Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2026
Halaman: 477 – 483

RESEARCH ARTICLE

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS) pada Generasi Z

Annisa Ramadhani Putri[1], Niken Yuniar Sari[2], Anisa Yulvi Azni[3]
Ilmu Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

annisarmdhaniputri@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Excessive Daytime Sleepiness, Gangguan Tidur, Generasi Z, Stres

Abstrak

Stres merupakan faktor psikologis yang dapat mengganggu kualitas tidur dan memicu terjadinya *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS). Generasi Z rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, sosial, dan paparan teknologi digital yang intens. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Generasi Z. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel berjumlah 326 responden Generasi Z yang dipilih menggunakan teknik proportional sampling. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) dan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* diukur menggunakan *Epworth Sleepiness Scale* (ESS). Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman's rho. Hasil: Sebagian besar responden mengalami stres kategori sedang sebanyak 243 orang (74,54%), diikuti stres ringan 69 orang (21,17%) dan stres berat 14 orang (4,29%). Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* ditemukan pada 173 responden (53,07%). Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai ρ=0,000 (α=0,05) dengan koefisien korelasi r=0,495, yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang antara tingkat stres dan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness*. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Generasi Z dengan arah hubungan positif dan kekuatan sedang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres, semakin besar kecenderungan terjadinya EDS pada Generasi Z. Generasi Z disarankan untuk mengelola tingkat stres, menjaga pola tidur yang teratur, serta meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental guna menurunkan risiko terjadinya *Excessive Daytime Sleepiness*.

Key Word:
Excessive Daytime Sleepiness, Generation Z, Sleep Disorders, Stress

Abstract

Stress is a psychological factor that can disrupt sleep quality and trigger Excessive Daytime Sleepiness (EDS). Generation Z is particularly vulnerable to stress due to academic demands, social pressures, and intensive digital exposure. This study examined the relationship between stress levels and the occurrence of Excessive Daytime Sleepiness among Generation Z. Methods: This study employed a descriptive correlational design with a cross-sectional approach. A total of 326 Generation Z respondents were using proportional sampling. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS), and Excessive Daytime Sleepiness was assessed using the Epworth Sleepiness Scale (ESS). Data were analyzed using Spearman's rho test. Most respondents experienced moderate stress, totaling 243 individuals (74.54%), followed by mild stress in 69 individuals (21.17%) and severe stress in 14 individuals (4.29%). Excessive Daytime Sleepiness was found in 173 respondents (53.07%). Spearman's rho test showed a value of ρ=0.000 (α=0.05) with a correlation coefficient of r=0.495, indicating a positive relationship of moderate strength between stress levels and the occurrence of Excessive Daytime Sleepiness. There is a significant positive relationship between stress levels and the occurrence of Excessive Daytime Sleepiness in Generation Z, with a positive direction and moderate strength. This indicates that higher stress levels are associated with a greater tendency for Excessive Daytime Sleepiness to occur in Generation Z. Generation Z should manage stress levels, maintain regular sleep patterns, and increase mental health awarenes to reduce the risk of Excessive Daytime Sleepiness.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA 4*

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosi, meningkatkan fungsi kognitif, dan menunjang produktivitas. Kualitas tidur dapat terganggu akibat tekanan psikologis, gaya hidup, dan kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan dampak negatif seperti kesulitan berkonsentrasi, perubahan suasana hati, hingga gangguan kesehatan serius (Paryono et al., 2022). Salah satu gangguan tidur yang kerap terjadi adalah hipersomnia, suatu kondisi yang dapat menghambat aktivitas sehari-hari, menurunkan produktivitas, serta berdampak negatif pada kesejahteraan individu (American Academy of Sleep Medicine [AASM], 2020).

