

PENGARUH *SLEEP DEPRIVATION* TERHADAP REGULASI EMOSI MAHASISWA

Aulia Aisha Nadhirah

Psikologi, Universitas Negeri Padang, Padang

E-mail: auliaaishanadhirah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh sleep deprivation terhadap regulasi emosi mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang terdiri dari 127 mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 dari berbagai program studi. Data dikumpulkan melalui kuisioner yang mencakup tentang kemampuan regulasi emosi, kualitas subjektif, sleep latensi, durasi tidur, gangguan tidur, efisiensi kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur pada siang hari. Analisis data menggunakan uji regresi untuk melihat pengaruh sleep deprivation terhadap regulasi emosi mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Hasil uji normalitas menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan kurang tidur pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Namun, efek kurang tidur pada regulasi emosi mungkin kurang kuat atau kurang jelas pada aspek *expressive suppression* dibandingkan pada aspek *cognitive reappraisal*. Uji regresi yang dilakukan pada penelitian ini menemukan bahwa sleep deprivation tidak mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa dan tingkat sleep deprivation yang berbeda tidak menyebabkan perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa.

Kata kunci

Mahasiswa, Regulasi Emosi, Sleep Deprivation

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of sleep deprivation on student's emotional regulation. This study used quantitative methods consisting of 127 students from the class of 2021 and 2022 from various study programs. Data were collected through questionnaires which included emotion regulation ability, subjective quality, sleep latency, sleep duration, sleep disturbance, sleep habit efficiency, use of sleeping pills, and sleep dysfunction during the day. Data analysis used regression test to see the effect of sleep deprivation on student's emotion regulation. The results showed that there was no significant difference in the aspects of emotion regulation between women and men. The results of the normality test show that there is a significant influence between emotion regulation and sleep deprivation in the aspects of cognitive reappraisal and expressive suppression. However, the effect of sleep deprivation on emotion regulation may be less strong or less obvious on the expressive suppression aspect than on the cognitive reappraisal aspect. The regression test conducted in this study found that sleep deprivation does not affect students' emotional regulation and different levels of sleep deprivation do not cause differences in emotional regulation in students.

Keywords

College Students, Emotion Regulation, Sleep Deprivation

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa seringkali mengalami tekanan akademik yang tinggi. Mereka dihadapkan pada jadwal yang padat, tuntutan tugas, dan seringkali mengejar pekerjaan paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan finansial. Dalam upaya menjalani semua kegiatan yang padat setiap hari, masalah kurang tidur atau *sleep deprivation* semakin menjadi. Padahal idealnya orang dewasa awal sekitar umur 18-25 tahun membutuhkan 7-9 jam waktu tidur yang harus dipenuhi setiap harinya (Hirshkowitz, et al., 2015). *Sleep deprivation* adalah kondisi ketika seseorang tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup

atau kualitas tidur yang memadai (Bianchi, 2014). *Sleep deprivation* atau kurang tidur dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental, termasuk penurunan kinerja kognitif, perubahan suasana hati, peningkatan risiko kecelakaan, dan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular. Kurang tidur dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang (Bianchi, 2014).

Mahasiswa yang menjadi subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa psikologi UNP angkatan tahun 2021 dan mahasiswa psikologi UNP angkatan tahun 2022. Alasan pemilihan mahasiswa psikologi angkatan tahun 2021 adalah karena angkatan ini sudah sibuk dengan berbagai penelitian sebagai bagian dari tugas akhir mereka, kegiatan ini juga sejalan dengan tugas kuliah yang menumpuk, magang, kerja praktik lapangan (KKN), dan tuntutan lainnya di semester 5. Sedangkan untuk pemilihan angkatan 2022 dilakukan karena mereka baru saja mengalami adaptasi dengan tugas lapangan, seperti observasi dan survei, serta besarnya beban tugas kuliah yang menumpuk pada semester 3. Hal-hal tersebut membuat mahasiswa Angkatan 2022 merasa stres atau kecemasan terkait dengan penyesuaian diri dan kinerja saat menjalankan tugas-tugas lapangan. Kombinasi tugas lapangan dengan tugas kuliah dapat menciptakan tekanan tambahan dan mengakibatkan mahasiswa merasa kesulitan mengelola waktu maupun energi mereka.

