**HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI DI YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL REGULATION AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS WHO COMPLETE THESIS IN YOGYAKARTA**

**Monika Ina Muda**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Mudamonikainamuda@gmail.com

085225896183

**Abstrak**

Penelitian iini ibertujuan iuntuk imengetahui ihubungan iantara iregulasi iemosi idengan ikualitas itidur ipada imahasiswa iyang imenyusun iskripsi idi iYogyakarta. iHipotesis iyang idiajukan idalam ipenelitian iini iadalah iadanya ihubungan ipositif iantara iregulasi iemosi idengan ikualitas itidur ipada imahasiswaiyang menyusun skripsi idi iYogyakarta. iSubjek idalam ipenelitian iini iberjumlah i60 iorang, iyaitu imahasiswa iyang iberusia 20-24 itahun dan sedang mengambil mata kuliah skripsi. iMetode ipengumpulan idata idilakukan idengan imenggunakan iSkala iPSQI i(*Pittsburgh iSleep iQuality iIndex*) iyang idisusun ioleh iBuysse iD.J, dkki(1988) idan isudah iditerjemahkan ikedalam i77 ibahasa ioleh i*Mapi iLinguistic iValidation* i(2006) isedangkan iuntuk iSkala iregulasi iemosi iyang idisusun ioleh iNarastyari i(2019) idan itelah idimodififikasi ipeneliti. iHasil ianalisis idata idengan iuji ikorelasi i*Product iMoment i*antara iregulasi iemosi idengan ikualitas itidur iadalah i**(rxy) i= i-0,203 idengan ip i= 0,060 i(p > i0,050) i**yang iberarti itidak iada ikorelasi iantara iregulasi iemosi idengan ikualitas itidur, isehingga ihipotesis iyang idiajukan iditolak. iDalam ipenelitian iini idiperoleh iskor iregulasi iemosi iyang itinggi idan iskor ikualitas itidur iyang iburuk ipada imahasiswa iyang isedang imenyusun iskripsi.

Kata ikunci i: iregulasi iemosi, ikualitas itidur.

**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 (rxy) = -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 emotion, sleep quality*

**PENDAHULUAN**

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis ioleh imahasiswa iprogram isarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian atau kajian iperpustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2005). Banyak kesulitan yang sering iditemui mahasiswa dalam imengerjakan iskripsi itersebut seperti menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah idan ikesulitan idengan istandar itata itulis iilmiah, ihal iitu dipengaruhiioleh buku-buku referensi tidak cukup tersedia di perpustakaan, ikesulitan menemui dosen ipembimbing, itidak idapat imengatur iwaktu dan aktif berorganisasi. iKesulitan-kesulitanitersebut pada akhirnya dapat mengakibatkan igangguan ipsikologis iseperti istres, irendah idiri, ifrustrasi, ikehilangan imotivasi, menunda ipenyusunan iskripsi hingga iada iyang imemutuskan iuntuk tidakimenyelesaikan iskripsinya, iKesulitan ini yang nanti akan imengganggu imahasiswa iuntuk imendapatkan ikualitas itidur iyang idiinginkan i(Hidayat idalam iHastuti, iSukandar, i& iNurhayati, i2016).

Potter idan iPerry i(2005) imendefinisikan ikualitas itidur iadalah iukuran idimana iseseorang idapat ikemudahan idalam imemulai itidur idan iuntuk imempertahankan itidur, ikualitas itidur iseseorang idapat idigambarkan idengan ilama iwaktu itidur idan ikeluhan-keluhan iataupun isehabis ibangun itidur. Kualitas itidur iadalah ikepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga iseseorang tersebut tidak menunjukan tanda-tanda seperti perasaan lelah, mudah itersinggung, gelisah, ilesu, apatis, kehitaman idi isekitar imata, ikelopak imata ibengkak, kongjungtiva imerah, mata perih, penglihatan terpecah-pecah, sakit ikepala dan sering mengantuk atau menguap (Hidayat, i2006). iBuysse, iReynolds, iMonkdkk*.* i(1988) *i*mengungkapkan ibahwa ikualitas itidur imerupakan isebuah ifenomena iyang ikompleks, iyang imempunyai i7 ikomponen, idiantaranya: i1) kualitas itidur isubyektif; i2) imasa ilaten itidur; i3) durasi itidur; i4) kebiasaan iefisiensi itidur; 5)igangguan tidur; 6) penggunaan obat-obat tidur; i7) disfungsi idi isiang ihari.

Penelitianisebelumnyaiyang dilakukan oleh Sulana, Sekeon, Mantjoro (2020) pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi, mengatakan bahwa sebagian besar mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami stres sedang sebanyak 104 orang dan mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 128 mahasiswa. Selain iitu iada ijuga ipenelitian yang dilakukan oleh Wicaksono, Yusuf, iWidyawati i(2013) ipada Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang tinggal sementara di daerah Mulyorejo iSurabaya ipada idengan ihasil idari i20 iresponden iterdapat i13 imahasiswa i(65%) imengalami ikualitas itidur iyang ikurang ibaik, i5imahasiswa i(25%) imengalami ikualitas itidur iyang icukup ibaik, idan i2 imahasiswa i(10%) itidak I mengalami igangguan ipada ikualitas itidurnya.

