

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Emosi merupakan respons psikologis yang muncul sebagai reaksi terhadap berbagai situasi yang dihadapi individu. Emosi dapat mempengaruhi cara seseorang berpikir, berperilaku, dan berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Dalam kehidupan sehari-hari, emosi memiliki peran yang sangat penting, baik dalam membentuk hubungan sosial, mengambil keputusan, maupun menghadapi tantangan hidup.¹ Ketika seseorang mampu mengelola emosinya dengan baik, ia akan lebih mudah beradaptasi dengan lingkungannya dan menghadapi tekanan secara lebih efektif.² Namun, tidak semua individu mampu mengendalikan emosinya dengan baik. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berkontribusi pada berbagai gangguan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi.³ Sehingga, regulasi emosi menjadi elemen krusial dalam kehidupan, terutama bagi remaja yang sedang mengalami perkembangan emosional yang dinamis.⁴

¹ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* (New York: Bantam Books, 1995), 21.

² John D. Mayer & Peter Salovey, *Emotional Intelligence* (New York: Cambridge University Press, 1997), 45.

³ David H. Barlow, *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic* (New York: Guilford Press, 2002), 112.

⁴ James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Press, 2007), 5.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi sesuai situasi.⁵ Proses ini melibatkan kemampuan untuk memahami perasaan yang muncul, mengontrol intensitasnya, serta memilih respon yang tepat agar emosi yang dirasakan tidak mengganggu keseharian.⁶ Dengan cara ini, regulasi emosi membantu mengurangi dampak negatif dari stres dan mendukung kesejahteraan mental, sehingga seseorang dapat lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.⁷ Menurut Cole, Martin, & Dennis menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengubah pengalaman emosional dan perilaku yang dihasilkan dari emosi tersebut, yang melibatkan keterampilan kognitif dan sosial untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan secara lebih efektif.⁸

Menurut Gross, regulasi emosi adalah proses di mana individu mempengaruhi jenis emosi yang mereka alami, kapan emosi tersebut muncul, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan. Gross menjelaskan bahwa terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kemampuan individu dalam mengelola emosinya.⁹ Salah satunya adalah *strategies to regulation*, yang mencakup keyakinan dan keterampilan dalam menemukan cara untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri setelah perasaan tersebut muncul. Selain itu,

⁵ *Ibid*, 3.

⁶ Robinson, Michael D. *Emotion and Social Behavior*. New York: Springer, 2013, hlm. 45.

⁷ James J. Gross, *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*, in *Handbook of Emotion Regulation*, ed. James J. Gross (New York: The Guilford Press, 2014), 3-20.

⁸ Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. "Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research." *Child Development* 75, no. 2 (2004): 317-333.

⁹ James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Press, 2007), 4.

terdapat aspek *engaging in goal-directed behavior*, yang berfokus pada kemampuan individu untuk tetap berpikir tenang dan berfokus pada tujuan meskipun sedang merasakan emosi negatif. Kemudian, *control emotional responses* menyoroti pentingnya kemampuan individu untuk mengontrol ekspresi emosional, seperti nada suara dan perilaku, dalam situasi yang penuh emosi. Terakhir, *acceptance of emotional response* menekankan pentingnya menerima emosi negatif tanpa merasa malu atau tertekan, yang memungkinkan individu untuk menghadapinya dengan lebih sehat. Semua aspek ini mendukung individu dalam mengelola emosi mereka secara efektif dan menjaga kesejahteraan psikologis.¹⁰

Dengan demikian, regulasi emosi tidak hanya sekadar mengontrol emosi tetapi juga memastikan individu dapat mengekspresikan emosinya dengan cara yang adaptif dan sesuai dengan norma sosial. Dalam ranah pendidikan, regulasi emosi juga memiliki peran yang sangat penting bagi siswa. Siswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan mempertahankan motivasi belajar.¹¹ Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat menyebabkan kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekolah, menurunkan performa akademik, serta meningkatkan risiko konflik sosial. Dengan memahami faktor-faktor yang

¹⁰ *Ibid*, 10.

¹¹ *Ibid*, 20

mempengaruhi regulasi emosi, seperti kualitas tidur, menjadi hal yang penting dalam upaya meningkatkan kesejahteraan emosional dan akademik siswa.¹²

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri merupakan sekolah yang menerapkan sistem kedisiplinan yang ketat, termasuk dalam aspek pola tidur siswa. Observasi awal menunjukkan bahwa siswa di sekolah ini memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, yang tercermin dalam sikap tenang, fokus dalam belajar, serta minimnya konflik interpersonal di antara mereka. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai apakah kedisiplinan dalam pola tidur yang diterapkan di sekolah ini memiliki peran dalam membentuk regulasi emosi yang stabil pada siswa.