Peneliti melakukan wawancara terhadap 30 orang perwakilan dari mahasiswa Angkatan 2021 dan 2022. Peneliti menemukan permasalahan kekurangan tidur memicu kelelahan mereka secara fisik, mental dan emosional. Sebanyak 73% dari mahasiswa mengaku sering merasa *badmood* di kelas. Ditunjukkan dengan perasaan mereka yang sering tidak senang, marah, atau merasa tidak nyaman secara emosional. Terdapat 20% dari mahasiswa yang mengatakan bahwa ketika kurang tidur di malam hari besoknya mereka merasa mudah stres dan cemas pada hal-hal yang kecil sekalipun. Terkadang lebih mudah merasa tiba-tiba sedih karena hal yang sepele dan di beberapa waktu merasa kehilangan minat terhadap hal-hal yang disukai. Sejumlah 27% mahasiswa mengatakan bahwa kurang tidur membuat mereka kelelahan secara fisik dan mental. Tubuh mereka terasa lemas dan sulit untuk melakukan aktivitas fisik atau bahkan aktivitas sehari-hari biasa. Ketika belajar di kelas mereka mengalami kesulitan untuk memusatkan perhatian pada dosen dan teman yang menjelaskan materi kuliah. Mereka juga mengatakan bahwa terkadang merasa lambat dalam berpikir dan sulit untuk merespons dengan cepat saat berkomunikasi. Mereka juga kehilangan motivasi untuk pergi kuliah karena minimnya semangat atau dorongan untuk melakukan aktivitas dan sesekali kesulitan mengingat informasi atau hal-hal tertentu.

Regulasi emosi mengacu pada proses dimana individu mengelola dan mengendalikan emosi mereka (Gross, 2014). Regulasi Emosi melibatkan kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi sendiri, serta kemampuan untuk memodifikasi atau mengatur emosi tersebut untuk beradaptasi dengan situasi yang berbeda. Kualitas tidur memainkan peran penting dalam regulasi emosi, dengan kualitas tidur yang buruk memengaruhi berbagai aspek regulasi emosi, termasuk reaktivitas emosional, kontrol kognitif, penggunaan strategi, dan kerentanan terhadap gangguan *mood*.

Menurut Gross (2014), terdapat dua strategi regulasi emosi utama, yaitu strategi antara (*antecedent-focused*) yang fokus pada upaya untuk mengatur emosi sebelum emosi tersebut benar-benar muncul dan strategi dalam (*response-focused*) upaya untuk mengatur emosi setelah emosi muncul. Proses regulasi emosi menyoroti lima tahapan utama yang membantu individu dalam mengatur emosi mereka secara efektif yaitu evaluasi, pemilihan, implementasi, monitoring, dan modulasi respon. Adapun dampak yang bisa muncul dari penggunaan strategi regulasi emosi antara lain pengalaman,

ekspresi, fungsi interpersonal, dan kesejahteraan. Dengan memahami dampak-dampak ini, individu dapat mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang lebih baik dan memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkan kesejahteraan dan interaksi sosial yang positif (Gross, 2014).

Peneliti menemukan fenomena dilapangan bahwa sebagian besar dari mahasiswa mengalami kekurangan tidur, yaitu tidur dibawah rentang waktu ideal (7-9 jam). Sebanyak 17% dari mahasiswa tersebut hanya tidur selama 3-5 jam, 47% mahasiswa lain mengatakan bahwa mereka tidur selama 4-5 jam, sedangkan 36% mahasiswa lainnya tidur selama 5-6 jam. Dari hasil wawancara terlihat bahwa rata-rata mahasiswa hanya tidur selama 5 jam. Fenomena di lapangan juga memperlihatkan bahwa sebagian besar dari mereka mengalami masalah pada kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosinya secara efektif.

Kurang tidur mengacu pada kondisi di mana seseorang tidak cukup tidur, baik karena kurangnya kesempatan atau sebagai akibat dari gangguan tidur (Buysse, Ill, Monk, dan Susan R. Berman, 1988). Kurang tidur dapat memengaruhi kinerja seperti konsentrasi, memori, dan kemampuan untuk membuat keputusan, yang dapat memengaruhi kondisi emosi seseorang (Bianchi, 2014). Bianchi (2014) menjelaskan *sleep deprivation* sebagai kondisi ketika seseorang tidak mendapatkan jumlah tidur yang cukup atau kualitas tidur yang memadai. Kondisi ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kesibukan, stres, gangguan tidur, atau kebiasaan buruk seperti begadang. Tidak hanya itu ada juga banyak faktor yang dapat menyebabkan *sleep deprivation* antara lain, begadang, gangguan tidur, kondisi medis, gangguan neurologis, gangguan mental, obat-obatan tertentu, dan faktor lingkungan.

Penelitian eksperimental yang dilakukan oleh Palmer dan Alfano (2017) menemukan bahwa kurang tidur dapat mengakibatkan penurunan kemampuan pengendalian diri dan dapat menimbulkan perilaku yang kurang sesuai di lingkungan kerja. Kurang tidur (*sleep deprivation*) diyakini mengganggu fungsi sistem kontrol kognitif pada strategi pengaturan emosi (Shermohammed, Kordbyan, dan Somerville, 2020). Ketidakmampuan mengendalikan dorongan dan kurangnya perhatian terhadap konsekuensi negatif juga dapat memicu tindakan-tindakan yang tidak diinginkan, seperti pemberian komentar negatif atau menyebut nama orang secara tidak pantas, yang bertentangan dengan pendekatan yang lebih adaptif dalam menyelesaikan konflik (Palmer & Alfano, 2017). Kurang tidur (*sleep deprivation*) diyakini mengganggu fungsi sistem kontrol kognitif pada strategi pengaturan emosi (Shermohammed, Kordbyan, dan Somerville, 2020). Beberapa faktor seperti strategi regulasi dan durasi penggunaan media sosial mampu mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Mokhtari & Rastikerdar, 2020).

