

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara regulasi emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang Menyusun skripsi di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 60 orang, yaitu mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan berusia sekitar 20-24 tahun. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) yang disusun oleh Buysse dkk. (1991) dan sudah diterjemahkan kedalam 77 bahasa oleh *Mapi Linguistic Validation* (2006) sedangkan untuk skala regulasi emosi yang disusun oleh Narastyari (2019) dan telah dimodifikasi peneliti. Hasil analisis data dengan uji korelasi *Product Moment* antara regulasi emosi dengan kualitas tidur adalah $(r_{xy}) = -0,203$ dengan $p = 0,060$ ($p > 0,050$) yang berarti tidak ada korelasi antara regulasi emosi dengan kualitas tidur, sehingga hipotesis yang diajukan ditolak. Dalam penelitian ini diperoleh skor regulasi emosi yang tinggi dan skor kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Kata kunci : regulasi emosi, kualitas tidur.

ABSTRACT

The goal of this study is to determine the association between emotional control and sleep quality in Yogyakarta thesis students. The study's premise is that there is a favorable association between emotional management and sleep quality among Yogyakarta thesis students. The participants in this study totalled 60 people, all of them were thesis students between the ages of 20 and 24. The PSQI Scale (Pittsburgh Sleep Quality Index) compiled by Buysse et al. (1991) was used to collect data, and it has been translated into 77 languages by Mapi Linguistic Validation (2006) Mapi Linguistic Validation (2006) has translated the scale into 77 languages, while Narastyari (2019) compiled the scale of emotional regulation, which has been changed by researchers. The data analysis revealed that the relationship between emotion regulation and sleep quality is $(r_{xy}) = -0.203$, with $p = 0.060$ ($p > 0.050$). As a result, the proposed hypothesis is rejected because there is no link between emotional control and sleep quality. In this study, students who wrote the thesis had a high emotion control score and a poor sleep quality score.

Keywords : regulation motion, sleep quality