Berdasarkan ihasil iwawancara ipada itanggal i07 iApril i2019 iyang itelah idilakukan ipeneliti idengan imelibatkan i10 imahasiswa iyang imenuntut iilmu idibeberapa iperguruan itinggi iyang iada idi iYogyakarta idan isedang imenyelesaikan itugas iakhir iskripsi, dari hasil tersebut didapatkan 6 mahasiswa imenunjukan itanda-tanda iseperti itidak inyenyak iselama itidur, isering iterbangun itengah imalam, gelisah, itidak iterbiasa itidur ilebih iawal idan ibangun itidak lebih iawal karena harus mengerjakan skripsi dan kurangnya konsentrasi. Mahasiswa mengungkapkan bahwa itidak inyenyak idalam itidur iterlebih ipada isaat iawal ipenyusunan skripsi yang membutuhkan ibanyak ireferensi idan iesok ipaginya iharus ibertemu idengan idosen pembimbing. 2 mahasiswa mengatakan imereka imemiliki iwaktu itidur iyang icukup itetapi imereka itidak ibisa inyenyak idalam itidur, imemiliki iwaktu iyang ilama iuntuk ijatuh itertidur karena cemas dan gelisah, idan ikurang imerasa segar saat terbangun, sedangkan sisanya mengatakan nyenyak selama tidur, imemiliki iwaktu itidur iyang icukup, tidak gelisah idan imerasa segar ketika terbangun. iMahasiswa seharusnya ibisa imengatur waktunya agar di ipagi ihari imahasiswa idapat bangun lebih awal untuk imempersiapkan idiri isebelum ikelas iperkuliahan namun, kesulitan mahasiswa adalah adanya ibeban itugas iyang menuntut imahasiswa iunukitetap terjaga ihingga ilarut idan iterbangun idi ipagi buta untuk menyelesaikannya i(Sulistiyani, i i i i i i i i i2012).

Puspasari, Belladona dan Wardani (2019)mengungkapkan bahwa salah satu dampak idari ikualitas itidur iburuk iyang iberkepanjangan iadalah igangguan ifisik, igangguan ipsikis igangguan ikognitif idan igangguan ifungsi neurobehavior seseorang dimana isalah isatunya iadalah imemori ikerja iyang imelambat. iTidur idapat imempengaruhi memori seseorang idimana ipada ifase tidur iREM iterjadi iproses iplastisitas iotak iyang iteregulasi. iTidur iREM i i idapat imeningkatkan i*sintesis ibrain-derived ineurotrophic ifactor* i(BDNF) iyang iberperan isebagai iregulator ipenting idalam i*transmisi isinaps* idan i*long iterm ipotentiantion* (LTP) dari ihipokampus dan idaerah iotak ilainnya. iTanpa itidur iREM, irekoleksi iinformasi iyang ibaru iditerima iakan iterganggu i(Puspasari, iBelladona idan iWardani, i2019).

Selain iitu ikualitas itidur iyang iburuk dapat mengakibatkan ikesehatan ifisiologis idan ipsikologis imenurun. iSecara ifisiologis, ikualitas itidur iyang iburuk idapatimenyebabkanirendahnya tingkat kesehatan individu idan meningkatkan ikelelahan iatau imudah iletih. iSecara ipsikologis, irendahnya ikualitas itidur idapat imengakibatkan iketidakstabilan emosional, kurang percaya diri, iimpulsif iyang iberlebihan idan ikecerobohan i(Sulistiyani, i2012).

Potter dan Perry (2005) mengungkapkan faktor-faktor yangimempengaruhi tidur kualitas tidur idiantaranya: i1) ipenyakit ifisik iseperti imenyebabkan nyeri misalnya kesulitan ibernapas; 2) obat iobatan, ipenggunaan iobat tidur yang menyebabkan iketergantungan; i3) istres iemosional, ikecemasan itentang imasalah ipribadi; i4) ilingkungan i(kebisingan ikeadaan iruangan idll); i4) ilatihan ifisik idan; i5) ikelelahan, icontohnya iolahraga iyang iterlalu iberat.

Maritapiska (2003) dalam penelitianya mengatakan mahasiswa sering mengalami stres dalamimenyelesaikan skripsi, baik idari idalam maupun idari iluar. iStresor idari idalam idiri iyang idihadapi imahasiswa iskripsi iseperti iketerbatasan iwaktu ipenelitian, kesulitan menemukan ireferensi, iproses revisi yang iberulang-ulang, ikesulitan idalam imencari itema, ijudul, isampel idan ialat iukur skripsi. iSedangkan istresor idari iluar idiri iseperti kesulitan dana, idosen ipembimbing iyang isulit idihubungi, ilamanya iumpan balik idari idosen ipembimbing, dan kurangnya ikonsultasi dengan idosen ipembimbing iketikaimenyelesaikan skripsi menyebabkan gangguan pola itidur ipada imahasiswa.

