

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Regulasi Emosi

1. Definisi Regulasi Emosi

Dari perspektif evolusioner, regulasi emosi dianggap penting karena beberapa bagian otak manusia berperan dalam mendorong individu untuk bertindak dalam situasi tertentu, sementara bagian otak lainnya menilai bahwa respons emosional tersebut tidak tepat untuk konteks saat itu, sehingga individu cenderung memilih tindakan yang berbeda atau bahkan tidak bertindak sama sekali.³⁴ Mayer dan Salovey mengemukakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk memahami dan mengelola emosi dengan cara yang mendukung perkembangan emosional dan intelektual. Regulasi emosi ini merupakan bagian dari kecerdasan emosional, di mana individu mampu mengontrol emosinya agar sesuai dengan keadaan dan mencapai kesejahteraan psikologis.³⁵

Sementara itu, Thompson mendefinisikan regulasi emosi sebagai serangkaian proses di mana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara otomatis maupun dikendalikan, dengan sadar atau tanpa disadari, dan melibatkan berbagai komponen yang bekerja secara berkesinambungan

³⁴ Tooby, J., & Cosmides, L. *"The Past Explains the Present: Emotional Adaptations and the Structure of Ancestral Environments."* 1990

³⁵ Mayer, J. D., & Salovey, P. *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books. 1997

sepanjang waktu.³⁶ Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara emosi tergantung pada tujuan individu. Regulasi emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka dalam berbagai situasi. Gross dan John juga mengungkapkan bahwa regulasi emosi adalah suatu proses pengenalan, pemeliharaan dan pengaturan emosi positif maupun negatif.³⁷

Berdasarkan uraian atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu dalam memonitor, mengevaluasi, dan memodifikasi emosi yang muncul agar tercapainya suatu tujuan tertentu dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi sendiri tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia. Sebab adanya sebuah kesadaran atau proses kognitif yang membantu individu untuk mengatur emosi-emosi atau perasaan-perasaan agar tidak terluapkan secara berlebihan.

2. Aspek-Aspek Regulasi Emosi

Meregulasi emosi berarti mampu memahami dan mengenali perasaan serta mengelola emosi pada diri sendiri. Regulasi emosi adalah hal yang sulit karena keadaan dan sumber emosi tidak teridentifikasi dengan jelas. Menurut Gross terdapat empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang, yaitu:³⁸

³⁶ Gross, J.J. *Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognition and Emotion Journal*. 2007

³⁷ Ibid

³⁸ Gross, J.J. *Emotion Regulation: Past, Present, Future. Cognition and Emotion Journal*. 2007

a. *Strategies to Regulate Emotions* (Strategi untuk Mengatur Emosi)

Aspek ini merujuk pada keyakinan dan kemampuan individu dalam menemukan cara-cara efektif untuk mengurangi emosi negatif dan menenangkan diri setelah mengalami emosi yang berlebihan. Strategi ini dapat mencakup berbagai teknik seperti *cognitive reappraisal* (penilaian ulang kognitif), *distraction* (pengalihan perhatian), atau *relaxation* (relaksasi) yang membantu individu mengelola emosi secara adaptif.

b. *Engaging in Goal-Directed Behavior* (Terlibat dalam Perilaku yang Berorientasi pada Tujuan)

Aspek ini menekankan kemampuan individu untuk tetap berpikir tenang dan rasional ketika mengalami emosi negatif. Meskipun sedang dalam kondisi emosional, individu tetap dapat berfokus pada tujuan yang ingin dicapai, baik dengan melakukan tindakan yang bermanfaat atau memilih untuk diam dan menahan diri dari tindakan impulsif yang dapat merugikan.

c. *Control Emotional Responses* (Mengontrol Respons Emosional)

Kemampuan ini mencakup pengendalian terhadap bagaimana emosi dirasakan dan diekspresikan. Ini meliputi kemampuan individu untuk mengontrol intensitas emosi yang mereka rasakan serta bagaimana mereka mengekspresikan emosi tersebut dalam bentuk nada suara, ekspresi wajah, dan tingkah laku, sehingga emosi yang ditunjukkan sesuai dengan situasi dan tidak menyebabkan dampak negatif pada diri sendiri atau orang lain.

d. *Acceptance of Emotional Response* (Penerimaan Terhadap Respons Emosional)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menerima dan mengakui emosi negatif tanpa merasa malu atau bersalah. Penerimaan ini penting untuk menghindari penolakan atau penekanan emosi yang dapat memperburuk situasi. Dengan menerima emosi yang muncul, individu dapat lebih mudah mengelola emosi tersebut dan bergerak maju tanpa terbebani oleh perasaan negatif yang berlebihan.

