilai validitas *Aiken's V* 0,976 yang menunjukkan skala valid untuk digunakan dimana skala ini merujuk pada skala asli yang dibuat oleh pada tahun 2006. Sedangkan *Coping Flexibility Scale* (CFS) merupakan hasil adaptasi asli skala yang dibuat oleh Kato pada tahun 2012 dengan validitas skala *coping flexibility* menunjukkan skala valid.

Skala Kualitas Tidur

Uji coba *Sleep Quality Scale* dilakukan pada 300 responden dengan jumlah 28 item. Skala yang telah diuji coba kemudian dilakukan uji daya diskriminasi item dari hasil *item-rest correlation* dengan menggunakan SPSS for Windows dengan hasil item tidak ada yang gugur. Adapun skor koefisien korelasi item dalam penelitian ini berada pada rentang 0,307 hingga 0,676. Adapun koefisien reliabilitas kualitas tidur menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,902.

Skala Coping Flexibility

Uji coba *Coping Flexibility* dilakukan pada 300 responden dengan jumlah 10 item. Skala yang telah diuji coba kemudian dilakukan uji daya diskriminasi item dari hasil *item-rest correlation* dengan menggunakan SPSS for Windows dengan hasil item tidak ada yang gugur. Adapun skor koefisien korelasi item dalam penelitian ini berada pada rentang 0,525 hingga 0,774. Adapun koefisien reliabilitas *coping flexibility* menunjukkan *Cronbach's alpha* sebesar 0,905.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek yang diteliti pada penelitian ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.

Usia	Jenis Kelamin		Frekuensi	Persentase
	Perempuan	Laki-Laki		
18	4 (1,7%)	0 (0%)	4	1,7%
19	26 (10,8%)	2 (0,8%)	28	11,6%
20	36 (15%)	0 (0%)	36	15%
21	47 (19,6%)	4 (1,7%)	51	21,3%
22	60 (25%)	6 (2,5%)	66	27,5%
23	35 (14,5%)	4 (1,7%)	39	16,2%
24	9 (3,75%)	1 (0,4%)	10	4,2%
25	6 (2,5%)	0 (0%)	6	2,5%
Jumlah	223	17	240	100%

Tabel 1. Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat 240 subjek dengan persentase terbanyak pada usia 22 tahun sebanyak 66 responden (27,5%) dengan jumlah perempuan sebanyak 60 responden (25%) dan laki-laki sebanyak 6 responden (2,5%). Sedangkan persentase paling sedikit pada usia 18 tahun sebanyak 4 responden (1,7%) yang seluruhnya berjenis kelamin perempuan.

Variabel	Min	Max	Mean	SD
Kualitas Tidur	0	84	42	14
<i>Coping Flexibility</i>	0	30	20	6,6

Tabel 2. Analisis deskriptif data penelitian

Berdasarkan tabel 2 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil analisis data hipotetik kualitas tidur menggunakan skor dengan rentang 0 hingga 84. Adapun rata-rata 42 dengan standar deviasi 14. Sedangkan *coping flexibility* menggunakan skor dengan rentang 0 hingga 30. Adapun rata-rata 20 dengan standar deviasi 6,6.

Tabel 3. Kategorisasi Skor Kualitas Tidur

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kualitas Tidur	56 <	Baik	61	25,4%
	28-56	Sedang	164	68,3%
	< 28	Buruk	15	6,3%
Total			240	100%

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak termasuk pada kategori sedang sebanyak 164 responden dengan persentase 68,3%. Sedangkan kategori yang memiliki responden paling sedikit adalah kategori buruk sebanyak 15 responden dengan persentase 6,5%.

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
<i>Coping Flexibility</i>	20 <	Baik	72	30%
	10-20	Sedang	166	69,2%
	< 10	Buruk	2	0,8%
Total			240	100%

Tabel 4. Kategorisasi Skor *Coping Flexibility*

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan bahwa responden terbanyak termasuk pada kategori sedang sebanyak 166 responden dengan persentase 69,2%. Sedangkan kategori yang memiliki responden paling sedikit adalah kategori buruk sebanyak 2 responden dengan persentase 0,8%.