Oleh karena itu, perlu untuk memahami pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Beberapa masalah kesejahteraan psikologis juga ditemukan pada mahasiswa yang mengalami *sleep deprivation*, seperti stres, *anxiety*, dan perubahan *mood*. Adapun secara khusus penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab pertanyaan berikut:

- a) Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan *sleep deprivation* pada mahasiswa?
- b) Bagaimana *sleep deprivation* memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosi?

Adapun hipotesis awal penelitian ini yaitu, *sleep deprivation* memengaruhi regulasi emosi mahasiswa dan tingkat *sleep deprivation* yang berbeda menyebabkan perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di atas dan membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan

rekomendasi yang berguna untuk membantu mahasiswa dan lembaga pendidikan dalam meningkatkan manajemen tidur dan regulasi emosi mahasiswa.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Partisipan

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang angkatan 2021 dan 2022 sebanyak 127 partisipan. Mahasiswa tersebut dengan rentang usia 18-25 tahun, waktu tidur dibawah 7 jam perhari dan berasal dari berbagai jurusan. Alasan memilih subjek mahasiswa psikologi 2021 karena angkatan ini sudah disibukkan dengan berbagai penelitian sebagai tugas akhir, yang sejalan dengan tugas kuliah menumpuk, magang, kkn, dan sudah berdekatan dengan skripsi serta tuntutan lain di semester 5. Angkatan 2022 juga dipilih karena mereka baru beradaptasi dengan tugas lapangan, seperti observasi, survei dan hal ini sejalan dengan tugas kuliah menumpuk pada semester 3.

2.2 Desain

Desain penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dimana peneliti mengambil sampel berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian.

2.3 Prosedur

Tahap awal dalam penelitian ini dimulai dengan melihat fenomena yang terjadi di sekitar peneliti, setelah itu peneliti mencari berbagai informasi dan artikel pendukung untuk mengangkat tema yang akan diteliti yaitu pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi. Peneliti mengembangkan tema tersebut untuk menyusun latar belakang penelitian serta melakukan pengambilan data awal terkait masalah dalam penelitian. Kemudian, peneliti menentukan metode dan alat ukur apa yang cocok digunakan dalam penelitian ini, penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data, dimana kuesioner tersebut disebarakan kepada 100 partisipan yang sesuai dengan kriteria sampel dalam penelitian.

2.4 Instrumen

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel regulasi emosi dalam penelitian ini adalah *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) oleh James J. Gross dan Oliver P. John yang kemudian telah diadaptasi oleh Radde & Saudi (2021). ERQ versi bahasa Indonesia inilah yang kemudian diuji dengan data lapangan untuk mengetahui validitas konstraknya dengan menganalisis menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA). Alat ukur ini diuji menggunakan teknik Cronbach Alpha melalui software Jamovi 8.1, dengan hasil reliabilitas sebesar 0.790. Uji validitas konstruk dengan CFA menunjukkan seluruh item pada alat ukur regulasi emosi ERQ valid.

Selanjutnya, Alat ukur *sleep deprivation* dalam penelitian ini menggunakan *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) versi terjemahan Indonesia yang telah digunakan oleh Rivhan (2013) dan diuji validitas serta reliabilitasnya oleh Ratnasari (2016). PSQI mengukur tujuh dimensi kualitas tidur, seperti kualitas subjektif, latensi, durasi, gangguan, efisiensi tidur, penggunaan obat, dan disfungsi siang hari. Uji validitas terhadap 30 responden menunjukkan 18 item valid ($r = 0.365-0.733$; $r > 0.361$), dan uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0.741, menunjukkan reliabilitas tinggi.

2.5 Teknik Analisis

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji regresi untuk melihat pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

| Variabel | Kategori | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|---------------|-------------|---------------|----------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 28 | 22% |
| | Perempuan | 99 | 78% |
| Usia | 18 tahun | 3 | 2,4% |
| | 19 tahun | 10 | 7,9% |
| | 20 tahun | 66 | 52% |
| | 21 tahun | 44 | 34,7% |
| | 22 tahun | 4 | 3,1% |
| Durasi Tidur | 6 jam | 72 | 56,7% |
| | 5 jam | 46 | 36,2% |
| | 4 jam | 5 | 3,9% |
| | 3 jam | 1 | 0,8% |
| | 2 jam | - | - |
| | 1 jam | - | - |
| | Tidak tidur | 3 | 2,4% |

Berdasarkan tabel 1, maka dapat diketahui karakteristik responden dimana responden terdiri dari laki laki (22%) dan perempuan (78%). Rentang usia responden berkisar antara 18-22 tahun dengan mayoritas responden berusia 20 tahun (52%) dan 21 tahun (34,7%). Durasi tidur responden bervariasi dimana ada yang tidak tidur (2,4%), tidur selama 3 jam (0,8%), tidur selama 4 jam (3,9%), tidur selama 5 jam (36,2%), dan tidur selama 6 jam (56,7%) dalam hal ini mayoritas responden memiliki durasi tidur selama 6 jam (56,7%) dalam sehari.