3. Faktor-Faktor Regulasi Emosi

Menurut James Gross, regulasi emosi melibatkan serangkaian strategi dan mekanisme yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. penting untuk memahami beberapa faktor utama yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur emosinya. menurut Gross, faktor dibagi ke dalam dua kategori utama:³⁹

a. Faktor Internal

1) Persepsi Diri

Bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri dapat memengaruhi cara mereka mengatur emosi. Misalnya, individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatur emosinya dibandingkan dengan mereka yang memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri.

³⁹ Gross, J.J. Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion Journal*. 2007

2) Kemampuan kognitif

Keterampilan berpikir, seperti kemampuan untuk berpikir secara fleksibel atau untuk menunda gratifikasi, sangat berperan dalam regulasi emosi. Individu dengan kemampuan kognitif yang lebih tinggi cenderung lebih baik dalam mengatur emosi mereka.

3) Kepribadian

Beberapa aspek kepribadian, seperti tingkat neurotisisme, dapat mempengaruhi bagaimana seseorang merespons dan mengatur emosi. Misalnya, individu yang cenderung lebih mudah cemas atau stres mungkin kesulitan dalam regulasi emosi.

4) Pengalaman Masa Lalu

Pengalaman emosional sebelumnya, termasuk trauma atau kebiasaan dalam keluarga, dapat membentuk cara seseorang mengatur emosinya.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan Sosial

Interaksi dengan orang lain, termasuk dukungan sosial, dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mengatur emosinya. Dukungan dari teman dan keluarga dapat membantu individu dalam mengelola emosi yang sulit.

2) Kondisi Lingkungan

Situasi atau kondisi lingkungan juga dapat memengaruhi regulasi emosi. Lingkungan yang penuh stres atau penuh konflik, misalnya, dapat membuat regulasi emosi menjadi lebih sulit.

3) Budaya

Norma dan nilai budaya mempengaruhi cara individu mengekspresikan dan mengatur emosi. Di beberapa budaya, mungkin lebih diterima untuk menekan ekspresi emosional, sementara di budaya lain, ekspresi emosional mungkin lebih terbuka.

4) Norma Sosial

Harapan dan aturan sosial mengenai ekspresi emosi dapat mempengaruhi cara individu mengatur emosinya. Misalnya, dalam konteks profesional, seseorang mungkin merasa perlu untuk menahan emosi tertentu yang mungkin dapat diterima dalam situasi pribadi.⁴⁰

B. Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Kualitas tidur menurut Harvey dkk. adalah persepsi individu mengenai tidur yang cukup, nyenyak, dan bebas dari gangguan, yang memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara optimal pada siang hari.⁴¹ Selain itu, kualitas tidur menurut Sagala juga didefinisikan sebagai kepuasan terhadap tidur yang ditunjukkan oleh ketiadaan tanda-tanda kelelahan, mudah

⁴⁰ Gross, J.J. Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion Journal*. 2007

⁴¹ Harvey, A.G., Stinson, K., Whitaker, K.L., Moskowitz, D., & Virk, H. *The subjective meaning of sleep quality: A comparison of individuals with and without insomnia*. *Sleep*, 31(3), 383-393. 2008.

marah, gelisah, lesu, apatis, lingkaran hitam di bawah mata, pembengkakan kelopak mata, mata merah, sulit berkonsentrasi, sakit kepala, dan sering mengantuk atau menguap.⁴² Kualitas tidur merujuk pada sejauh mana tidur seseorang dapat memenuhi kebutuhan fisik dan psikologis untuk mendukung kesehatan.