Usia	Kategori			N	Persentase
	Buruk	Sedang	Baik		
18	0 (0%)	1 (0,4%)	3 (1,3%)	4	1,7%
19	2 (0,8%)	20 (8,3%)	6 (2,5%)	28	11,6%
20	2 (0,8%)	28 (11,7)	6 (2,5%)	36	15%
21	4 (1,7%)	35 (14,6%)	12 (5%)	51	21,3%
22	4 (1,7%)	45 (18,8%)	17 (7%)	66	27,5%
23	2 (0,8%)	25 (10,4%)	12 (5%)	39	16,2%
24	1 (0,4%)	6 (2,5%)	3 (1,3%)	10	4,2%
25	0 (0%)	3 (1,3%)	3 (1,3%)	6	2,5%
Total	15	163	62	240	100%

Tabel 5. Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal berdasarkan Usia

Berdasarkan pada tabel 5, maka dapat diketahui bahwa dewasa awal pada usia 18 tahun menunjukkan kualitas tidur yang baik. Sedangkan pada usia 19-25 tahun menunjukkan kualitas tidur yang sedang.

Usia	Kategori			N	Persentase
	Buruk	Sedang	Baik		
18	0 (0%)	3 (1,3%)	1 (0,4%)	4	1,7%
19	0 (0%)	19 (6,7%)	9 (2,9%)	28	11,6%
20	1 (0,4%)	26 (10,8%)	9 (3,8%)	36	15%
21	0 (0%)	39 (16,3%)	12 (15%)	51	21,3%
22	1 (0,4%)	41 (17%)	24 (10%)	66	27,5%
23	0 (0%)	24 (10%)	15 (6,3%)	39	16,2%
24	0 (0%)	6 (2,5%)	4 (1,7%)	10	4,2%
25	0 (0%)	6 (2,5%)	0 (0%)	6	2,5%
Total	2	164	74	240	100%

Tabel 6. Coping Flexibility Pada Dewasa Awal berdasarkan Usia

Berdasarkan pada tabel 6, maka dapat diketahui bahwa dewasa awal pada usia 18-25 tahun memiliki *coping flexibility* yang sedang.

Hipotesis pada penelitian ini adalah tidak ada hubungan *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal, dimana semakin fleksibel *coping* maka semakin baik kualitas tidur dan ada hubungan *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal, dimana semakin fleksibel *coping* maka semakin baik kualitas tidur. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji Spearman dengan bantuan SPSS. Adapun hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut:

Variabel	Correlation Coefficient	Sig. (1-tailed)	N
Coping Flexibility Kualitas Tidur	0,133	0,019	240

Tabel 7. Hasil Uji Spearman

Berdasarkan tabel 7 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil analisis uji korelasi Spearman's Rho menemukan bahwa *coping flexibility* memiliki hubungan yang lemah secara signifikan, $r = 0,133$; $n = 240$; $p < 0,05$; *one-tailed* (hipotesis diterima). Arah hubungan kedua variabel adalah positif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik *coping flexibility*, maka semakin baik kualitas tidur dewasa awal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal, dimana semakin fleksibel *coping* maka semakin baik kualitas tidur.

	SQS 1	SQS2	SQS3	SQS4	SQS5	SQS6
CFS1	0,068	0,016*	0,148	0,032*	0,185	0,304
CFS2	0,134	0,000*	0,387	0,444	0,016*	0,461

Tabel 8. Hasil Signifikansi Uji Spearman Pada Aspek Coping Flexibility dan Kualitas Tidur

*korelasi signifikan pada $p < 0,05$

Berdasarkan tabel 8 di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa aspek dari kedua variabel yang menunjukkan korelasi berdasarkan nilai signifikansi, yaitu pada aspek CFS1 (*evaluation coping*) dengan SQS2 (*restoration after sleep*) dan nilai signifikansi 0,016, CFS1 (*evaluation coping*) dan SQS4 (*Difficulty in getting up*) dengan nilai signifikansi 0,032, CFS2 (*adaptive coping*) dan SQS2 (*restoration after sleep*) dengan nilai signifikansi 0,000, serta CFS2 (*adaptive coping*) dengan SQS5 (*Satisfaction with sleep*) dengan nilai signifikansi 0,016.

Gambaran Deskriptif Kualitas Tidur

Berdasarkan data yang telah diteliti menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa awal memiliki kualitas tidur pada tingkat sedang dengan nilai persentase sebesar 68,3% yang berjumlah 164 responden. Dewasa awal yang memiliki kualitas tidur sedang berarti tidur yang dimiliki tidak cukup baik untuk memberikan manfaat maksimal, meskipun juga tidak sangat buruk. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, seperti aktivitas sosial, kemampuan kognitif, faktor psikologis, serta gaya hidup (Tanwar, Mosab, Iram, & Veqar, 2024; Zubir, Puad, Kassim, & Yussof, 2023; Chang, Lee, Chang, & Choi, 2021).