Bressert (2016) imengatakan ibahwa idampak istres ibukan ihanya iterjadi pada iaspek ifisik i iditandai idengan gangguan itidur, ipeningkatan idetak jantung, ikelelahan dan kehilanganienergi, tetapi ijuga terjadi ipada aspek ikognitif iyang ditandai dengan iadanya ikebingungan, isering ilupa, ikekhawatiran idan ikepanikan, iselain iitu ijuga istres iakan iberdampak ipada iaspek emosi iyang iditandai idengan isensitif, imudah imarah, ifrustasi idan imerasa itidak iberdaya. iGoleman (2002) mengungkapkan bahwa imarah, ifrustasi, ijijik/muak, imalu, irasa ibersalah, isedih, idan itakut merupakan bentuk-bentuk emosi negatif. Hoag, Tennen, Stevens, iComan dan Wu (2016) mengungkapkan bahwa pengaruh negatif iditandai idengan isuasana ihati iyang imerugikan imerupakan ifaktor ipenyumbang ikualitas itidur iburuk, ihubungan ipengaruh inegatif iyang itinggi idan ijuga ikualitas itidur iyang iburuk ijuga idapat idimediasi ioleh istres, istrategi ikoping idan iregulasi iemosi. iGross idan iJohn i(2003) iberpendapat ibahwa ipengaruh ipositif idan ipengaruh inegatif i(stres, icemas, imarah idll) iberhubungan idengan istrategi iregulasi iemosi iyang iberbeda, ijika iterjadi ipeningkatan ipengalaman iemosi ipositif iberhubungan idengan *ireaprasial* (penilaian ikembali) isedangkan ipeningkatan iekspresi iemosi inegatif berhubungan dengan *expressife suppression i*(penekanan iekpresif).

Gross idan iJohn i(2007) iMengemukakan ibahwa iregulasi iemosi iadalah isuatu iproses ipengenalan, ipemeliharaan idan ipengaturan iemosi ipositif imaupun inegatif, ibaik isecara iotomatis imaupun idikontrol, iyang itampak imaupun iyang itersembunyi, iyang idisadari imaupun itidak idisadari. iRegulasi iemosi imelibatkan iperubahan idinamika iemosi. iMenurut iGross idan iJohn i(2003) iada idua iaspek iregulasi iemosi idiantaranya iadalah isebagai iberikut: i1) *cognitive ireaprasial i*(penilaian ikembali ikognitif) iadalah ibentuk ipeerubahan ikognitif iyang imelibatkan imenafsirkan isituasi iyang iberpotensi imemunculkan iemosi idengan icara imengubah idampak iemosional, i2) i*expressife isuppression i*(penekanan iekpresif) iadalah ibentuk imodulasi irespon iyang imelibatkan iemosi iuntuk imenghambat ikelanjutkan iperilaku iekspresif. Individu itidak ihanya isekedar imemiliki iemosi, inamun iemosi iitu ijuga iperlu idiatur idalam idiri iindividu itersebut, ihal iini imengandung iarti ibahwa iindividu iperlu imengambil isikap iterhadap iemosi iyang imuncul iserta imenerima ikonsekuensi idari isetiap itindakan iemosi imereka, kondisi iini idisebut idengan iregulasi iemosi i(Fridja idalam iPusvitasari, iWahyuningsih, iAstuti, i2016). iVandekerkhove idan iWang i(2017) imengungkapkan ibahwa ikemampuan iseseorang iuntuk imengatur iemosi imemainkan iperanan ipenting idalam imengrurangi iefek imerugikan dari istres iemosional ipada ifisiologi itidur, idengan idemikian iterdapat iasumsi ibahwa iadanya ihubungan iantara iregulasi iemosi idan ikualitas itidur.

 Berdasarkan latar permasalahan yang diuraikan tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di Yogyakarta. Dan Rumusan permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Yogyakarta? Dan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahuiihubungan antara iregulasi emosi idan kualitas itidur.

**METODE**

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode skala. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, skala pertama adalah skala kualitas tidur menggunakan skala PSQI (*Pittsburgh iSleep iQuality iIndex)* oleh iBuysse (1991) yang isudah iditerjemahkan ike versi iBahasa iIndonesia ioleh iMapi iLinguistic Validation i2006. iDalam iPSQI iterdapat ipertanyaan iuntuk idiri isendiri iterdiri idari i15 i(pertanyaan i5-18) ipertanyaan imenggunakan iSkala iLikert, iyang imenanyakan itentang ifrekuensi igangguan itidur idan ikualitas itidur isubjektif iyaitu i0 i= itidak iselama isatu ibulan iterakhir, i1= ikurang idari idari isekali iseminggu, i2= isatu iatau I dua ikali iselama iseminggu, i3= itiga ikali iatau ilebih idalam iseminggu. iItem i19 i imenggunakan iSkala iLikert ipada ipenilaian ikualitas itidur isecara ikeseluruhan, iyaitu i0 i= isangat ibaik, i1 i= icukup ibaik, i2 i= ikurang ibaik, i3 i= isangat iburuk idan i1- i4 ipertanyaan iterbuka itentang iuraian iyang imenanyakan ijam itidur, ijam ibangun, i i i i i i i imasa ilaten itidur, idan idurasi itidur. iPada iaitem i5 iaitem ipertanyaan itambahan iuntuk ipasangan itidur iberupa isoal ipilihan iganda, iyang imenilai igangguan itidur. Skala kedua adalah skala regulasi emosi menggunakan skala Likert Skala iyang idigunakan idalam ipenelitian iini iadalah iskala iLikert, iyaitu iskala yang idalam imenjawab ipernyataan-pernyataan isubjek idiminta iuntuk imenyatakan ikesesuaian i idan iketidaksesuaian iterhadap iisi ipernyataan i(Azwar, i2015). iPada iskala iLikert iini imemiliki isatu ijenis iaitem iyaitu iaitem iyang iberbentuk i*favorable*. iPernyataan *ifavorable* imemiliki iskor itertinggi i4 iuntuk ipernyataan iSangat iSesuai i(SS), i3 iuntuk ipernyataan iSesuai i(S), i2 iuntuk ipernyataan iTidak iSesuai i(TS) idan i1 iuntuk ipernyataan iSangat iTidak iSesuai i(STS).