Menurut Buysse kualitas tidur yang baik dapat mendukung pemulihan fisik dan mental, memperbaiki sistem imun, serta meningkatkan fungsi kognitif.⁴³ Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat meningkatkan risiko gangguan emosional seperti kecemasan, depresi, dan penurunan daya ingat.⁴⁴ Penelitian oleh Pillai dkk, juga mengungkapkan bahwa gangguan tidur, seperti insomnia, dapat memperburuk kondisi emosional dan mengganggu keseimbangan hormon tubuh.⁴⁵ Oleh karena itu, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak jauh lebih luas pada kesehatan tubuh, mental, dan kognitif seseorang. Berdasarkan uraian atas dapat disimpulkan bahwa kualitas adalah Tidur yang berkualitas adalah tidur yang mampu memulihkan kondisi tubuh dan pikiran, sehingga individu merasa segar dan siap untuk menjalani aktivitas sehari-hari.⁴⁶

⁴² Segala, P. *Kamus Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Utama.2003.

⁴³ Buysse, D. J., "Sleep and Health," *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 18, No. 6 (2014), 379-382.

⁴⁴ Walker, M., *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams* (New York: Scribner, 2017), 234.

⁴⁵ Pillai, V., et al., "The Relationship Between Sleep and Mental Health: A Review of the Literature," *Psychiatry Research*, Vol. 228, No. 3 (2015), 569-577.

⁴⁶ Nashori, F. *Psikologi Kesehatan Islami: Pendekatan dalam Kesehatan Mental dan Fisik*. Yogyakarta: UII Press.2012

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan kondisi subjektif yang mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap proses tidur yang berlangsung secara optimal, nyenyak, dan minim gangguan, sehingga mampu menunjang pemulihan fisik dan psikologis. Kualitas tidur yang baik ditandai dengan tidak adanya gejala kelelahan, gangguan emosi, maupun disfungsi kognitif, serta berperan penting dalam menjaga keseimbangan hormonal, memperkuat sistem imun, dan meningkatkan kesiapan individu dalam menjalani aktivitas harian. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental, emosional, dan fisik secara keseluruhan.

2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Dalam buku Buysse dalam kryger, kualitas tidur dianalisis berdasarkan sebagian aspek dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse *et al.* tahun 1989.⁴⁷ merupakan alat ukur kualitas tidur yang terdiri dari tujuh komponen utama, yaitu durasi tidur, kualitas subjektif tidur, latensi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi siang hari. Meskipun ketujuh komponen tersebut saling melengkapi dalam memberikan gambaran menyeluruh mengenai kualitas tidur, dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada empat aspek, yaitu durasi tidur, kualitas subjektif tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur.

⁴⁷ Kryger, M. H., Roth, T., & Dement, W. C. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine* (6th ed.). Elsevier.

Pemilihan empat aspek ini didasarkan pada relevansi dengan konteks subjek penelitian, yaitu siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri yang berada dalam lingkungan sekolah dengan sistem semi-militer. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, diketahui bahwa siswa memiliki rutinitas harian yang sangat terstruktur, termasuk waktu tidur yang sudah ditetapkan oleh sekolah. Selain itu, penggunaan obat tidur tidak ditemukan di kalangan siswa, sehingga aspek tersebut dianggap tidak relevan. Sementara itu, aspek disfungsi siang hari tidak digunakan karena aktivitas siswa sudah diatur secara ketat oleh sekolah, sehingga kemungkinan besar mereka akan memberikan jawaban yang sama. Hal ini dapat menyebabkan data menjadi kurang bervariasi dan tidak mencerminkan kondisi yang sebenarnya.

Penyesuaian ini juga mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya yang melakukan hal serupa, seperti penelitian oleh Setyowati dkk. (2020) dan Novitasari dkk. (2021), yang sama-sama hanya menggunakan aspek-aspek PSQI yang sesuai dengan karakteristik remaja sekolah. Dengan demikian, pemilihan empat aspek ini bukan tanpa dasar, melainkan sebagai upaya untuk menjaga kesesuaian konteks, meningkatkan validitas instrumen, dan memperoleh data yang lebih akurat dari responden. Berikut penjelasan masing-masing aspek:

a. Durasi Tidur

Durasi tidur merujuk pada jumlah waktu tidur yang didapatkan setiap malam. Buysse *et al.* tahun 1989 menyebutkan bahwa durasi tidur ideal untuk

orang dewasa umumnya berkisar antara 7 hingga 9 jam. Durasi tidur yang terlalu singkat maupun terlalu panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis, seperti menurunnya konsentrasi, produktivitas, hingga peningkatan risiko gangguan emosional.