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Bentuk hipersomnia yang umum terjadi adalah *Excessive Daytime Sleepiness* (EDS), yaitu kondisi di mana seseorang mengalami rasa kantuk berlebihan di siang hari, ditandai dengan kesulitan mempertahankan kewaspadaan, kecenderungan tertidur, atau bahkan tertidur tanpa disadari dalam situasi yang seharusnya tetap terjaga (AASM, 2020). EDS dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seperti meningkatkan risiko kecelakaan, menurunkan produktivitas, dan mengganggu fungsi kognitif (Pacheco, 2024).

Prevalensi gejala EDS pada populasi umum berkisar 18,0% hingga 29,2%, sedangkan pada kelompok remaja mencapai 33,6% hingga 57,2% (Shi et al., 2023). Stres merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya EDS melalui aktivasi *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis* yang mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur. Penelitian Haglow et al. (2025) menunjukkan odds ratio sebesar 1,72, yang mengindikasikan bahwa stres yang berlangsung terus-menerus secara signifikan meningkatkan kemungkinan terjadinya EDS.

Generasi Z merupakan kelompok individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012 (Schwieger & Ladwig, 2018, dalam Jayatissa, 2023). Generasi ini dikenal sebagai digital natives yang tumbuh di era teknologi informasi pesat dengan karakteristik kemandirian tinggi, kemampuan *multitasking*, dan pola pikir global (Karina et al., 2022). Di Indonesia, populasi Generasi Z mencapai 71,50 juta jiwa atau 26,46% dari total populasi (BPS, 2020), menjadikan kelompok ini relevan secara sosial termasuk dalam isu kesehatan mental.

Berdasarkan survei Ipso Facto Research (2023) terhadap 23.274 responden di 31 negara, sebanyak 43% Generasi Z merasa stres berdampak pada kehidupan sehari-hari, lebih tinggi dibandingkan milenial (37%) dan generasi X (32%). Sementara itu, survei Deloitte (2024) menunjukkan bahwa 40% Generasi Z merasa stres hampir sepanjang waktu. Di Kota Pekanbaru, data Dinas Kesehatan mencatat 210 kasus gangguan tidur pada tahun 2024, dengan kasus terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Rawat Inap Muara Fajar sebanyak 143 kasus.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terstruktur terhadap 25 individu Generasi Z di wilayah Muara Fajar menunjukkan bahwa 18 responden mengalami stres, dan 16 responden melaporkan kantuk berlebih yang mengganggu konsentrasi. Meskipun banyak penelitian membahas stres dan gangguan tidur secara umum, studi yang secara khusus meneliti hubungan antara tingkat stres dan EDS pada Generasi Z masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kejadian EDS pada Generasi Z.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan pada 15 Desember 2025 hingga 13 Januari 2026 di tiga lokasi di wilayah Kelurahan Muara Fajar, Kota Pekanbaru, yaitu SMPN 19 Pekanbaru, SMAN 13 Pekanbaru, dan wilayah Kelurahan Muara Fajar.

Populasi penelitian adalah Generasi Z (lahir 1997–2012) yang berdomisili atau beraktivitas di wilayah Kelurahan Muara Fajar. Sampel berjumlah 326 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional sampling* dengan distribusi: 94 responden usia 13–15 tahun (SMPN 19 Pekanbaru), 117 responden usia 16–19 tahun (SMAN 13 Pekanbaru), dan 115 responden usia 20–28 tahun (Kelurahan Muara Fajar). Kriteria inklusi meliputi individu Generasi Z berusia 13–28 tahun, berdomisili di wilayah penelitian, dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi mencakup individu dengan riwayat gangguan tidur primer yang terdiagnosis, mengonsumsi obat-obatan yang memengaruhi pola tidur, atau mengalami gangguan mental berat.