Terdapat banyak hal yang dapat mempengaruhi regulasi emosi, seperti halnya tidur berkualitas, kualitas tidur memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan fungsi kognitif.¹³ Penelitian Baum menunjukkan bahwa individu dengan pola tidur yang teratur lebih mampu mengontrol emosinya dibandingkan dengan mereka yang mengalami gangguan tidur.¹⁴ Selanjutnya penelitian Palmer & Alfano menjelaskan bahwa tidur yang cukup membantu otak dalam mengolah informasi serta menanggapi stres dengan lebih baik, yang memungkinkan seseorang untuk berpikir lebih jernih dan

¹² James J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation* (New York: Guilford Press, 2007), 30.

¹³ Matthew P. Walker, *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (New York: Scribner, 2017), 45.

¹⁴ Katherine Baum, "The Role of Sleep in Emotion Regulation," *Journal of Behavioral Neuroscience*, vol. 22, no. 3 (2019): 210.

mengurangi impulsivitas.¹⁵ Menurut National Sleep Foundation, remaja membutuhkan 8 hingga 10 jam tidur setiap malam untuk memastikan fungsi kognitif yang optimal dan pemulihan tubuh yang baik.¹⁶

Kualitas tidur menurut Hirshkowitz mendefinisikan sebagai tingkat kenyamanan, kesegaran, dan keterjagaan seseorang setelah tidur. Kualitas tidur yang baik tidak hanya ditandai oleh durasi tidur yang cukup, tetapi juga oleh kedalaman tidur, serta kemudahan dalam tidur dan bangun tanpa gangguan.¹⁷ Dari teori kualitas tidur menurut Buysse mengemukakan bahwa kualitas tidur tidak hanya ditentukan oleh durasi, tetapi juga berbagai aspek lain. Seperti kualitas tidur dapat dinilai melalui durasi tidur, kualitas subjektif tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur.¹⁸ Durasi tidur mengacu pada lama waktu seseorang tidur dalam semalam, sedangkan kualitas subjektif mencerminkan bagaimana individu menilai tidur mereka. Gangguan tidur, seperti sering terbangun di malam hari atau tidur gelisah, serta kebiasaan buruk seperti penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, dapat mengurangi kualitas tidur dan meningkatkan risiko gangguan emosional.¹⁹

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri, peraturan sekolah yang mengatur waktu tidur

¹⁵ Palmer, C. A., & Alfano, C. A., "Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review," *Sleep Medicine Reviews*, vol. 40 (2018): 15-25.

¹⁶ National Sleep Foundation, "*How Much Sleep Do Teenagers Need?*," accessed December 23, 2024.

¹⁷ Max Hirshkowitz et al., *The Science of Sleep and Sleep Disorders* (New York: Academic Press, 2019), 55.

¹⁸ Buys, M., *Quantifying Sleep Disorders: Methodologies and Measurements* (New York: Springer, 2010), 45–67.

¹⁹ *Ibid*, 50.

siswa tampaknya berperan dalam menciptakan pola tidur yang lebih teratur. Wawancara dilakukan dalam dua pertemuan, yaitu pada tanggal 17 Desember 2024 bersama Bapak Jito, S.Pd selaku Wakil Kepala Sekolah Bidang Kesiswaan, dan pada tanggal 13 Januari 2025 dengan Ibu kantin serta dua orang siswa, yang kemudian dilanjutkan dengan wawancara tambahan dengan salah satu guru les siswa. Dari hasil wawancara tersebut, diketahui bahwa setiap malam, siswa diwajibkan tidur pada pukul 22.00 WIB dan bangun pada pukul 05.00 WIB untuk memastikan mereka memiliki waktu tidur yang cukup sebelum memulai aktivitas pagi. Meskipun beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka perlu menyesuaikan diri dengan waktu tidur yang telah ditetapkan, terutama karena tuntutan akademik dan kegiatan ekstrakurikuler yang bermanfaat dan sering berlangsung hingga malam, mereka tetap berusaha untuk mengikuti jadwal tidur yang telah ditentukan. Hal ini menunjukkan komitmen siswa dalam menjaga pola tidur yang teratur demi mendukung keseimbangan emosional dan kesiapan untuk menghadapi aktivitas keesokan harinya.