Sebelum skala digunakan, peneliti akan melakukan uji coba skala untuk mengetahui validitas dan reabilitas alat ukur. Jenis validitas yang di gunakan dalam skala ini adalah validitas konstruk yaitu validitas yang menyatakan sejauh mana skor–skor hasil pengukuran dengan suatu instrument itu merefleksikan konstruk teoritik yang mendasari penyusunan instrument tersebut (Azwar, 2012). Indeks daya beda item yang dianggap memuaskan adalah 0.30, tetapi apabila jumlah item yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0.25 atau 0.20 (Azwar, 2012). Uji realibilitas dilakukan menggunakan Alpha Cronbach. Menurut Azwar (2012) kuesioner dikatakan reliabel jika nilai Alpha Cronbach lebih besar dari 0,06.

 **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah dilakukan uji daya beda aitem dan uji reliabilitas pada skala regulasi emosi dengan menggunakan SPSS menunujukan dari 24 aitem terdapat 6 aitem gugur. Pada penelitian ini skala regulasi emosi menggunakan batas kriteria 0,25. Koefisien uji daya beda aitem bergerak dari angka 0,269 sampai dengan 0,626. Reliabilitas skala dalam penelitian ini di uji menggunakan *Procedure Cronbach Alpha* dengan koefisien reabilitas *alpha (ɑ)* sebelum aitem digugurkan sebesar 0,787 dan setelah aitem digugurkan sebesar 0,823. Jenis ivaliditas iyang idigunakan idalam ipenelitian iini iadalah ivaliditas aiisi, ivaliditas iisi iberfungsi iuntuk imengetahui ikesesuaian iaitem idengan iaspek idari ivariabel iregulasi iemosi.

1. **Data penelitian**

Data penelitian diperoleh dari regulasi emosi dan skala kualitas tidur ( PSQI) dalam iPSQI, iperolehan iskor iglobal i(*Global iScore*) iakan iada idalam irange 0 sampai idengan i21. iDengan iinterpretasi, isemakin itinggi iskor iglobalnya imaka iakan isemakin iburuk ikualitas itidurnya. iKualitas itidur idinilai ibaik ijika itotal inilai i(*global iscore) i*≤ i5 isedangkan ikualitas itidur idinilai iburuk ijika itotal i>5 i(Backhaus idkk., i2002). iHasil ipenelitiani i imenunjukan ibahwa isubjek iyang imemiliki iskor iglobal i≤ i5 iada i14 iorang iyang iberarti iada i14 isubjek imemiliki ikualitas itidur iyang ibaik, isedangkan isisanya i(46 isubjek) imemiliki iskor i iglobal i> i5 iyang iartinya imemiliki ikualitas itidur iyang iburuk. Pada idata ihipotetik iskala iregulasi iemosi idiperoleh ihasil iskor iminimum isebesar i(jumlah iaitem ivariabel ix iskor iminimal itiap iaitem) i18 ix i1 i= i18, iskor imaksimum i(jumlah iaitem ivariabel ix iskor imaksimal itiap iaitem) i18 ix i4 i= i72. iRerata ihipotetik isebesar i(jumlah iskor iminimum + ijumlah iskor imaksimum i: i2) i= i18 i+ i72 i: i2 i= i45 idan ijarak isebaran i i iadalah i( ijumlah iskor imaksimumi– jumlah iskor iminimum) i= i72 i– i18 i= i54. iSedangkan istandar ideviasi iyang idimiliki ibernilai i(Jumlah iskor imaksimum – jumlah iskor imanimum i: i6) i= i72 i– i18 i: i6 i= i9. iUntuk iperhitungan idata iempirik, ivariabel iregulasi iemosi idiperoleh iskor iminimum isebesar i43, iskor imaksimum isebesar i70, irerata iempirik i55,52 idan istandar ideviasi sebesar i6,55.

Berdasarkan ihasil ikategori iskala iregulasi iemosi imenujukan ibahwa isubjek iyag iberada idalam ikategori itinggi isebesar i56,7% i(34 isubjek), idan ikategori irendah isebesar i43.3% i i(26 isubjek) isehingga idapat idisimpulkan ipada ipenelitian iini isebagian ibesar i isubjek imemiliki i iregulasi iemosi iyang itinggi. Berdasarkan Hasil kategorisasi skala kualitas tidur (PSQI) i imenunjukan ibahwa isubjek iyang imemiliki iskor iglobal i≤ i5 iada i14 iorang iyang iberarti iada I 14 isubjek imemiliki ikualitas itidur iyang ibaik, isedangkan isisanya i(46 isubjek) imemiliki iskor i iglobal i> i5 iyang iartinya imemiliki ikualitas itidur iyang iburuk.