Instrumen penelitian terdiri dari dua kuesioner tervalidasi. Pertama, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) versi Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Hakim et al. (2024) dengan nilai *Construct Reliability* (CR) sebesar 0,85–0,93. Instrumen ini terdiri dari 10 item dengan skala Likert 5 poin, menghasilkan skor dengan interpretasi: ringan (0–13), sedang (14–26), dan berat (27–40). Kedua, *Epworth Sleepiness Scale* (ESS) versi Bahasa Indonesia yang telah diuji oleh Kusuma et al. (2018) dengan korelasi item-total r=0,490–0,770 dan *Cronbach's alpha* 0,996. ESS terdiri dari 8 item dengan skala Likert 4 poin, menghasilkan skor 0–24 dengan interpretasi: tidak mengalami EDS (0–10) dan mengalami EDS (11–24).

Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi karakteristik responden, tingkat stres, dan kejadian EDS. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman's rho dengan tingkat signifikansi α=0,05 untuk menguji hubungan antara tingkat stres dan kejadian EDS, mengingat kedua variabel berskala ordinal. Kekuatan korelasi diinterpretasikan berdasarkan nilai koefisien korelasi (r): 0,00–0,25 (tidak ada atau sangat lemah), 0,26–0,50 (sedang), 0,51–0,75 (kuat), dan 0,76–1,00 (sangat kuat). Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

3868/UN19.5.1.8/KEPK.FKp/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 326 responden Generasi Z. Hasil analisis univariat dan bivariat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	13-15 tahun (Remaja awal)	104	31,9
	16-18 tahun (Remaja tengah)	105	32,2
	19-21 tahun (Remaja akhir)	45	13,8
	22-28 tahun (Dewasa awal)	72	22,1
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	176	53,9
	Perempuan	150	46,1
3.	Status aktivitas		
	Pelajar SMP	94	28,8
	Pelajar SMA	117	35,9
	Mahasiswa/i	57	17,5
	Pekerja	41	12,6
	Tidak bekerja	17	5,2
	Total	326	100,0

Berdasarkan Tabel 1, kelompok usia terbanyak adalah 16–18 tahun (remaja tengah) sebanyak 105 responden (32,2%), diikuti 13–15 tahun sebanyak 104 responden (31,9%). Mayoritas berjenis kelamin laki-laki (53,9%) dan berstatus pelajar SMA (35,9%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	69	21,17
Sedang	243	74,54
Berat	14	4,29
Total	326	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori stres sedang (74,54%), diikuti stres ringan (21,17%) dan stres berat (4,29%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian EDS

Kejadian *EDS*	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak mengalami *EDS*	153	46,93
Mengalami *EDS*	173	53,07
Total	326	100

Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar responden mengalami EDS yaitu 173 orang (53,07%), sedangkan 153 orang (46,93%) tidak mengalami EDS.

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian EDS

Tingkat stres	Kejadian *EDS*				Total	
	Tidak mengalami *EDS*		Mengalami *EDS*			
	N	%	N	%	N	%
Ringan	59	85,51	10	14,49	69	100
Sedang	91	37,49	152	62,51	243	100
Berat	3	21,41	11	78,57	14	100
Total	153	46,93	173	53,07	326	100
Hasil uji statistik *Spearman's rho* $\rho = 0{,}000$ ($\alpha = 0{,}05$), $r = 0{,}495$						

Berdasarkan Tabel 4, proporsi EDS meningkat seiring peningkatan tingkat stres: dari 14,49% pada stres ringan menjadi 62,51% pada stres sedang dan 78,57% pada stres berat. Uji Spearman's rho menghasilkan p=0,000 dengan r=0,495, menunjukkan hubungan positif kekuatan sedang.

Karakteristik Responden

Berdasarkan distribusi usia responden, kelompok terbanyak berada pada rentang usia 16–18 tahun (remaja tengah) sebanyak 105 responden (32,2%), diikuti usia 13–15 tahun (remaja awal) sebanyak 104 responden (31,9%). Dominasi kelompok usia ini dipengaruhi oleh teknik *proportional sampling* yang proporsional terhadap jumlah populasi. Secara perkembangan, remaja mengalami perubahan biologis,

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

psikologis, dan sosial yang signifikan. Perubahan ritme sirkadian menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut malam, sementara penggunaan gawai dan aktivitas media sosial semakin memperburuk kualitas tidur dan memicu kantuk berlebih di siang hari (AASM, 2020; Berman et al., 2020).