Selain kebiasaan tidur yang teratur, peraturan yang melarang siswa membawa perangkat elektronik juga bertujuan untuk mendukung tidur yang lebih berkualitas. Dengan adanya peraturan yang melarang siswa membawa perangkat elektronik, siswa mengungkapkan bahwa dapat lebih fokus dan teratur dalam mengatur waktu belajarnya. Tanpa gangguan dari ponsel, banyak siswa yang merasa lebih mampu mengelola waktu mereka dengan baik, sehingga tidak terburu-buru atau terlambat dalam menyelesaikan pekerjaan rumah atau mempersiapkan ujian. Disiplin yang diterapkan di sekolah juga berdampak positif,

membantu siswa menjaga kebiasaan tidur yang lebih teratur. Mereka menjadi lebih terorganisir dalam rutinitas harian, yang mendukung kualitas tidur yang lebih baik dan keseimbangan emosional yang lebih stabil.

Hasil observasi ini, dapat disimpulkan kedisiplinan dalam mengatur waktu tidur tidak hanya mempengaruhi aspek akademik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan regulasi emosi siswa. Tidur yang cukup dan teratur memberikan dampak positif pada stabilitas emosional siswa, karena kualitas tidur yang baik membantu otak dalam memproses dan mengelola emosi dengan lebih efektif.²⁰ Dengan tidur yang cukup, siswa dapat mengurangi kecemasan dan lebih tenang dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, kurang tidur dapat meningkatkan kecemasan, ketegangan, dan memperburuk reaksi emosional dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan rutinitas yang teratur, siswa lebih mampu mengontrol emosinya, baik dalam interaksi sosial maupun dalam menyelesaikan tugas-tugas yang menuntut, sehingga mereka dapat menghadapinya dengan sikap yang lebih positif dan terkendali.²¹

Kualitas tidur dan regulasi emosi merupakan dua aspek yang saling berkaitan dan berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis, terutama pada remaja. Tidur yang cukup dan berkualitas memiliki peran krusial dalam mendukung fungsi otak, termasuk kemampuan untuk memproses emosi dengan cara yang adaptif. Selama tidur, terjadi konsolidasi memori emosional di otak, di

²⁰ Walker, M. P., *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams* (New York: Scribner, 2017), 85.

²¹ Baum, K. L., et al. "Sleep and Emotional Regulation." *Journal of Sleep Research*, (2014). 23(1), 55-62.

mana pengalaman emosional diorganisasi dan diintegrasikan. Proses ini memungkinkan individu untuk merespons tantangan emosional dengan lebih terkendali dan rasional. Walker, dalam bukunya *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*, menjelaskan bahwa tidur memainkan peran vital dalam proses konsolidasi memori emosional, yang sangat penting untuk regulasi emosi yang efektif.²²

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri, sebuah sekolah yang dikenal memiliki sistem kedisiplinan ketat yang mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Menurut informasi yang tersedia di profil sekolah, SMAN 5 Taruna Brawijaya menerapkan sistem pendidikan yang menekankan pada pembentukan karakter, kedisiplinan, dan tanggung jawab siswa. Sekolah ini memiliki pendekatan yang efektif dalam mengatur pola tidur siswa, yang berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Dengan penerapan aturan yang mengatur waktu tidur dan kegiatan yang terstruktur, SMAN 5 Taruna Brawijaya telah menciptakan lingkungan yang membantu siswa menjaga kualitas tidur mereka, pada akhirnya mendukung kemampuan mereka dalam mengelola emosi secara lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana sistem kedisiplinan yang diterapkan di sekolah ini berperan dalam meningkatkan regulasi emosi siswa, serta bagaimana hal tersebut berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka.

²² Walker, Matthew. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.

Penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi masih belum banyak dilakukan, terutama dalam konteks pendidikan dengan sistem kedisiplinan tinggi. Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji keterkaitan antara kedua variabel ini. Setyowati dkk. menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan signifikan dengan strategi penekanan ekspresi emosi pada remaja SMA.²³ Penelitian oleh Novitasari dkk. juga menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang rendah lebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional dan bersikap impulsif saat menghadapi tekanan.²⁴ Selain itu, Palmer dan Alfano dalam tinjauan sistematisnya menegaskan bahwa kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap efektivitas regulasi emosi.²⁵ Rogers juga menemukan bahwa persepsi tidur yang baik meningkatkan kemampuan pengendalian emosi, terutama di lingkungan kerja.²⁶

Meskipun penelitian-penelitian ini telah memberikan wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan regulasi emosi, belum ada yang secara spesifik meneliti hubungan tersebut dalam lingkungan pendidikan berbasis kedisiplinan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan penelitian yang berjudul **“Hubungan Kualitas Tidur Dengan**

²³ Setyowati, *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), 45.