Berdasarkan uji normalitas inormalitas ivariabel iregulasi iemosi idiperoleh iKS- iZ= i0,125 idengan ip = i0,021 idan ipada iuji inormalitas ivariabel ikualitas itidur idiperoleh i iKS-Z i= i0,087 idengan ip = i0,200. idari ihasil itersebut imenunjukan ibahwa iskor ivariabel iregulasi iemosi iterdistribusi itidak inormal ikarena isignifikasi i(p i< i0,050), iartinya itidak isesuai idengan ipedoman iuji inormalitas i(p i> i0,050) isedangkan iskor ivariabel ikualitas itidur iterdistribusi inormal ikarena isignifikansi i(p i> i0,050) iartinya isesuai idengan ipedoman iuji inormalitas. iHadi (2015) mengatakan ibahwa inormal tidaknya idata idalam ipenelitian tidak berpengaruh ikepada ihasil iakhir. iLebih ilanjut iketika isubjek ipenelitian dalam ijumlah ibesar iatau ijumlah isubjek iN i≥ i30 imaka idapat idikatakan idata iterdistribusi inormal, idalam ipenelitian iini imenggunakan i60 isubjek isehingga ikedua ivariabel idinyatakan iterdistribusi inormal.

 iBerdasarkan ihasil iuji ilinearitas iuntuk ihubungan iantara iregulasi iemosi idan ikualitas tidur idiperoleh iF= i2,115 idengan ip= 0,155. iHal iini iberarti iterjadi ipenyimpangan isignifikan iterhadap ilineritas ikarena ip i> i0,050. iKorelasi i*product imoment i*dan iturunannya, mengansumsikan ihubungan iantar ivariabelnya ibersifat ilinear, ijika iternyata ipola ihubungannya itidak ilinear, imaka iteknik ikorelasi i*product imoment i*akan icenderung imelakukan iunderestimasi ikekuataan ihubungan iantara idua ivariabel. iJadi isangat imungkin isebenarnya ikedua ivariabel imemiliki ihubungan iyang ikuat itetapi idiestimasi ioleh i*product imoment i*sebagai itidak iada ihubungan iatau imemiliki ihubungan iyang ilemah, ihanya ikarena ipola ihubungannya itidak ilinear (Sanjaya, i2011).

Berdasarakan untuk uji hipotesis imenggunakan iTeknik i*Spearman i*dalam iprogram i*SPSS*. iHasil ianalisis imenunjukan ikoefisien ikorelasi iuntuk ivariabel ikualitas itidur idan ivariabel iregulasi iemosi iadalah i-0,203 idengan itaraf isignifikansi i0,060 i(p i> i0,050). iHal iini imenunjukan ibahwa itidak iada i ihubungan iantara i iregulasi i i iemosi idengan ikualitas itidur.

1. **Pembahasan**

Berdasarkan ihasil ianalisis idata iyang itelah idilakukan imenunjukan ibahwa ihipotesis iyang idiajukan ipeneliti iditolak. iDari ihasil iuji ilinearitas yang idilakukan, isudah inampak ijelas ibahwa idi antara ikedua ivariabel itidak imemiliki ipola ilinier iatau itidak iberkorelasi. iDari hasil uji ihipotesis yang idilakukan idengan iteknik ikorelasi i*Spearman, i*dihasilkan ikoefisien ikorelasi isebesar -0,203 idengan isiginifikansi ip i= i0,060 i(p > 0,050) imaka idapat iditarik ikesimpulan idari ihasil iuji ihipotesis imenunjukan itidak iada ihubungan idi iantara ikedua ivariabel. iDari ihasil ianalisis idata idiketahui itidak iada ihubungan antara regulasi iemosi idengan ikualitas itidur, isebagaimana idisampaikan idalam ihipotesis iawal ibahwa iada ihubugan iyang ipositif iantara iregulasi iemosi idengan ikualitas itidur ipada imahasiswa iyang imenyusun iskripsi idi iYogyakarta, ihal iini iberarti ihipotesis itidak iterbukti.

Tidak iada ihubungan idalam ipenelitian iini idapat dilihat idari idata iyang idiperoleh isubjek, irata-rata imahasiswa yang sedang Menyusuniskripsi imemiliki iregulasi iemosi iyang itinggi isedangkan iuntuk ikualitas itidur irata-rata imahasiswa iyang isedang imengerjakan iskripsi imemiliki ikualitas itidur iyang iburuk. iHasil idari idata iyang idiperoleh i i ibertolak ibelakang idimana ijika iregulasi iemosi ibaik iatau itinggi imaka ikualitas itidur ibaik iatau itinggi, ihal iini idibuktikan idengan ipendapat iHoag idkk., i(2016) iyang imengungkapkan i ibahwa ikemampuan iregulasi iemosi iyang irendah imerupakan ipenyumbang iterbesar idari ikualitas itidur iyang iburuk. i