Dari berbagai faktor di atas, dewasa awal cenderung dapat mengatur berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka. Hal ini dijelaskan dari penelitian yang dilakukan oleh Winegar (2024) yang menemukan bahwa beberapa orang dewasa awal berhasil mempertahankan kualitas tidur yang baik dengan menunjukkan potensi perbaikan pola tidur dan mempertahankannya melalui intervensi seperti praktik kebersihan tidur. Akan tetapi dewasa awal juga tidak selalu dapat mempertahankan kualitas tidur yang baik karena durasi tidur dan pola tidur yang tidak tetap disebabkan oleh stres dan aktivitas sehari-hari (Suni & Singh, 2023; Bruce, Lunt, & McDonagh, 2017; Kabrita, dkk, 2014). Maka dari itu, dewasa awal cenderung memiliki kualitas tidur yang sedang.

Hasil penelitian juga menemukan bahwa tingkat kualitas tidur dewasa awal berdasarkan usia menunjukkan dewasa awal yang berusia 18 tahun memiliki tingkat yang baik. Pada usia 18 tahun, individu berada pada usia peralihan dari remaja menuju dewasa yang dimana fungsi kognitif juga sedang berkembang. Dewasa awal yang memiliki kualitas tidur yang baik dapat memengaruhi fungsi kognitif, seperti fokus dan konsentrasi (Fatima, Doi, Najman, & Mamun, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Zubir, Puad, dan Yussof (2023) yang menemukan bahwa kualitas tidur yang baik pada dewasa awal dapat berpengaruh pada fungsi kognitif seperti meningkatkan cara kerja memori dan fungsi eksekutif.

Gambaran Deskriptif Coping Flexibility

Berdasarkan data yang telah diteliti menunjukkan bahwa dewasa awal memiliki *coping flexibility* pada kategori sedang. Coping flexibility merupakan kemampuan untuk menghentikan coping strategy yang tidak lagi efektif dengan alternatif *coping strategy* yang lebih efektif (Kato, 2012). Dewasa awal memiliki *coping flexibility* yang sedang karena perubahan perkembangan dalam kehidupan membuat individu belajar untuk mengganti *coping strategy avoidance* dengan strategi lain namun tidak efektif sepenuhnya ketika mereka tumbuh menjadi dewasa yang mandiri (Jenzer, Read, Gainey, & Prince, 2019). Hal ini dapat disebabkan oleh individu yang tidak menggunakan *coping flexibility* dengan baik belum memiliki kemampuan kognitif yang baik

untuk melakukan *coping* dengan fleksibel yang disebabkan kurang pengetahuan terkait cara terbaik untuk mencocokkan *coping strategies* dengan stressor yang dihadapi (Jenzer dkk, 2019).

Dewasa awal terutama yang berusia antara 21 dan 22 tahun memiliki *coping flexibility* yang baik (Zong, dkk., 2010). Hasil penelitian Wikati (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UGM menunjukkan kemampuan *coping flexibility* yang baik. Berbagai faktor yang dapat memengaruhi kemampuan *coping flexibility*, seperti perubahan perkembangan dalam kehidupan, dukungan sosial, temperamental dan kepribadian, serta belajar melalui pengalaman *coping* yang sehat (Jenzer dkk, 2019).

Hubungan *Coping Flexibility* dengan Kualitas Tidur Pada Dewasa Awal

Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman's Rho menemukan bahwa *coping flexibility* memiliki hubungan yang lemah secara signifikan, $r = 0,133$; $n = 240$; $p < 0,05$; one-tailed (hipotesis diterima). Arah hubungan kedua variabel adalah positif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin baik *coping flexibility*, maka semakin baik kualitas tidur dewasa awal. Beberapa penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa apabila *coping* yang dilakukan efektif, maka dapat meningkatkan kualitas tidur (Hagemann dkk, 2023; Wang dkk, 2023). Maka hal ini sejalan dengan arah hipotesis penelitian, yaitu ada hubungan *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal, dimana semakin fleksibel *coping* maka semakin baik kualitas tidur.