Tabel 2. Perbedaan Regulasi Emosi berdasarkan Jenis Kelamin

| Regulasi Emosi | N | Jenis Kelamin | Mean | Std. Deviation | Sig |
|------------------------------|----|---------------|-------|----------------|------|
| <i>Cognitive Reappraisal</i> | 99 | Perempuan | 32.10 | 5.134 | .061 |
| | 28 | Laki-laki | 32.43 | 6.574 | |
| <i>Expressive Supression</i> | 99 | Perempuan | 19.81 | 4.844 | .477 |
| | 28 | Laki-laki | 19.11 | 5.315 | |

Berdasarkan hasil uji t-test yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin seperti yang ada pada tabel diatas maka didapatkan hasil berupa perbedaan yang signifikan antara *cognitive reappraisal* dengan *expressive supression*, dimana pada *cognitive reappraisal* pada responden perempuan diperoleh *mean* sebesar 32.10 dan *standar deviation* sebesar 5.134, lalu pada responden laki laki diperoleh *mean* sebesar 32.43, dan *standar deviation* sebesar 6.574, dengan signifikansi sebesar .061, jika dimasukkan kedalam rumus maka diperoleh perbandingan ($0.05 > .061$) yang dimana artinya tidak terdapat perbedaan pada aspek regulasi emosi *cognitive reappraisal* pada jenis kelamin perempuan dan laki laki. Kemudian pada *expressive supression* pada responden perempuan diperoleh nilai *mean* sebesar 19.18 dan *standar*

deviation sebesar 4.844, sedangkan pada responden laki laki diperoleh nilai *mean* sebesar 19.11 dan *standar deviation* sebesar 5.315 dengan signifikasi sebesar .477, jika dimasukkan kedalam rumus maka diperoleh perbandingan ($0.05 > .477$) artinya tidak terdapat perbedaan pada aspek regulasi emosi *expressive supression* pada jenis kelamin perempuan dan laki laki.

Tabel 3. Perbedaan Regulasi Emosi berdasarkan Usia

| Regulasi Emosi | N | Mean | Std. Deviation | 95% Confidence Interval for Mean | | Minimum | Maximum | Sig | |
|------------------------------|-------|------|----------------|----------------------------------|-------------|---------|---------|-----|-------|
| | | | | Lower Bound | Upper Bound | | | | |
| <i>Cognitive Reappraisal</i> | 18 | 3 | 33.33 | 4.933 | 21.08 | 45.59 | 30 | 39 | 0.877 |
| | 19 | 10 | 30.80 | 6.494 | 26.15 | 35.45 | 18 | 41 | |
| | 20 | 66 | 32.33 | 5.124 | 31.07 | 33.59 | 15 | 42 | |
| | 21 | 44 | 32.32 | 5.729 | 30.58 | 34.06 | 13 | 42 | |
| | 22 | 4 | 30.50 | 7.506 | 18.56 | 42.44 | 21 | 37 | |
| <i>Expressive Supression</i> | Total | 127 | 32.17 | 5.457 | 31.21 | 33.13 | 13 | 42 | 0.394 |
| | 18 | 3 | 21.67 | 2.517 | 15.42 | 27.92 | 19 | 24 | |
| | 19 | 10 | 19.40 | 5.441 | 15.51 | 23.29 | 8 | 26 | |
| | 20 | 66 | 20.33 | 4.545 | 19.22 | 21.45 | 9 | 28 | |
| | 21 | 44 | 18.77 | 5.443 | 17.12 | 20.43 | 8 | 28 | |
| | 22 | 4 | 17.25 | 5.058 | 9.20 | 25.30 | 11 | 23 | |
| | Total | 127 | 19.65 | 4.938 | 18.79 | 20.52 | 8 | 28 | |

Pada tabel 3 diatas dapat dilihat hasil deskriptif statistik terkait perbedaan regulasi emosi berdasarkan jenis kelamin, yang dimana pada tabel diatas dapat dilihat pada *cognitive reappraisal* didapatkan signifikasi sebesar 0.877, jika dimasukkan kedalam rumus maka ($0.877 > 0.05$) artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek regulasi emosi pada tingkat usia responden dilihat dari *cognitive reappraisal* dalam regulasi emosi. Sedangkan pada *expressive supression* diperoleh signifikansi sebesar .394 jika dimasukkan kedalam rumus maka ($0.394 > 0.05$) artinya tidak terdapat perbedaan pada aspek regulasi emosi pada tingkat usia responden dilihat dari *expressive supression* dalam regulasi emosi.