Dari aspek psikologis, remaja lebih rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik dan dinamika sosial. Stuart (2022) menjelaskan bahwa stres pada remaja dipengaruhi oleh faktor predisposisi seperti perubahan biologis dan kemampuan koping yang masih berkembang, serta faktor presipitasi seperti tuntutan akademik. Penelitian Osmont dan Cassotti (2022) juga menunjukkan bahwa remaja memiliki toleransi lebih tinggi terhadap kondisi tidak pasti sehingga tetap beraktivitas meskipun kelelahan, yang berpotensi meningkatkan risiko stres dan EDS.

Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (53,9%) dengan distribusi yang relatif seimbang. Jika ditinjau lebih lanjut, stres berat lebih banyak dialami perempuan dengan proporsi 78,6% dari seluruh responden stres berat. Hal ini sesuai dengan data I-NAMHS (2022) yang menunjukkan proporsi kecemasan atau stres lebih tinggi pada perempuan (53,6%) dibandingkan laki-laki (46,4%) (Wilujeng et al., 2023). Pada kejadian EDS, perempuan juga menunjukkan proporsi lebih tinggi (54,9%) dibandingkan laki-laki, yang secara biologis dikaitkan dengan fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang memengaruhi regulasi tidur dan ritme sirkadian (Berman et al., 2020; Komada, 2020).

Mayoritas responden masih berada dalam lingkungan pendidikan formal, dengan proporsi terbesar dari pelajar SMA (35,9%), pelajar SMP (28,8%), dan mahasiswa (17,5%). Kondisi ini sejalan dengan IDN Research Institute (2024) dan Arum et al. (2023) yang menyatakan Generasi Z di Indonesia umumnya masih berada pada fase pendidikan. Tuntutan akademik yang tinggi pada pelajar SMA menjadi stresor signifikan yang meningkatkan kadar norepinefrin, berdampak pada terganggunya tidur dalam dan tidur REM (Berman et al., 2020). Zakiei et al. (2024) juga menemukan bahwa stres disertai rendahnya kemampuan regulasi diri berhubungan signifikan dengan peningkatan gangguan tidur dan kantuk di siang hari.

Gambaran Tingkat Stres pada Generasi Z

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 326 responden, mayoritas berada pada kategori stres sedang sebanyak 243 orang (74,54%), diikuti stres ringan sebanyak 69 orang (21,17%) dan stres berat sebanyak 14 orang (4,29%). Pola ini sejalan dengan temuan Handayani (2020) yang melaporkan dominasi stres sedang sebesar 83% pada remaja, serta diperkuat oleh Emran et al. (2024) yang menemukan stres sedang sebagai kategori terbanyak pada populasi pelajar dan mahasiswa. Ini menunjukkan bahwa stres sedang merupakan kondisi yang umum dialami pada kelompok usia remaja dan dewasa muda dalam lingkungan pendidikan formal.

Analisis sebaran item PSS-10 menunjukkan bahwa item dengan skor paling dominan adalah item 5, 6, dan 8, yang mencerminkan persepsi ketidakmampuan mengendalikan situasi penting, kesulitan mengontrol emosi, serta rendahnya keyakinan diri dalam menghadapi permasalahan. Sebaliknya, item yang menggambarkan kemampuan menyelesaikan tuntutan sehari-hari menunjukkan skor relatif lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres responden lebih menonjol pada aspek psikologis berupa regulasi emosi dan persepsi kontrol, bukan pada disfungsi fungsional yang berat.