b. Kualitas Subjektif Tidur

Kualitas subjektif tidur merupakan penilaian individu terhadap kualitas tidur mereka secara umum. Hal ini mencakup persepsi seseorang mengenai tidurnya, apakah merasa cukup istirahat, segar saat bangun tidur, atau sebaliknya merasa lelah meskipun telah tidur dalam waktu yang lama. Aspek ini penting karena persepsi individu terhadap tidurnya dapat memengaruhi kondisi psikologis dan keseharian mereka.

c. Gangguan Tidur

Gangguan tidur mencakup segala kondisi yang menghambat tidur yang nyenyak dan kontinu, seperti terbangun di malam hari, kesulitan untuk kembali tidur, atau tidur yang gelisah. Gangguan ini dapat disebabkan oleh faktor internal seperti stres atau kecemasan, maupun faktor eksternal seperti suara bising atau kondisi lingkungan tidur yang tidak nyaman.

d. Kebiasaan Tidur

Kebiasaan tidur berkaitan dengan rutinitas tidur individu, termasuk waktu tidur dan bangun, serta konsistensinya dari hari ke hari. Pola tidur yang

tidak teratur atau adanya kebiasaan buruk seperti menggunakan perangkat elektronik sebelum tidur, dapat mengganggu ritme sirkadian tubuh. Ritme sirkadian yang terganggu akan menyebabkan kualitas tidur menurun meskipun durasi tidur mencukupi.

3. Faktor –Faktor Kualitas Tidur

Dalam buku Buysse tahun 2014, beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dibahas secara mendalam, di antaranya:⁴⁸

a. Faktor Psikologis

Stres, kecemasan, dan depresi dapat mengganggu tidur seseorang, menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Kondisi mental ini dapat memperburuk kualitas tidur dan mempengaruhi pola tidur seseorang.

b. Faktor Fisiologis

Kondisi fisik seperti rasa sakit, gangguan pernapasan (misalnya *sleep apnea*), atau penyakit lainnya dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk tidur nyenyak dan cukup. Gangguan-gangguan ini bisa menyebabkan terbangun di malam hari atau tidur yang terputus-putus.

c. Lingkungan Tidur

Suhu ruangan, kebisingan, pencahayaan, dan kenyamanan tempat tidur dapat memengaruhi kualitas tidur. Lingkungan yang tidak mendukung seperti

⁴⁸ Buysse, D. J., "Sleep Disorders and Health: Implications for Clinical Practice," *Journal of Clinical Sleep Medicine*, Vol. 10, No. 5 (2014), 517-524.

tempat tidur yang tidak nyaman atau kebisingan dari luar dapat mengganggu tidur dan membuat seseorang terjaga lebih sering.

d. Kebiasaan Tidur

Kebiasaan tidur yang buruk, seperti tidak memiliki rutinitas tidur yang konsisten, tidur pada waktu yang tidak tetap, atau mengonsumsi kafein atau alkohol menjelang tidur, dapat mengganggu kualitas tidur. Kebiasaan tersebut dapat merusak ritme sirkadian tubuh dan memengaruhi kemampuan untuk tidur nyenyak.

e. Faktor Genetik dan Usia

Faktor genetik juga berperan dalam kualitas tidur. Beberapa individu mungkin lebih rentan terhadap gangguan tidur tertentu. Selain itu, usia juga mempengaruhi kualitas tidur, karena pola tidur berubah seiring bertambahnya usia.

C. Dinamika Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan yang berperan penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mendukung kinerja akademik dan profesional.⁴⁹ Kemampuan ini membantu individu mengenali, memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif.⁵⁰ Salah

⁴⁹ American Psychological Association (APA). *Students Who Can Manage Emotions Perform Better Academically*. (2019).