Tidak iada ihubungan idalam ipenelitian iini ijuga imenunjukan ibahwa iada ifaktor ilain iselain iregulasi iemosi iyang idapat imempengaruhi ikualitas itidur imahasiswa iyang isedang imenyusun iskripsi, iregulasi iemosi idi isini itidak iberpengaruh ilangsung iterhadap ikualitas itidur itetapi isebagai imediator iantara istres iyang imenyebabkan imunculnya iperasaan inegatif iyang itinggi isehingga imemicu ikualitas itidur iyang iburuk. iHal iini isejalan idengan ipendapat iHoag idkk. i(2016) iyang imengatakan ibahwa ihubungan iantara ipengaruh inegatif i(emosi inegatif) iyang itinggi idan ikualitas itidur iyang iburuk ijuga idapat idimediasi ioleh istres, istrategi ikoping idan iregulasi iemosi. iKim iSpoon, idkk. i(2013) ijuga imengungkapkan ibahwa iefek iemosi inegatif ipada igejala iinternalisasi isepenuhnya idimediasi ioleh i iregulasi iemosi. iBaglioni idkk i(2010) imengatakan ibahwa ipengaruh ipositif iditandai idengan ikebahagiaan, iantusiasme, idan ikepercayaan idiri isedangkan ipengaruh inegatif iditandai idengan iperasaan itertekan iseperti iketakutan, ikesedihan idan ikemarahan. iDalam ipenelitian iHoag idkk i(2016) ipada iwanita iberpenghasilan irendah ididapatkan ihasil iberupa ipengaruh inegatif idan idisregulasi iemosi imenunjukan ihubungan iyang ilebih ibesar idengan ikualitas itidur iyang iburuk idibandingkan idengan ipengaruh ipositif. iPengaruh ipositif idan ipengaruh inegatif iberhubungan idengan istrategi iregulasi iemosi iyang iberbeda iuntuk ipeningkatan ipengalaman ipengaruh ipositif iberhubungan idengan iregulasi iemosi ipenilaian iulang isedangkan ipeningkatan ipengaruh inegatif iberhubungan idengan iregulasi iemosi ipenekanan i(Gross i& iJohn i2003).

Data ipenelitian iini idiperoleh dari 60 isubjek iatau idalam ihal iini imahasiswa isemester iakhir iyang isedang imenyelesaikan itugas iakhir iatau iskripsi. iDalam ikualitas itidur idata isecara ikesuluruhan imenunjukan ibahwa ikualitas itidur imahasiswa iyang isedang imengerjakan itugas iakhir iatau iskripsi iada idalam iketegori ikualitas itidur iyang iburuk. iAsumsi iini ijuga ididasarkan ipada iindex iskor iglobal ipada i*Pittsburgh iSleep iQualty iIndex i*yang ibergerak idari iangka i0–21. iAngka i0 imenunjukan ibahwa ikualitas itidur itergolong isangat ibaik idan itidak iada imasalah, isedangkan iangka i21 imenunjukan ibahwa ikualitas itidur iyang isangat iburuk idan idi indikasikan imengalami igangguan.

Bussye idkk *i*( i1991) imengatakan ibahwa iskor iglobal *i*> i5 iada iindikasi isangat isensitif imengalami ikualitas itidur iyang iburuk iatau idengan ikata ilain ikualitas itidur idinilai ibaik ijika itotal inilai i*(*skor iglobal) i≤ i5, isedangkan ikualitas itidur iburuk idinilai i i i i i i i ijika itotal inilai i(skor iglobal) i> i5. iSkor iglobal idari isubjek ipenelitian irata-rata imemiliki inilai itotal i> i5 iyang iberjumlah i46 isubjek idan i14 isubjek imemiliki inilai itotal i≤ i5, imaka idapat idiambil ikesimpulan ibahwa imahasiswa iyang isedang menyusuniskripsi idi iYogyakarta imengalami ikualitas itidur iyang iburuk. iSelain iitu ijuga idari ihasil ipenelitian, ipada itabel ikategorisasi iskala iregulasi iemosi imahasiswa iyang i isedang menyusun iskripsi imemiliki iregulasi iyang itinggi idengan ipersentase isebesar i i i i i i i i56,7%, isedangkan imahasiswa iyang imemiliki iregulasi iemosi irendah idengan ipersentase i43,3%. iIni imenunjukan ibahwa imahasiswa iyang isedang imenyusun i i i i i i i i i i i i i itugas iakhir iatau iskripsi imemiliki iregulasi iemosi iyang itinggi, idengan ikata ilain imahasiswa iyang isedang imenyusun iskripsi imemiliki ikemampuan imengelola iatau i imengatur, imengekspresikan i iemosi iserta iperasaanya idengan ibaik.

Ratnaningtyas (2019) mengatakan ibahwa imahasiswa iyang iterlalu ikeras idalam iberpikir iakan imenimbulkan istres, isehingga imahasiswa iakan isulit iuntuk imengontrol iemosinya iyang iberdampak pada peningkatan iketegangan dan kesulitan idalam imemulai waktu itidur. iPerasaan itegang imahasiswa itersebut idapat imengakibatkan isulit itidur iatau isering iterbangun isaat itidur isehingga iakan imengganggu imahasiswa iuntuk imendapatkan ikualitas itidur isesuai iyang idiinginkan. iTidur imerupakan isuatu iproses iaktif ibukan isekedar ihilangnya ikeadaan iterjaga isedangkan ikualitas itidur iitu isendiri iadalah isuatu ikondisi iyang idijalani iseseorang isehingga imendapatkan ikesegaran idan ikebugaran isaat iterbangun idaari itidurnya i(Fenny idan iSupriatmo, i2016). i

Wicaksono, iYusuf idan iWidyawati i(2013) imengungkapkan ibahwa ikebutuhan I waktu itidur isetiap iorang iberbeda itergantung ipada ikebiasaan iyang idibawa iselama iperkembangannya imenjelang idewasa, iaktivitas ipekerjaaan, iusia, ikondisi ikesehatan idan ilain isebagainya. ikebutuhan ipada iorang idewasa i6-9 ijam iper ihari iuntuk imenjaga ikesehatan. iTidur iyang inyenyak isangat ipenting iuntuk ikesehatan imental idan ikesejahteraan ifisik, itanpa itidur iyang icukup isehat ireaktivitas iemosional inegatif imeningkat idan ireaktivitas iemosional ipositif imenurun. iHal iini imenunjukan ibahwa itidur imemiliki iperan imengatur ikeadaan iotak iemosional iindividu i(Vandekerckhove idan iWang i2018).