Temuan ini sesuai dengan konsep stres sedang menurut Potter (2019), yaitu individu mulai menunjukkan gejala psikologis seperti iritabilitas, kesulitan konsentrasi, gangguan tidur ringan, dan ketegangan emosional, namun fungsi kehidupan sehari-hari belum terganggu secara signifikan. Kondisi ini juga relevan dengan karakteristik Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital intens, disertai fenomena Fear of Missing Out (FOMO), serta tekanan akademik dan sosial yang berlangsung terus-menerus (Arum & Duha, 2023). Variasi tingkat stres lebih lanjut dipengaruhi oleh interaksi faktor predisposisi dan presipitasi, mencakup aspek biologis, psikologis, serta stresor perkembangan dan situasional (Stuart, 2022; Berman et al., 2020).

Gambaran Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness* pada Generasi Z

Dari total 326 responden, sebanyak 173 orang (53,07%) mengalami EDS, sedangkan 153 orang (46,93%) tidak mengalami EDS. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh Generasi Z dalam penelitian ini mengalami kantuk berlebih di siang hari. Angka ini konsisten dengan penelitian Shimamoto et al. (2023) yang melaporkan prevalensi EDS sekitar 57% pada individu dengan durasi tidur yang pendek, dan Liu et al. (2019) yang menunjukkan bahwa prevalensi EDS meningkat pada remaja seiring berkurangnya durasi tidur.

Analisis berdasarkan item ESS menunjukkan skor EDS paling tinggi pada item 3 dan 5, yang merepresentasikan kondisi pasif seperti duduk tenang di tempat umum dan berbaring pada siang hari. Sebaliknya, skor lebih rendah ditemukan pada item yang menggambarkan aktivitas lebih aktif. Hal ini

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

mengindikasikan bahwa responden cenderung mengalami kantuk pada situasi dengan stimulasi rendah, yang mencerminkan penurunan kewaspadaan akibat kualitas tidur yang kurang optimal. Secara teoritis, kurangnya durasi dan kualitas tidur menyebabkan penurunan fungsi sistem saraf pusat sehingga individu lebih mudah mengantuk dalam kondisi pasif (Kryger et al., 2022).

Pergeseran ritme sirkadian pada remaja dan dewasa awal menyebabkan kecenderungan tidur lebih larut malam, sehingga terjadi ketidaksesuaian dengan kebutuhan tidur optimal yang berkontribusi terhadap EDS (Berman et al., 2020). Faktor gaya hidup Generasi Z seperti penggunaan perangkat elektronik yang tinggi, *doomscrolling*, serta aktivitas media sosial hingga larut malam memperparah penurunan produksi melatonin dan kualitas tidur secara keseluruhan (Regina et al., 2022; Lukitasari et al., 2024). Breda et al. (2023) menambahkan bahwa sebagian besar remaja memang tidak memenuhi durasi tidur yang direkomendasikan, sehingga kombinasi faktor akademik, biologis, dan gaya hidup secara bersama-sama berkontribusi terhadap tingginya kejadian EDS pada Generasi Z.

Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian *Excessive Daytime Sleepiness*

Hasil uji Spearman's rho menunjukkan nilai p=0,000 (α=0,05) dengan koefisien korelasi r=0,495, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dengan kekuatan sedang antara tingkat stres dan kejadian EDS pada Generasi Z. Proporsi EDS meningkat secara konsisten seiring peningkatan tingkat stres: dari 14,49% pada stres ringan menjadi 62,51% pada stres sedang, dan mencapai 78,57% pada stres berat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pratiwi et al. (2023) pada mahasiswa keperawatan yang menemukan hubungan signifikan antara tingkat stres dan kejadian EDS (p<0,05), serta Sakhelashvili dan Spruyt (2023) yang menjelaskan bahwa stres tinggi meningkatkan pre-sleep arousal sehingga menghambat proses tidur yang restoratif.