Tabel 4. Kualitas Tidur Mahasiswa

| Variabel | Kategori | Frekuensi (n) | Presentase (%) |
|----------------|----------|---------------|----------------|
| Kualitas Tidur | Baik | 11 | 8,67% |
| | Buruk | 116 | 91,33% |
| Total | | 127 | 100% |

Berdasarkan tabel 4, maka didapatkan hasil mengenai kualitas tidur mahasiswa dimana sebanyak 11 mahasiswa dengan presentase sebesar 8,67% memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan, sebanyak 116 mahasiswa dengan presentase sebesar 91,33% memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik mengenai kualitas tidur mahasiswa ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kualitas tidur yang berada dalam kategori buruk.

Tabel 5. Kualitas Tidur berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa

| Variabel | Kategori | Baik | Buruk | Total |
|---------------|-----------|------|-------|-------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 2 | 26 | 28 |
| | Perempuan | 9 | 90 | 99 |
| Total | | 11 | 116 | 127 |

Dari tabel diatas, maka didapatkan hasil mengenai kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin mahasiswa. Dalam hal ini kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin mahasiswa bervariasi. Pada total 28 responden yang merupakan mahasiswa berjenis kelamin laki-laki terdapat 2 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 26 mahasiswa lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Sementara, pada total 99 responden yang merupakan mahasiswa berjenis kelamin perempuan terdapat 9 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik, sedangkan 90 mahasiswa lainnya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil uji statistik mengenai kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin mahasiswa ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Cognitive Reappraisal

| Variabel | Signifikansi | Pedoman | Keterangan |
|------------------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Cognitive Reappraisal</i> | 0.016 | Sig > 0.05 | Normal |

Untuk mencari tahu apakah terdapat pengaruh regulasi emosi dan *sleep deprivation* pada aspek *cognitive reappraisal* maka dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov, setelah seluruh data diinputkan kedalam rumus uji kolmogorov-smirnov, diperoleh hasil *mean* sebesar 0.0000000 dan *standar deviation* sebesar 5.45028066. Kemudian didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.016 yang artinya jika diinterpretasikan kedalam rumus uji kolmogorov-smirnov $0.016 > 0.05$, dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal dan dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh regulasi emosi dan *sleep deprivation* pada aspek *cognitive reappraisal*.

Tabel 7. Uji Normalitas Expressive Supression

| Variabel | Signifikansi | Pedoman | Keterangan |
|------------------------------|--------------|------------|------------|
| <i>Expressive Supression</i> | 0.200 | Sig > 0.05 | Normal |

Pada tabel 7 dapat dilihat bahwa didapatkan hasil uji kolmogrov-smirnov dengan nilai *mean* sebesar 0.0000000 dan nilai *standar deviation* sebesar 4.91070242 jika di masukkan kedalam uji normalitas maka nilai signifikansi 0.200 > 0.05 artinya jika diinterpretasikan maka data dianggap berdistribusi normal dan dapat dikatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh regulasi emosi dan *sleep deprivation* pada aspek *expressive supression*.

Tabel 8. Uji Linearitas (Uji Person Product Moment)

| Variabel | | F | Sig. | Keterangan |
|------------------------------|------------------|-------|-------|--------------|
| <i>Cognitive Reappraisal</i> | <i>Linearity</i> | 2.589 | 0.009 | Tidak Linear |
| <i>Expressive Supression</i> | <i>Linearity</i> | 1.286 | 0.252 | Linear |

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi dalam aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive supression*. Pertama pada aspek *cognitive reappraisal* diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0.009, yang mana jika diinterpretasikan kedalam rumus diketahui 0.009 < 0.05 artinya tidak ada hubungan yang linear secara signifikan antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi dalam aspek *cognitive reappraisal*. Sedangkan pada aspek *expressive supression* diperoleh nilai *deviation from linearity* sebesar 0.252, jika dimasukkan kedalam rumus diketahui bahwa 0.252 > 0.05 artinya terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi dalam aspek *expressive supression*.

Tabel 9. Uji Regresi Linear Sederhana Cognitive Reappraisal

| ANOVA Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------------|----------------|-----|-------------|-------|-------|
| Regression | 9.289 | 1 | 9.289 | 0.310 | 0.579 |
| Residual | 3742.900 | 125 | 29.943 | | |
| Total | 3752.189 | 126 | | | |

Berdasarkan tabel 9, maka diperoleh hasil mengenai hubungan linear antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi berdasarkan aspek *cognitive reappraisal* dimana terdapat F sebesar 0.310 dengan signifikansi sebesar 0.579 yang dalam hal ini 0.579 > 0.05 yang artinya tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi berdasarkan aspek *cognitive reappraisal*.