⁵⁰ Hirshkowitz, M., Whiton, K., & Albert, S. M., *National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology and Results Summary* (Sleep Health: 2015), 40-43.

satu faktor yang berkontribusi terhadap regulasi emosi adalah kualitas tidur.⁵¹ Tidur yang cukup dan berkualitas berperan dalam menjaga keseimbangan emosional serta mendukung fungsi kognitif yang penting bagi keberhasilan akademik siswa.⁵²

Sebaliknya, kurang tidur dapat berdampak negatif pada regulasi emosi. Studi yang dipublikasikan oleh American Psychological Association (APA) menunjukkan bahwa kurang tidur meningkatkan aktivitas amigdala, bagian otak yang bertanggung jawab atas respons emosional, sehingga individu lebih reaktif terhadap rangsangan negatif.⁵³ Akibatnya, seseorang menjadi lebih mudah marah, cemas, atau mengalami stres berlebih.⁵⁴ Selain itu, gangguan tidur juga menghambat fungsi korteks prefrontal, yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian emosi, sehingga seseorang lebih sulit merespons situasi dengan cara yang adaptif.⁵⁵

Menurut APA, siswa dengan regulasi emosi yang baik sering kali memiliki pola tidur yang disiplin, yang berkontribusi pada stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis mereka.⁵⁶ Kualitas tidur yang baik dikaitkan dengan regulasi emosi yang lebih stabil karena memungkinkan otak

⁵¹ Ibid.,

⁵² Frontiers. *The Relationship between Sleep Quality and Emotion Regulation in Preschool-Aged Children: A Longitudinal Study*, (2023). 112.

⁵³ Ibid.

⁵⁴ Arielle, P. R. *The Influence of Sleep on Emotion Regulation: A Multimethod Approach. All Graduate Theses and Dissertations*, (2019). 7604.

⁵⁵ Ibid.,

⁵⁶ American Psychological Association (APA). *Sleep Loss and Emotion: A Systematic Review and Meta-Analysis of Over 50 Years of Experimental Research*. (2017).

untuk memproses emosi secara optimal.⁵⁷ Dengan demikian, individu yang memiliki tidur berkualitas lebih mampu mengelola stres, menahan impuls emosional, serta menghadapi tekanan akademik dan sosial dengan lebih baik.⁵⁸

Dukungan terhadap hubungan antara kualitas tidur dan regulasi emosi juga ditemukan dalam penelitian terdahulu. Setyowati dkk. Tahun 2020 dalam penelitiannya yang berjudul *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Remaja SMA* menemukan bahwa kualitas tidur yang buruk memiliki korelasi signifikan dengan strategi regulasi emosi, terutama dalam bentuk penekanan ekspresi (emotion suppression) ($r_s = 0,196$; $p = 0,031$).⁵⁹ Selain itu, Novitasari dkk. Tahun 2021 dalam penelitian *Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA* menemukan bahwa remaja dengan kualitas tidur yang rendah lebih sering mengalami kesulitan dalam mengendalikan reaksi emosional dan cenderung lebih impulsif dalam menghadapi tekanan.⁶⁰ Sementara itu, penelitian oleh Palmer dan Alfano tahun 2017 dalam *Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review* menyoroti bagaimana kualitas tidur dan regulasi emosi saling mempengaruhi. Melalui systematic review dari berbagai studi

⁵⁷ Ibid.,

⁵⁸ Leahy, E. M., Gradisar, M., & Dohnt, H. *The Impact of Adolescence on Sleep Patterns and Its Effects on Emotion Regulation. Journal of Adolescence*, (2015). 45, 32-40.

⁵⁹ Setyowati, *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi* (Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2020), 45.

⁶⁰ Novitasari, A., dkk. *Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA. Jurnal Psikologi Remaja*, (2021), 10(2)

eksperimental dan longitudinal, penelitian ini menyimpulkan bahwa tidur yang berkualitas mendukung regulasi emosi yang lebih baik, sementara gangguan tidur berkontribusi terhadap kesulitan dalam mengelola emosi.⁶¹

Dengan demikian kesadaran akan pentingnya kualitas tidur dalam mendukung regulasi emosi menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh siswa, guru, dan orang tua sebagai bagian dari upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis serta pencapaian akademik. Selain itu, lingkungan pendidikan berperan dalam menyesuaikan kebijakan agar keseimbangan antara tuntutan akademik dan kebutuhan istirahat tetap terjaga.⁶² Dengan pola tidur yang teratur dan berkualitas, siswa dapat mengelola emosinya dengan lebih baik, meningkatkan konsentrasi, serta menghadapi tantangan akademik dan sosial secara lebih optimal.⁶³

D. Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi dalam Pandangan

Islam

Dalam Islam, menjaga keseimbangan antara jasmani dan rohani merupakan bagian dari tanggung jawab manusia sebagai hamba Allah. Islam menganjurkan umatnya untuk menjaga kesehatan jiwa dan mengelola emosi dengan baik agar tidak menimbulkan kemudharatan, baik bagi diri sendiri

⁶¹ Palmer, C. A., & Alfano, C. A. "Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review. (2017)

⁶² American Psychological Association (APA). *Sleep Loss and Emotion: A Systematic Review and Meta-Analysis of Over 50 Years of Experimental Research*. (2017)

⁶³ Ibid.

maupun orang lain. Salah satu bentuk pengelolaan emosi yang dicontohkan Rasulullah SAW adalah menahan amarah. Dalam sebuah hadis disebutkan:

“Jangan marah.” Maka beliau mengulangnya berkali-kali.

(*HR. al-Bukhari, no. 6116*).

Hadis ini menunjukkan betapa pentingnya kemampuan menahan dan mengelola emosi sebagai bentuk akhlak mulia yang harus dimiliki seorang Muslim. Emosi yang tidak terkendali dapat mengganggu relasi sosial, menurunkan kualitas ibadah, dan berdampak pada kesehatan mental. Selain itu, Islam juga memberikan perhatian terhadap pentingnya tidur sebagai sarana istirahat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan jiwa. Tidur dipandang sebagai salah satu bentuk rahmat dan tanda kekuasaan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an surat ar-Rum ayat 23 disebutkan:

“Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari, dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan.”

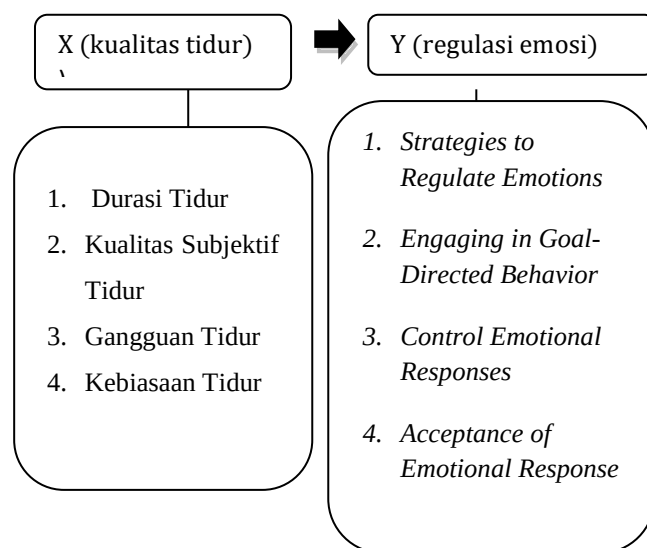
Ayat ini menegaskan bahwa tidur adalah bagian dari sistem keseimbangan hidup manusia yang Allah ciptakan. Tidur yang cukup dan berkualitas mampu menjaga kestabilan emosi, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki fungsi tubuh secara menyeluruh. Dengan demikian, kesehatan

mental melalui regulasi emosi dan tidur yang seimbang merupakan bagian dari implementasi ajaran Islam dalam menjaga amanah tubuh dan jiwa.

E. Kerangka Berpikir

Dalam penelitian peneliti merumuskan kualitas tidur sebagai variabel independen (X), kemudian regulasi emosi sebagai variabel dependen (Y). Untuk memudahkan pemahaman peneliti menggambarkan alur kerangka berpikir sebagai berikut:

Tabel 2.1 Kerangka Berfikir



F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang sebenarnya masih harus diuji secara empiris.⁶⁴ Jadi hipotesis adalah dugaan sementara terhadap apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut :

Ha: Terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan regulasi emosi pada siswa Sman 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri.

Ho: Tidak terdapat hubungan positif antara kualitas tidur dengan regulasi emosi pada siswa Sman 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri.

⁶⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung CV. Alfabeta 2023), hlm 69