Fridja i(dalam iPusvitasari, iWahyuningsih, iAstuti., i2016) imengatakan ibahwa iindividu itidak ihanya isekedar imemiliki iemosi, inamun iemosi iitu ijuga iperlu iuntuk idiatur idalam idiri iindividu itersebut, ihal iini imengandung iarti ibahwa iindividu iperlu imengambil isikap iterhadap iemosi iyang imuncul iserta imenerima ikonsekuensi idari isetiap itindakan iemosi imereka, ikondisi iini idisebut idengan iregulasi iemosi. iRegulasi iemosi iadalah isuatu iproses ipengenalan, ipemeliharaan idan ipengaturan iemosi ipositif imaupun inegatif, ibaik isecara iotomatis imaupun idikontrol, iyang itampak imaupun iyang itersembunyi, iyang idisadari imaupun itidak idisadari i(Gross i& iJhon, i2007).

Vandekerckhove idan iWang i(2018) idalam ijurnalnya imengungkapkan ibahwa isebagai ipengalaman isehari-hari idan ibukti iempiris, iregulasi iemosi idan iemosi imemainkan iperan ipenting idalam iinteraksi iantara istres idan igangguan itidur. iTidur inyenyak isangat ipenting iuntuk ikesejahteraan iindividu, imengingat itidur iNREM, itidur iREM, idan imimpi iREM imemainkan ifungsi imodulasi ipada iemosi iyang idialami isepanjang ihari. iSelama itidur iREM iberkurangnya ifungsi isirkuit, ifungsi ieksekutif idikombinasikan idengan iaktivitas iadaptasi iyang iditingkatkan idari ijaringan ilimbik iyang imendukung iproses iemosional imembantu iindividu iuntuk imengatur iperistiwa iemosional iyang idihadapai idalam ikehidupan isehari-hari. iNamun idalam ipenelitian iini iregulasi iemosi itidak iterbukti imemiliki ikorelasi idengan ikualitas itidur. i

Ada ibanyak icara iuntuk imendapatkan ikualitas itidur iyang ibaik iseperti idalam ipenelitian iHastuti idkk i(2019) itentang ipengaruh imelafalkan i*Dzikir i*terhadap ikualitas itidur ilansia idari ihasil ipenelitian itersebut idiperoleh irerata ikualitas itidur ipada ipengukuran ipretest ilebih itinggi(7.00) idibandingkan idengan irerata ipost itest i(5,00) iyang imemiliki iarti ibahwa ikualitas itidur ilansia isetelah imelakukan i*Dzikir i*menjadi ilebih ibaik. iSelain iitu iada ijuga ipenelitian idari iNurmalasari i(2019) idalam iskripsinya itentang ipengaruh i*progressive imuscle irelaxation i*pada ikualitas itidur imahasiswa iyang isedang imenyelesaikan iskripsi idengan ihasil ipenelitian imenunjukan iada iperbedaan iyang isignifikan iantara ikuaalitas itidur ipada imahasiswa yang isedang imenyelesaikan iskripsi isetelah idengan isebelum imelakukan iPMR i(Z= i2,524 idan ip i= i0,050) idimana ikualitas itidur imahasiswa yang sedang imenyelesaikan iskripsi isetelah imelakukan iPMR ilebih itinggi idisbanding isebelum imelakukan iPMR i*(mean ipretest*=13 idan i*mean iposttes*= i6,50). iSecara iumum, ihasil ianalisis statistik terhadap data penelitian iyang itelah idilakukan ioleh ipeneliti iserta iinformasi iyang idiperoleh ipeneliti itidak I mendukung ihipotesis iyang itelah idiajukan.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan ihasil ianalisis idan ipembahasan idapat idisimpulkan itidak iada ihubungan iantara iregulasi iemosi idan ikualitas itidur ipada imahasiswa iyang imenyusun iskripsi idi iYogyakarta. iHubungan ikedua ivariabel iterdapat ipenyimpangan iyang isiginifikan iterhadap ilinearitas ikarena ip i> i0,05 iselain iitu iuji ikorelasi iSpearman ijuga itidak imenunjukan iadanya ihubugan iantara ikedua ivariabel. iMelalui ianalisis idata ijuga idiketahui ibahwa iregulasi iemosi ipada imahasiswa iyang imenyusun iskripsi idi iYogyakarta idalam ikategori itinggi, isedangkan ikualitas itidur imahasiswa iyang imengerjakan iskripsi idi iYogyakarta itergolong iburuk. Saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut: Bagi imahasiswa iyang imengerjakan iSkripsi. Dengan imelihat ihasil ipenelitian iini imenunjukan ikualitas itidur imahasiswa iyang imenyusun iskripsi itergolong idalam ikualitas itidur iyang iburuk, isehingga imahasiswa idiharapkan imampu imelakukan iupaya-upaya iuntuk imencegah iatau imengatasi imasalah ikualitas itidur iyang iburuk itersebut. Bagi ipeneliti iselanjutnya dalam ipenelitian ipenelitian iini isebagian ibesar ikualitas itidur imahasiswa iyang imenyusun iskripsi imasuk idalam ikategori ikualitas yang iburuk isehingga iapabila itertarik imeneliti itentang ikualitas itidur idapat imeniliti itentang iapa ifaktor-faktor iyang imempengaruhi ikualitas itidur iyang ibaik idan ibagaimana icara imendapatkan ikualitas itidur iyang imelibatkan iafeksi inegatif idan icara imengatasinya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aditama, iD. i(2017). iHubungan iantara ispritualitas idan istres ipada imahasiswa iyang imengerjakan iskripsi. i*Jurnal ieL-Tabarwi. iVol.X, iNo i2.*