Secara biologis, hubungan ini dapat dijelaskan melalui aktivasi *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis* yang meningkatkan sekresi kortisol sebagai respons terhadap stres. Peningkatan kortisol yang persisten mengganggu ritme sirkadian serta menurunkan kualitas tidur, khususnya pada fase *slow-wave sleep* dan *REM sleep* yang berperan penting dalam pemulihan fisiologis (Elder et al., 2023; Lo Martire et al., 2020). Gangguan ini menyebabkan tidur tidak restoratif dan memicu akumulasi *sleep debt* yang termanifestasi sebagai EDS. Selain itu, dominasi item PSS-10 pada aspek ketidakmampuan mengontrol situasi dan regulasi emosi menunjukkan persepsi stres yang bersifat kognitif-emotif, yang memperkuat aktivasi sistem saraf simpatik dan menyebabkan hyperarousal sehingga mengganggu inisiasi dan kontinuitas tidur malam (AASM, 2020).

Kekuatan korelasi sedang (r=0,495) mengindikasikan bahwa hubungan antara stres dan EDS tidak bersifat tunggal atau linier semata. Faktor perancu yang turut berkontribusi meliputi kualitas *sleep hygiene*, paparan cahaya layar, konsumsi kafein, serta gangguan tidur primer seperti insomnia (Kryger et al., 2022; Berman et al., 2020). Dalam konteks perilaku Generasi Z, kebiasaan *doomscrolling* dan penggunaan media sosial hingga larut malam serta fenomena FOMO berkontribusi terhadap penundaan waktu tidur dan penurunan produksi melatonin (Chang et al., 2015; Lukitasari et al., 2024). Dengan demikian, EDS pada Generasi Z bersifat multifaktorial dan stres merupakan salah satu determinan utama, bukan satu-satunya penyebab.

Lebih lanjut, hubungan stres dan EDS bersifat dua arah (*bidirectional relationship*). Stres menyebabkan gangguan tidur melalui aktivasi sistem neuroendokrin, sementara EDS dan kurang tidur selanjutnya meningkatkan reaktivitas emosional, menurunkan kontrol kognitif, serta memperburuk persepsi stres sehingga membentuk *vicious cycle* (Singh et al., 2024). Secara neurokognitif, EDS juga berhubungan dengan penurunan fungsi korteks prefrontal yang berperan dalam regulasi emosi dan pengambilan keputusan, sehingga individu menjadi lebih rentan terhadap stres (Dauvilliers et al., 2021). Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian EDS pada Generasi Z melalui mekanisme yang melibatkan interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan perilaku.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas Generasi Z di wilayah Muara Fajar mengalami tingkat stres sedang (74,54%) dan lebih dari separuh mengalami EDS (53,07%). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian EDS pada Generasi Z (p=0,000; r=0,495) dengan kekuatan hubungan sedang, yang berarti semakin tinggi tingkat stres semakin besar kecenderungan terjadinya EDS. Generasi Z disarankan untuk mengelola tingkat stres, menjaga pola tidur yang teratur, dan meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan mental guna menurunkan risiko terjadinya EDS. Bagi institusi kesehatan dan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

pendidikan, temuan ini dapat dijadikan dasar pengembangan program edukasi manajemen stres dan kesehatan tidur bagi remaja Generasi Z. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor spesifik lain yang memengaruhi hubungan antara stres dan EDS secara lebih komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

American Academy of Sleep Medicine. (2020). *International classification of sleep disorders* (3rd ed.). American Academy of Sleep Medicine.

Arum, L. S., Zahrani, A., & Duha, N. A. (2023). Karakteristik generasi Z dan kesiapannya dalam menghadapi bonus demografi 2030. *Accounting Student Research Journal, 2*(1), 59–72. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. https://doi.org/10.62108/asrj.v2i1.5812

Badan Pusat Statistik. (2020). *Sensus penduduk 2020*. Diperoleh pada 20 Oktober 2024, dari https://sensus.bps.go.id/topik/tabular/sp2020/2/0/0

Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru. (2024). *Jumlah penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin 2022–2023*. Diperoleh pada 6 Januari 2025, dari https://pekanbarukota.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjE5IzI=/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin--jiwa-.html

Berman, A., et al. (2020). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing* (10th ed.). Pearson.