Tabel 10. Hasil R Square cognitive reappraisal

| | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|------------------------------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| <i>cognitive reappraisal</i> | 0.050 | 0.002 | -0.006 | 5.472 |

Pada tabel 10, dapat diketahui bahwa *R Square* memiliki nilai sebesar 0.002. Dalam hal ini berarti pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi berdasarkan *aspek cognitive reappraisal* adalah sebesar 0,2% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 11. Uji Regresi Linear Sederhana *Expressive Supression*

| ANOVA Model | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------------|----------------|-----|-------------|-------|-------|
| Regression | 34.266 | 1 | 34.266 | 1.410 | 0.237 |
| Residual | 3038.490 | 125 | 24.308 | | |
| Total | 3072.756 | 126 | | | |

Dilihat dari tabel 11, hasil hubungan linear antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi berdasarkan aspek *expressive suppression* dimana terdapat F sebesar 1.410 dengan nilai signifikansi sebesar 0.237 yang berarti dalam hal ini $0.237 > 0.05$ dimana dapat dinyatakan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara *sleep deprivation* dengan regulasi emosi berdasarkan aspek *expressive suppression*.

Tabel 12. Hasil R *expressive suppression*

| | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------------------------------|-------|----------|-------------------|----------------------------|
| <i>expressive suppression</i> | 0.106 | 0.011 | 0.003 | 4.930 |

Tabel 12 diatas menunjukkan bahwa terdapat nilai *R square* sebesar 0.011, hal ini berarti bahwa pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi berdasarkan aspek *expressive suppression* adalah sebesar 01,1% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang berada diluar penelitian ini.

3.2 DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi pada mahasiswa. Mengacu pada teori Gross dan John (2003), regulasi emosi dalam penelitian ini dijelaskan melalui dua dimensi utama dalam ERQ, yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. *Cognitive reappraisal* merujuk pada upaya mengubah cara berpikir terhadap situasi yang memicu emosi, sedangkan *expressive suppression* merupakan usaha sadar untuk menahan atau mengendalikan ekspresi emosional yang sedang dirasakan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi tidur sekitar 6 jam (56,7%). Uji *independent t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,477 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan tidak adanya perbedaan signifikan dalam regulasi emosi antara responden laki-laki dan perempuan. Penelitian serupa oleh Ratnasari dan Suleman (2017) juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan dalam penggunaan strategi *cognitive reappraisal* antara jenis kelamin, sehingga menyiratkan bahwa emosi dan regulasi emosi, termasuk perbedaan gender, kemungkinan bukan merupakan faktor utama dalam dinamika emosional. Temuan ini mengarah pada dugaan bahwa pola asuh, sosialisasi, serta pengalaman pendidikan mungkin lebih berpengaruh terhadap perkembangan regulasi emosi.

Hasil signifikansi dari perbedaan usia terhadap regulasi emosi menunjukkan signifikansi ($.394 > 0.05$) yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan aspek regulasi emosi pada tingkat usia responden dilihat dari *expressive suppression*. Pada umumnya penelitian menunjukkan bahwa usia adalah salah satu faktor yang mempengaruhi

regulasi emosi individu (Andryanzah & Fadillah, 2023). Namun, juga terdapat penelitian lain yang relevan mengkaji regulasi emosi pada mahasiswa pascasarjana yang berperan ganda, juga tidak menemukan pengaruh usia terhadap regulasi emosi (Rajagukguk, 2021).

Dari 127 responden terdapat 116 mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase sebesar 91,33%. Sedangkan sisanya memiliki kualitas tidur yang baik dengan persentase sebesar 8,67%. Bisa dilihat dari hasil uji statistik ini umumnya mahasiswa memiliki kualitas tidur yang berada dalam kategori buruk. Mahasiswa sering mengalami kualitas tidur yang tidak baik, sehingga berpengaruh negatif pada penurunan fokus selama pembelajaran dan mengakibatkan disfungsi aktivitas di siang hari, seperti mengalami rasa kantuk yang berlebihan (Aabid, Muhammad Bilal, Kanwal, Amanda, & Mulazim Hussain, 2013).

Berdasarkan jenis kelamin, hasil uji statistik menunjukkan mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki. Karakteristik responden dari penelitian serupa juga menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami masalah kualitas tidur yang kurang baik. Kualitas tidur yang buruk pada perempuan kemungkinan besar terkait dengan suasana hati yang tidak stabil, tingkat kecemasan yang tinggi, dan gejala depresi. Menurut Zhang & Wing (dalam Bambangafira & Nuraini, 2017) berdasarkan konteks ini, risiko insomnia pada perempuan diperkirakan meningkat sebanyak 40%.

Hasil uji normalitas pada aspek *cognitive reappraisal* menunjukkan signifikansi sebesar $0.016 > 0.05$, mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan *sleep deprivation*. Dalam konteks ini, signifikansi yang terdeteksi dapat diartikan bahwa distribusi data pada aspek *cognitive reappraisal* tidak mengikuti pola distribusi normal. Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa variabel *sleep deprivation* dapat memberikan pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dalam dimensi *cognitive reappraisal*.