Uji signifikansi juga dilakukan pada seluruh aspek kedua variabel. Korelasi ditemukan pada beberapa aspek berdasarkan nilai signifikansi, yaitu CFS1 (*evaluation coping*) dengan SQS2 (*restoration after sleep*) dan nilai signifikansi 0,016, CFS1 (*evaluation coping*) dan SQS4 (*difficulty in getting up*) dengan nilai signifikansi 0,032, CFS2 (*adaptive coping*) dan SQS2 (*restoration after sleep*) dengan nilai signifikansi 0,000, serta CFS2 (*adaptive coping*) dengan SQS5 (*satisfaction with sleep*) dengan nilai signifikansi 0,016.

Adaptive coping dan evaluasi dari *coping* yang dilakukan individu dapat memberikan manfaat, salah satunya untuk membuat tubuh menjadi segar ketika bangun. Kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kemampuan *coping strategy* yang membantu individu mengelola stres dengan lebih efektif (Wang, dkk., 2020). Sedangkan, ketika mengevaluasi *coping* yang dilakukan, individu dapat mengembangkan intervensi mengatasi aspek emosional dan fisik. Ketika faktor emosional seperti depresi, kecemasan, serta stres, dapat memberikan kontribusi kesulitan untuk bangun dari tidur yang menyebabkan kehilangan motivasi dan tenaga (Kozusnik, dkk, 2021). Sehingga, kemampuan *coping flexibility* sangat diperlukan untuk memberikan dampak yang baik pada peningkatan kualitas tidur (Lee & Woo, 2022).

Ketika menghadapi stressor, individu menyesuaikan *coping strategy* yang digunakan (Cheng & Cheung, 2005). *Coping flexibility* dapat berkembang seiring dengan berkembangnya usia. Pada dewasa awal, usia antara 21 dan 22 tahun memiliki *coping flexibility* yang baik karena perkembangan kognitif yang mulai matang, temperamental, pengalaman melakukan *coping*, hingga kesehatan mental (Chang, dkk., 2021; Kozusnik, dkk., 2021; Jenzer, dkk., 2019; Zong, dkk., 2010).

Perkembangan kognitif yang dimiliki oleh dewasa awal mulai memasuki kematangan kognitif sehingga kemampuan untuk berfikir secara kritis dan menyelesaikan masalah secara efektif serta dapat beradaptasi pada situasi dan tantangan baru (Lally & Valentine-French, 2019). Perkembangan kognitif juga dapat membantu temperamental individu yang dapat memengaruhi kepribadian dan perilaku seperti cara merespon tantangan dan berinteraksi dengan sekitar yang berdampak pada kesehatan mental (Lally & Valentine-French, 2019; Jenzer, dkk., 2019). Jenis *coping strategy* yang digunakan oleh dewasa awal juga dipengaruhi oleh perkembangan kognitif.

Kemampuan kognitif yang tinggi pada dewasa awal dapat mengarah ke pemecahan masalah dan membuat keputusan yang lebih baik (Jenzer,dkk., 2019).

Salah satu cara untuk meningkatkan fungsi kognitif pada dewasa awal adalah dengan memiliki kualitas tidur yang baik. Dampak yang dapat dirasakan adalah peningkatan fokus, konsentrasi, memori, dan fungsi eksekutif (Zubir, Puad, & Yussof, 2023; Fatima, Doi, Najman, & Mamun, 2016). Maka dari itu, jika dewasa awal sedang menghadapi berbagai tekanan, penting untuk melakukan coping yang positif dan adaptif seperti berolahraga, melakukan hobi, dan lainnya. Kemampuan *coping strategy* yang positif dan adaptif dapat membantu untuk mengelola berbagai stressor dan dapat meningkatkan kualitas tidur. Sehingga dapat mengarah pada kesehatan mental yang lebih baik (Otsuka, Itani, Matsumoto, & Kaneita, 2022; Sadeh, Keinan, & Daon, 2004).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara *coping flexibility* dengan kualitas tidur pada dewasa awal, dimana semakin fleksibel *coping* maka semakin baik kualitas tidur. Adapun saran yang dapat peneliti berikan bagi dewasa awal diharapkan mampu melakukan *coping strategies* yang adaptif, seperti mencari dukungan sosial, mengembangkan kemampuan pemecahan masalah, serta melakukan berbagai aktivitas atau hobi yang dapat meningkatkan *coping flexibility*. Dewasa awal juga dapat melakukan berbagai aktivitas, seperti olahraga, *mindfulness*, atau melakukan hobi yang positif serta mencari edukasi dan kesadaran terkait pola tidur yang bersih untuk mencapai kualitas tidur yang baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk menggunakan metode lain, seperti eksperimen. Peneliti selanjutnya juga diharapkan lebih memerhatikan perbandingan jumlah jenis kelamin responden.