Breda, M., et al. (2023). Sleep habits and sleep disorders in Italian children and adolescents: A cross-sectional survey. *Journal of Clinical Sleep Medicine, 19*(4), 659–672. https://doi.org/10.5664/jcsm.10400

Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Bloomberg Hopkins School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.

Deloitte. (2024). *2024 Gen Z and millennial survey*. Diperoleh pada 26 Desember 2024, dari https://www.deloitte.com/content/dam/assets-shared/docs/campaigns/2024/deloitte-2024-genz-millennial-survey

Elder, G. J., Altena, E., Palagini, L., & Ellis, J. G. (2023). Stress and the hypothalamic pituitary adrenal axis: How can the COVID-19 pandemic inform our understanding and treatment of acute insomnia? *Journal of Sleep Research, 32*(4), e13842. https://doi.org/10.1111/jsr.13842

Emran, M. G. I., et al. (2024). Factors influencing stress levels among students: A virtual exploration. *European Journal of Medical and Health Sciences, 6*(6), 67–72. https://doi.org/10.24018/lejmed.2024.6.6.2203

Haglow, T. J., et al. (2025). What are the important risk factors for excessive daytime sleepiness in a population-based cohort? *Journal of Sleep Research*, e14449. Advance online publication. https://doi.org/10.1111/jsr.14449

Hakim, A. R., Mora, L., Leometa, C. H., & Dimala, C. P. (2024). Psychometric properties of the perceived stress scale (PSS-10) in Indonesian version. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia), 13*(2). http://dx.doi.org/10.15408/jp3i.v13i2.35482

Handayani, S. (2020). Pengukuran tingkat stres dengan Perceived Stress Scale–10: Studi cross sectional pada remaja putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH, 9*(1), 1–8. https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/32

IDN Research Institute. (2025). *Indonesia millennial and Gen Z report 2025*. IDN Research Institute.

Ipso Facto Research. (2023). *World mental health day 2023: A global advisor survey*. Ipsos. Diperoleh pada 20 Oktober 2024, dari https://www.ipsos.com/en/world-mental-health-day-39-say-they-have-had-take-time-work-due-stress-past-year

Jayatissa, K. A. (2023). Generation Z a new lifeline: A systematic literature review. *Sri Lanka Journal of Social Sciences and Humanities, 3*(2), 179–186. https://doi.org/10.4038/sljssh.v3i2.110

Karina, M., Salsabila, N., Primantri, R., Tara, J. D., Rahmawati, A. F., Murti, N. W., Qintara, M. A., & Hanifah, F. (2021). *Gen Z insights: Perspective on education*. UNISRI Press.

Komada, Y. (2020). Relationship of women's reproductive health and menstrual problems with sleep and circadian rhythm. *Sleep and Biological Rhythms, 18*(1), 1–2. https://doi.org/10.1007/s41105-019-00247-8

Kryger, M., Roth, T., & Goldstein, C. A. (Eds.). (2022). *Principles and practice of sleep medicine* (7th ed.). Elsevier.

Kusuma, R. P., Adi, N. P., Werdhani, R. A., Mansyur, M., & Kekalih, A. (2018). *Uji validitas dan reliabilitas Epworth Sleepiness Scale (ESS) versi bahasa Indonesia sebagai instrumen penilaian daytime sleepiness* [Tesis, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Liu, Y., et al. (2019). Excessive daytime sleepiness among children and adolescents: Prevalence, correlates, and pubertal effects. *Sleep Medicine, 53*, 52–58. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2018.08.028

Lo Martire, V., Caruso, D., Palagini, L., Zoccoli, G., & Bastianini, S. (2020). Stress & sleep: A relationship lasting a lifetime. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 117*, 65–77. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.08.024