Pada aspek *expressive suppression* juga menunjukkan hasil yang sama, uji normalitas menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan *sleep deprivation*, dengan nilai signifikansi sebesar $0.200 > 0.05$. Dalam konteks ini, hasil yang signifikan menandakan bahwa distribusi data pada aspek *expressive suppression* tidak mengikuti pola distribusi normal. Hal ini memberikan implikasi bahwa *sleep deprivation* memiliki pengaruh yang dapat dianggap signifikan terhadap regulasi emosi dalam dimensi *expressive suppression*. Hasil signifikansi dalam uji normalitas tidak secara langsung menunjukkan arah kausalitas atau sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut. Namun, hasil ini memberikan landasan untuk lebih memahami distribusi data dan potensi pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi dalam kedua aspek tersebut.

Dalam proses penelitian, dilakukan uji linearitas menggunakan *pearson product moment* sebagai langkah awal untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel atau tidak (Priyatno, 2017). Pada aspek *cognitive reappraisal*, ditemukan nilai signifikansi sebesar $0.009 < 0.05$. Hasil ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara *sleep deprivation* dan regulasi emosi dalam dimensi *cognitive reappraisal*. Dengan kata lain, variasi dalam tingkat *sleep deprivation* tidak secara linear terkait dengan variasi dalam regulasi emosi pada aspek tersebut.

Sementara itu, pada aspek *expressive suppression*, ditemukan hubungan yang linear secara signifikan antara *sleep deprivation* dan regulasi emosi, dengan nilai signifikansi sebesar $0.252 > 0.05$. Meskipun signifikansi terdeteksi, penting untuk diingat

bahwa nilai ini masih di atas tingkat signifikansi yang umumnya digunakan (0.05). Oleh karena itu, walaupun terdapat hubungan linear yang signifikan, pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi dalam dimensi *expressive suppression* mungkin tidak sekuat atau sejelas pada aspek *cognitive reappraisal*. Menunjukkan bahwa pengaruhnya mungkin bervariasi tergantung pada dimensi khusus dari regulasi emosi yang ditemukan.

Selanjutnya, dilakukan uji regresi linear sederhana yang melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Istilah "linear sederhana" mengacu pada asumsi bahwa variabel dependen memiliki hubungan linear terhadap parameter dan berkorelasi secara linear dengan variabel independen (Quadratullah, 2013). Pada dimensi *cognitive reappraisal*, hasil tabel ANOVA (Tabel 9) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,579 ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara *sleep deprivation* dan regulasi emosi. Berdasarkan nilai *R square* pada *model summary* (Tabel 10), diketahui bahwa *sleep deprivation* hanya memberikan kontribusi sebesar 0,2% terhadap regulasi emosi dalam aspek *cognitive reappraisal*, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Pada aspek *expressive suppression*, hasil uji ANOVA (tabel 11) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan linear yang signifikan antara *sleep deprivation* dan regulasi emosi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0.237 > 0.05$. Analisis ini memberikan informasi bahwa variasi dalam tingkat *sleep deprivation* tidak secara signifikan terkait secara linear dengan variasi dalam regulasi emosi dalam dimensi *expressive suppression*. Berdasarkan pada nilai *R square* pada tabel *model summary* (tabel 12), hanya sekitar 01,1% dari variasi dalam regulasi emosi yang dapat dijelaskan oleh *sleep deprivation*. Dari hasil ini berarti dampak langsung dari *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi dalam dimensi *expressive suppression* relatif kecil. Sisanya, sekitar 98,9%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam kerangka penelitian ini.

Temuan ini menyoroti bahwa, dalam konteks *expressive suppression*, *sleep deprivation* mungkin memiliki dampak yang terbatas secara langsung pada regulasi emosi, dan faktor-faktor lain di luar variabel penelitian mungkin memiliki peran yang lebih signifikan dalam memengaruhi hasil regulasi emosi pada dimensi ini. Interpretasi ini menekankan kompleksitas interaksi antara *sleep deprivation* dan regulasi emosi, dengan mengindikasikan bahwa variabilitas dalam regulasi emosi *expressive suppression* cenderung dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum diidentifikasi dalam penelitian ini.

Uji regresi yang dilakukan pada penelitian ini menemukan bahwa *sleep deprivation* tidak mempengaruhi regulasi emosi mahasiswa dan tingkat *sleep deprivation* yang berbeda tidak menyebabkan perbedaan regulasi emosi pada mahasiswa. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor – faktor lain yang mempengaruhi regulasi emosi. Beberapa faktor lain yang menyebabkan hasil uji regresi variabel independen dengan satu variabel dependen menjadi tidak berpengaruh salah satunya adalah variabel kontrol seperti, stress, kondisi kesehatan mental, atau faktor lingkungan, yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Interaksi antar variabel juga mempunyai kemungkinan adanya interaksi antara *sleep deprivation* dan variabel lain yang mempengaruhi regulasi emosi, yang tidak dipertimbangan dalam penelitian ini. Dengan demikian, hasil uji regresi yang tidak menunjukkan adanya pengaruh *sleep deprivation* terhadap regulasi emosi perlu dianalisis lebih lanjut untuk memahami faktor – faktor yang mempengaruhi hasil tersebut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada aspek regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki. Kecenderungan emosi dan pengaturan emosi dapat dipengaruhi oleh pola pengasuhan, proses sosialisasi, dan pengalaman pendidikan. Kualitas tidur yang buruk pada wanita mungkin berhubungan dengan suasana hati yang tidak stabil, tingkat kecemasan yang lebih tinggi, dan gejala depresi. Diperkirakan wanita memiliki peningkatan risiko insomnia sebesar 40%. Hasil uji normalitas menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dan kurang tidur pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*. Namun, efek kurang tidur pada regulasi emosi mungkin kurang kuat atau kurang jelas pada aspek *expressive suppression* dibandingkan pada aspek *cognitive reappraisal*.