DAFTAR REFERENSI

- Andas, A. M., Effendi, C., & Setyarini, S. (2020). Validity and Reliability Test on Sleep Quality Scale (SQS) Instruments in Indonesia Version on Cancer Patients. *International Journal of Research in Pharmaceutical Sciences*, 11(4), 7275-7280. <https://doi.org/10.26452/ijrps.v11i4.3865>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bruce, E. S., Lunt, L., & McDonagh, J. E. (2017) Sleep in Adolescents and Young Adults. *Clin Med (Lond)*, 17(5), 424-428. <https://doi.org/10.7861/clinmedicine.17-5-424>
- Chang, A. K., Lee, K. H., Chang, C. M., & Choi, J. Y. (2021). Factors Affecting the Quality of Sleep in Young Adults. *Journal Korean Acad Community Health Nurs*, 32(4), 497-505. <https://doi.org/10.12799/jkachn.2021.32.4.497>
- Cheng, C., & Cheung, M. W. (2005). Cognitive Processes Underlying Coping Flexibility: Differentiation and Integration. *Journal of personality*, 73(4), 859-886. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00331.x>
- Fatima, Y., Doi, S. A. R., Najman, J. M., & Mamun, A. A. (2016). Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clin Med Res*, 14(3-4), 138-144. <https://doi.org/10.3121/cmr.2016.1338>
- Hagemann, N, Kirtley, O. J., Lafit, G., Vancampfort, D., Wampers, M., Decoster, J., ... Myin-Germeyns, I. (2023). Coping and Sleep Quality in Youth: An Experience Sampling Study. *J Adolesc*, 95(3), 566-583. 10.1002/jad.12137