²⁴ Novitasari, A., dkk. *Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Remaja, (2021), 10(2).

²⁵ Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). "Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review.

²⁶ Arielle P. Rogers, *“The Influence of Sleep on Emotion Regulation: A Multimethod Approach,”* All Graduate Theses and Dissertations (2019) Vol. 7604, hlm. 45.

Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri”. Hasil yang diperoleh diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami lebih dalam bagaimana kualitas tidur memengaruhi regulasi emosi dalam lingkungan akademik yang menuntut disiplin tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri?
2. Bagaimana tingkat kualitas tidur pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri?
3. Apakah terdapat hubungan signifikan kualitas tidur dengan regulasi emosi pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat regulasi emosi pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat kualitas tidur pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri.
3. Untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan regulasi emosi pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori di bidang psikologi, khususnya mengenai hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi pada remaja. Dengan mengidentifikasi pengaruh kualitas tidur terhadap regulasi emosi, penelitian ini dapat memperkaya kajian psikologi, terutama dalam psikologi perkembangan remaja.

2. Secara Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan kualitas tidur dan regulasi emosi, serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai keduanya, baik secara teori maupun praktis. Temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan

acuan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang lebih mendalam dan melibatkan variabel lain yang berkaitan dengan kualitas tidur, seperti lingkungan sekolah, gaya hidup, dan kebiasaan tidur.

b. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi peneliti selanjutnya. Bagi siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur untuk mendukung regulasi emosi yang sehat. Siswa diharapkan dapat menyadari bahwa kualitas tidur yang baik tidak hanya berpengaruh pada kesehatan fisik, tetapi juga pada kemampuan mereka dalam mengelola emosi, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

c. Bagi Lembaga Pendidikan

Bagi SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai pentingnya perhatian terhadap kualitas tidur siswa dalam rangka mendukung regulasi emosi yang optimal. Penelitian ini dapat menjadi rujukan praktis bagi pihak sekolah dalam merancang program-program edukatif yang mendukung kualitas tidur siswa, yang lebih menekankan pentingnya pola tidur yang sehat, seperti penyuluhan mengenai manajemen waktu, kebiasaan tidur yang baik, serta pentingnya mengurangi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian oleh Setyowati dkk. yang berjudul Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Remaja SMA tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan regulasi emosi pada remaja SMA menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel 120 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki korelasi signifikan dengan strategi regulasi emosi, terutama penekanan ekspresi (*emotion suppression*) ($r_s = 0,196$; $p = 0,031$) [34].²⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah mencari hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi. Keduanya menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada Penelitian Setyowati dkk. dilakukan di SMA Negeri 1 Tempel, sedangkan penelitian Anda di SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri dengan konteks subjek yang berbeda, yaitu lingkungan berbasis kedisiplinan tinggi.
2. Penelitian oleh Novitasari dkk. yang berjudul Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA tahun 2021 bertujuan untuk meneliti dampak kualitas tidur terhadap kemampuan regulasi emosi pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode survei kuantitatif dengan sampel sebanyak 200 siswa SMA dari berbagai sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang rendah lebih sering

²⁷ Setyowati, *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), 45.

mengalami kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional mereka dan cenderung lebih impulsif dalam merespons situasi yang menimbulkan tekanan.²⁸ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah sama-sama meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan regulasi emosi pada remaja SMA. Keduanya juga menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terletak pada cakupan subjek penelitian, di mana penelitian Novitasari dkk. dilakukan pada siswa dari berbagai sekolah, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan berfokus pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri yang memiliki lingkungan dengan sistem kedisiplinan tinggi.

3. Penelitian Palmer dan Alfano yang berjudul *Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review* tahun 2017 bertujuan untuk mengulas dan mengintegrasikan temuan-temuan dari berbagai penelitian mengenai hubungan antara tidur dan regulasi emosi. Metode yang digunakan adalah *systematic review* yang mencakup berbagai studi eksperimental dan longitudinal. Penelitian ini tidak melibatkan sampel langsung, tetapi memanfaatkan data sekunder dari penelitian lain. Hasil Penelitian ini menyimpulkan bahwa kualitas tidur dan kemampuan dalam mengatur emosi saling mempengaruhi. Penelitian ini menganalisis berbagai temuan untuk memberikan wawasan lebih luas tentang hubungan antara tidur dan regulasi emosi. Penelitian ini menunjukkan bahwa keduanya

²⁸ Novitasari, A., dkk. *Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA*. Jurnal Psikologi Remaja, (2021), 10(2)

saling mendukung dalam pengaturan emosi yang lebih baik.²⁹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah pencarian korelasi antara kualitas tidur dan regulasi emosi. Perbedaannya terletak pada pengambilan variabel kualitas tidur sebagai variabel independen serta subjek penelitian yang berbeda, yaitu siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya kota Kediri.