Oleh karena itu, pengaruh langsung kurang tidur terhadap regulasi emosi dalam dimensi *expressive suppression* relatif kecil dan sekitar 98,9% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa, kurang tidur mungkin memiliki dampak langsung yang terbatas terhadap regulasi emosi, dan faktor-faktor lain selain variabel penelitian mungkin berperan dalam mempengaruhi hasil regulasi emosi dalam aspek ini. Hal ini menyoroti kompleksitas interaksi antara kurang tidur dan regulasi emosi, dan menunjukkan bahwa variasi dalam regulasi emosi akibat *expressive suppression* mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diidentifikasi dalam penelitian ini.

5. Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih mendalam dalam memasukkan variabel kontrol seperti tingkat stres, kondisi kesehatan mental, dan faktor lingkungan. Analisis interaksi antara *sleep deprivation* dan variabel lain yang mempengaruhi regulasi emosi perlu dieksplorasi lebih lanjut. Pemahaman mendalam dalam kualitas tidur antara jenis kelamin, melibatkan aspek-aspek seperti suasana hati, tingkat kecemasan, dan gejala depresi, memiliki potensi untuk memberikan wawasan yang lebih substantif. Dalam pengisian kuesioner penelitian harus lebih diperhatikan lagi sesuai dengan setiap kriteria penelitian agar variabel lain yang mempengaruhi lebih dapat dikontrol.

Pengukuran kualitas tidur yang lebih komprehensif, termasuk insomnia dan kualitas tidur subjektif, dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap. Integrasi metode kuantitatif dan kualitatif, serta penelitian pada kelompok spesifik atau populasi tertentu, dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik. Menyelidiki faktor kontekstual seperti pola asuh, proses sosialisasi, dan pengalaman pendidikan dapat menambah nilai dalam pemahaman regulasi emosi. Jika temuan mendukung, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi atau strategi manajemen tidur untuk meningkatkan kualitas tidur dan dampak positifnya pada regulasi emosi. Segera menggali dimensi-dimensi yang belum tercakup dalam penelitian sebelumnya akan memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman dan penanganan masalah ini secara lebih efektif.

5. DAFTAR PUSTAKA

Aabid, A., Muhammad Bilal, M., Kanwal, S., Amanda, B., & Mulazim Hussain, B. (2013). Effects of different sleeping patterns on academic performance in medical school

- students. *Natural Science*, 11(5), 1193-1198.
<http://dx.doi.org/10.4236/ns.2013.511146>
- Andryanzah, I. Regulasi Emosi pada Mahasiswa Akhir dalam Menyusun Skripsi. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Usluhuddin dan Dakwah. Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Jawa Tengah.
- Bambangsafira, D., & Nuraini, T. (2017). Kejadian excessive daytime sleepiness (EDS) dan kualitas tidur pada mahasiswa kesehatan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 20(2), 94-101. <https://doi.org/10.7454/jki.v20i2.365>
- Bianchi, M. T. (2014). *Sleep Deprivation and Disease*. Boston: Springer
- Buysse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Rivhan, F. (2013). Gambaran Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Kedokteran. Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 2, 3-20.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes; implications for affect, relationship, and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2) 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National sleep foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Mokhtari, S., & Rastikerdar, N. (2023). The interaction of emotion regulation and sleep quality: does social media usage duration play a role?. *Journal of Neurodevelopmental Cognition*, 3(1), 1-8. 10.52547/JNCOG.2023.103446
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: an organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 6-16. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.00
- Radde, H. A., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk dari emotion regulation questionnaire versi bahasa indonesia dengan menggunakan confirmatory factor analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160. <https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rehing, M. A. (2023). Gambaran Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Di Universitas Bosowa. Skripsi. Diterbitkan. Fakultas Psikologi. Universitas Bosowa. Makassar.
- Rajagukguk, E. Regulasi Emosi dan Kepuasan Hidup Sebagai Prediktor Resiliensi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Berperan Ganda di Universitas Negeri Yogyakarta. Tesis. Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. (2017). Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35-46. <https://doi.org/10.7454/jps.2017.4>
- Shermohammed, M., Kordyban, L. E., & Somerville, L. H. (2020). Examining the causal effects of sleep deprivation on emotion regulation and its neural mechanisms. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 32(7), 1289-1300. doi:https://doi.org/10.1162/jocn_a_01555