Lukitasari, B., Silvia, V., & Bambang, E. (2024). *Gambaran excessive daytime sleepiness (EDS) pada remaja SMA yang aktif menggunakan media sosial* [Undergraduate thesis, Universitas Diponegoro]. Diperoleh pada 15 Januari 2025, dari https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/25096/1/22020120120029

Osmont, A., & Cassotti, M. (2022). Development of ambiguity aversion from early adolescence to adulthood: New insights from the Ellsberg paradox. *International Journal of Behavioral Development*. https://doi.org/10.1177/01650254221104056

Pacheco, D. (2024). *Sleep disorders: Managing excessive daytime sleepiness, its causes and consequences, and how it's diagnosed and treated*. Sleep Foundation. Diperoleh pada 28 Desember 2024, dari https://www.sleepfoundation.org/excessive-sleepiness

Paryono, I., et al. (2022). *Keperawatan dasar: Teori dan praktek*. Penerbit Tahta Media.

Pratiwi, S. Y., Karim, D., & Sari, T. H. (2023). The relationship between stress levels and excessive daytime sleepiness in final year students of the Faculty of Nursing, University of Riau. *JETISH: Jurnal Teknologi Pendidikan Informasi Ilmu Sosial dan Kesehatan*. https://doi.org/10.57235/jetish.v2i2.884

Regina, C. E., Bayhakki, & Utami, G. T. (2022). Hubungan durasi penggunaan gadget pada malam hari terhadap kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 10*(1), 1–11. https://doi.org/10.52199/jik.v10i1.22444

Shi, Y., et al. (2023). Excessive daytime sleepiness (EDS) and insomnia symptoms in adolescents with major depressive disorder: Prevalence, clinical correlates, and the relationship with psychiatric medications use. *Psychiatry Investigation, 20*(11), 1018–1026. https://doi.org/10.30773/pi.2023.0013

Shimamoto, H., Eastwood, P., Anderson, M., & Mizuno, K. (2023). Prevalence of excessive daytime sleepiness and its association with daily life factors in Japanese first-year university students. *Sleep and Biological Rhythms, 22*(1), 33–40. https://doi.org/10.1007/s41105-023-00470-4

Singh, R., Roy, M. M., Alvi, A., Chouhan, S., Goyal, A., & Rai, N. K. (2024). Sleep hygiene practices and its impact on sleep quality and mood. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 13*(1), 185–191. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1113_23

Sørensen, C., et al. (2024). Daytime sleepiness, apnea, neuroimaging correlates and cortisol dysregulation in a memory clinic cohort. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease, 11*(6), 1798–1808. https://doi.org/10.14283/jpad.2024.145

Stuart, G. W. (2022). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart* (Edisi Indonesia ke-11, diterjemahkan oleh Budi Anna Keliat & Jesika Pasaribu). Elsevier Health Sciences.

Sukmawati, R. F. (2023). *Kulon CPMH: Stres akademik, ancaman atau tantangan?* Universitas Gadjah Mada. Diperoleh pada 20 Januari 2025, dari https://psikologi.ugm.ac.id/kulon-cpmh-stres-akademik-ancaman-atau-tantangan/

Wilujeng, C. S., Habibie, I. Y., Indiah, A. D., & Ventyaningsih. (2023). Hubungan antara jenis kelamin dengan kategori stres pada remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Social Science Education Journal (SSEJ), 3*(1), 6–11.

Winurini, S., & Ghofarany, E. M. (2024). *Pengangguran generasi Z: Tantangan dan solusi*. Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI. Diperoleh pada 20 Januari 2025, dari https://berkas.dpr.go.id/pusaka/files/isu_sepekan/Isu%20Sepekan---IV-PUSLIT-Oktober-2024-217.pdf

Zakiei, A., et al. (2024). Associations between sleep disturbances, personality traits and self-regulation in a sample of healthy adults. *Journal of Clinical Medicine, 13*(7), 2143. https://doi.org/10.3390/jcm13072143