4. Penelitian Arielle P. Rogers, yang berjudul *The Influence of Sleep on Emotion Regulation: A Multimethod Approach*, All Graduate Theses and Dissertations tahun 2019 bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana tidur memengaruhi regulasi emosi. Penelitian menggunakan simulasi call center untuk mengukur pengaruhnya terhadap emosi dan kesehatan, melibatkan 205 partisipan. Penelitian ini meneliti hubungan kualitas tidur dan regulasi emosi melalui pendekatan multimethod. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi kualitas tidur yang baik dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi, khususnya dalam pengendalian emosi di tempat kerja.³⁰ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah Sama-sama meneliti hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi. Perbedaannya terletak pada penelitian Rogers berfokus pada pengendalian emosi di tempat kerja, sedangkan penelitian saya berfokus pada regulasi emosi siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya kota Kediri.

²⁹ Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). "Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review.

³⁰ Arielle P. Rogers, "*The Influence of Sleep on Emotion Regulation: A Multimethod Approach*," All Graduate Theses and Dissertations (2019) Vol. 7604, hlm. 45.

5. Penelitian Frontiers yang berjudul *The Relationship between Sleep Quality and Emotion Regulation in Preschool-Aged Children: A Longitudinal Study* tahun 2023 bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi pada anak-anak prasekolah (usia 3–5 tahun). Penelitian ini menggunakan metode analisis longitudinal untuk mengamati hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi pada anak usia 3-5 tahun selama enam bulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk secara signifikan berhubungan dengan regulasi emosi yang lebih rendah.³¹ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah Fokus pada pentingnya kualitas tidur dalam mendukung regulasi emosi. Perbedaannya terletak pada Studi oleh Frontiers meneliti anak usia 3-5 tahun, sedangkan penelitian Anda berfokus pada siswa remaja SMAN 5 Taruna Brawijaya kota Kediri.

³¹ Frontiers, *The Relationship between Sleep Quality and Emotion Regulation in Preschool-Aged Children: A Longitudinal Study* (2023), hlm. 112.

F. Definisi Operasional

Peneliti mengemukakan penegasan istilah yang menjadi kata kunci agar tidak terjadi kesalahan dalam penafsiran pada kalangan pembaca.

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah sejauh mana seseorang dapat tidur dengan baik. Menurut Buysse et al Kualitas tidur yang baik merupakan faktor penting dalam mendukung kesehatan fisik dan mental. Variabel ini melibatkan berbagai aspek, seperti durasi tidur, gangguan tidur, dan dampaknya terhadap fungsi siang hari (misalnya, rasa kantuk dan kelelahan). Kualitas tidur dapat diketahui dengan menggunakan instrumen yang telah terbukti valid dan reliabel, seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk mengukur kualitas tidur secara subjektif, *actigraphy* untuk memantau pola tidur secara objektif menggunakan perangkat pelacak, serta *sleep diary* yang digunakan peserta untuk mencatat kebiasaan tidurnya selama beberapa waktu.³²

2. Regulasi emosi

Menurut Gross Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola emosinya sesuai dengan situasi yang dihadapi. Regulasi emosi dapat diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang menilai dua strategi utama dalam regulasi emosi, yaitu *reappraisal* dan *suppression*. Serta, dapat dilakukan

³² Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, dan David J. Kupfer, *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research*, dalam *Psychiatry Research*, Vol. 28, No. 2 (1989), hlm. 193-213.

pengamatan langsung atau wawancara untuk memahami bagaimana individu mengelola emosinya dalam situasi tertentu. Menggambarkan individu dengan kemampuan regulasi emosi yang baik dapat mengelola situasi emosional dengan lebih efektif. Sebaliknya, regulasi emosi yang buruk dapat berkontribusi pada stres atau gangguan tidur.³³

³³ James J. Gross, *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*, dalam *Review of General Psychology*, Vol. 2, No. 3 (1998), hlm. 271-299.