- Heffer, T. & Willoughby, T. (2017). A Count of Coping Strategies: A Longitudinal Study Investigating An Alternative Method to Understanding Coping and Adjustment. *PloS one*, 12(10), 1-16. <https://doi.org/10.1002/jad.12137>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Jenzer, T., Read, J. P., Naragon-Gainey, K., & Prince, M. A. (2019). Coping Trajectories in Emerging Adulthood: The Influence of Temperament and Gender. *Journal of Personality*, 87(3), 607–619. <https://doi.org/10.1111/jopy.12419>
- Kabrita, C. S., Hajjar-Muça, T. A., Duffy, J. F. (2014). Predictors of Poor Sleep Quality Among Lebanese University Students: Association Between Evening Typology, Lifestyle Behaviors, and Sleep Habits. *Nat Sci Sleep*, 13(6), 11-8. <https://doi.org/10.2147/NSS.S55538>
- Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the Coping Flexibility Hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273. <https://doi.org/10.1037/a0027770>
- Kim, S. M., Um, Y. H., Kim, T. W., Seo, H. J., Jeong, J. H., & Hong, S. C. (2022). Mediation Effect of The Coping Strategies on The Relation Between Stress and Sleep Quality. *Psychiatry Investigation*, 19(7), 580. <https://doi.org/10.30773/pi.2022.0015>
- Kowalczyk, K., Krajewska-Kułak, E., & Sobolewski, M. (2021). Relationship Between Sleep Problems and Stress Coping Strategies Adopted by Nurses Including Socio-Occupational Factors. *Psychiatry*, 12(660776), 1-10. <https://10.3389/fpsy.2021.660776>
- Kozusznik, M. W., Puig-Perez, S., Kozusznik, B., Pulopulos, M. M. (2021). The Relationship Between Coping Strategies and Sleep Problems: The Role of Depressive Symptoms. *Ann Behav Med*, 55(3), 253-265. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa048>
- Lally, M., & Valentine-French, S. (2019). *Lifespan Development: A Psychological Perspective*. Illinois: College of Lake County Foundation. Diakses dari <http://dept.clcillinois.edu/psy/LifespanDevelopment.pdf>
- Lee, S. & Woo, C. H. (2022). The Mediating Effects of Flexibility on the Relationship between Job Stress, Sleep Quality and Mental Well-being of Psychiatric Hospital Workers. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 31(3), 349-356. <https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2022.31.3.349>
- Leslie-Miller, C. (2022). The Importance of Sleep for Flexibly Coping with Daily Stress. (Tesis). William & Mary. <https://doi.org/10.21220/9bjr-xn11>
- Lwanga, S. K., & Lemeshow, S., (1991). Sample Size Determination in Health Studies. *A Practical Manual*. Diakses dari http://www.tbrieder.org/publications/books_english/lemeshow_samplesize.pdf
- Matud M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal Clin Med*, 9(9), 1-11. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>.
- Nurwahidah, A. (2022). Hubungan Coping Stress dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. (Skripsi). Universitas Negeri Makassar.
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2021). Sleep Quality: An Evolutionary Concept Analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Sadeh, A. (1996). Stress, Trauma, and Sleep in Children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 5(3), 685–700. [https://doi.org/10.1016/S1056-4993\(18\)30356-0](https://doi.org/10.1016/S1056-4993(18)30356-0)
- Sadeh, A., Keinan, G., & Daon, K. (2004). Effects of Stress on Sleep: The Moderating Role of Coping Style. *Health Psychology*, 23(5), 542–545. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.23.5.542>
- Sadeh, A., & Gruber, R. (2002). Stress and Sleep in Adolescence: A Clinical-Developmental Perspective. *Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences* (pp. 236–253). Cambridge University Press. Diakses dari <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499999.017>
- Şandru, C., & Voinescu, B. I. (2014). The relationship between emotion regulation, dysfunctional beliefs about sleep and sleep quality—An exploratory study. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, 14(2), 249–257.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of Sleep Quality: A Cross-Sectional Study in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2019), 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>
- Suni, E., & Singh, A. (2023). *Stages of Sleep: What Happens in a Sleep Cycle*. Diakses dari <https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep>
- Tanwar, T., Mosab, A., Iram, I., & Veqar, Z. (2024). Sleep Quality and Its Association with Anxiety, Stress, Sleep-Related Beliefs and Attitudes and Postural Control in Young Adults: A Cross-Sectional Study. *Int J Adolesc Med Health*, 36(2), 169-176. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0184>
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). Emotion, Emotion Regulation and Sleep: An Intimate Relationship. *AIMS neuroscience*, 5(1), 1. DOI: 10.3934/Neuroscience.2018.1.1
- Wang, X., Tan, Y., Jia, L., Mao, Y., Feng, T., Lei, X., ... Qiu, J. (2024). Contributions of Coping Flexibility and Associated Functional Brain Connectivity to Resilient Trajectories of Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *Clinical psychological science*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/21677026241242455>
- Wang, Y., Dai, X., Zhu, J., Xu, Z., Lou, J., & Chen, K. (2023). What Complex Factors Influence Sleep Quality in College Students? PLS-SEM vs. fsQCA. *Frontiers in Psychology*, 14(1185896), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185896>
- Wikati, G. J. (2022). Hubungan Coping Flexibility dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM. (*Skripsi*). Universitas Gadjah Mada. Diakses dari <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/213900>
- Winegar, R. (2024). Enhancing Sleep Quality for Adult Patients: Interventions and Insights. *Nurse Pract*, 49(7), 22-30. <https://doi.org/10.1097/01.NPR.00000000000000199>
- Word, C. A. (2006). Sleep Quality of College Students and Its Relationship To Coping Styles and Well-Being. (*Disertasi*). Louisiana Tech University. <https://digitalcommons.latech.edu/dissertations/539/>
- Xiong, W., Liu, H., Gong, P., Wang, Q., Ren, Z., He, M., ... Zhang, X. (2019) Relationships of Coping Styles and Sleep Quality with Anxiety Symptoms among Chinese Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Journal Affect Disord*, 257:108-115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.07.032>
- 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>

- Zong, J. G., Chan, R. C., Stone, W. S., Hsi, X., Cao, X. Y., Zhao, Q., ... Wang, Y. (2010). Coping Flexibility in Young Adults: Comparison between Subjects With and Without Schizotypal Personality Features. *Schizophrenia Research*, 122(1-3), 185–192. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2010.04.013>
- Zubir, S. M. S., Puad, S. M. S. M., Kassim, N. A. A., & Yussof, Y. (2023). The effect of sleep quality on cognitive function among ipoh young adults. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation (MJSSR)*, 19(2), 333-340. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v19i2.2400>