Alim, iI. iZ. i(2015). iUji ivaliditas idan iReabilitas iInstrumen i*Pittsburgh iSleep iQuality iIndex* iVersi iBahasa iIndonesia. iPerpustakaan iIndonesia.

Azwar, iS. i(2015). i*Penyusunan iskala ipsikologi*. i(edisi i2). iYogyakarta i: iPustaka iBelajar.

Azwar, iS. i(2014). i*Metode ipeneltian*. iYogyakarta: iPustaka iBelajar.

Azwar, iS. i(2017). iReabilitas idan ivaliditas. iYogyakarta i: iPustaka iBelajar

Baglioni, iC., iSpiegelhelder, iK., i iLombardo, iC., iRiemann, iD. i(2010). iTidur idan iemosi: ifocus itentang iinsomnia. i*Sleep iMed iRev*. i14 i(4) i: i227-238.

Bressert, iS. i(2016). iThe iimpact iof istress. iPsych iCentral. iDiunduh idari i<https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.

Buysse, iD. iJ., iReynolds, Charles, iF., iMonk, iT. Ih., Berman, S. R.,iiKupher, iD.J. i(1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. Department of Psychiatry, University of Pittsburgh School of Medicine. (Reprint requests to Dr. C.F. Reynolds Ill, Western Psychiatric institute and Clinic, University of Pittsburgh, 381 I O’Hara St., Pittsburgh, PA 15213, USA.)

Darmono, iA i& iHasan, iA. i(2005). i*Menyelesaikan iSkripsi idalam isatu isemeste*r. iGramedia iWidiasasran iIndonesia. iJakarta.Indonesia.

Fenny, iF., i& iSupriatmo, iS. i(2016). iHubungan ikualitas idan ikuantitas itidur idengan iprestasi ibelajar ipada imahasiswa ifakultas ikedokteran. i*Jurnal iPendidikan iKedokteran iIndonesia: iThe iIndonesian iJournal iof iMedical iEducation*, i*5*(3), i140-147.

Goleman, iD. i2002. iKecerdasan iEmosi iUntuk iMencapai iPuncak iPrestasi. iJakarta: iPT iGramedia iPustaka iUtama.

 iGross, iJ. iJ., i& iJohn.O.P. i(2003). iIndividual iDifference iin iTwo iEmotional iRegulation iProcess: *i*Implication iFor iInfluence, iRelationships,And iHealth iPsychologi.348- i362. iDoi: <https://.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>.

Gross, iJ.J., i(2014). iHandbook iof iemotion iregulation.New iYork.London: iThe iGuilford iPress. i

Gunawati, iR., iHartati, iS., i& iListiara, iA. i(2006). iHubungan iantara iefektivitas ikomunikasi imahasiswa-dosen ipembimbing iutama iskripsi idengan istres idalam imenyusun iskripsi ipada imahasiswa. iSkripsi. *iProgram iStudi iPsikologi iFakultas iKedokteran iUniversitas iDiponegoro* i(Doctoral idissertation, iUniversitas iDiponegoro).

 iGunawan, iY., i& iKristinawati, iW. i(2018). iRegulasi iemosi imenghadapi ikecemasan ipada ipasien ipra ioperasi imayor. i*Jurnal iilmiah ipsikohumanika ivol. iX i, iNo. i1*

Gusmao, iT., iWiyono, iJ., i& iArdiyani, iV. iM. i(2018). iHubungan ikualitas itidur idengan ikesecerdasan iemosional ipada ilansi idi iPosyandu iLansia iPermadi iTlogosuryo iMalang.. i*Nursing iNews: iJurnal iIlmiah iKeperawatan*.

Hadi, iS. i(2015). iStatistik. iYogyakarta: iPustaka iPelajar.

Hakim, iL. i(2016). iPemerataan iakses ipendidikan ibagi irakyat isesuai idengan iamanat iUndang-Undang iNomor i20 iTahun i2003 itentang iSistem iPendidikan iNasional. i*EduTech: iJurnal iIlmu iPendidikan iDan iIlmu iSosial*, i*2*(1).46.

Hastuti, iR. iY., iSukandar, iA., i& iNurhayati, iT. i(2016). iHubungan iTingkat iKecemasan idengan iKualitas iTidur ipada iMahasiswa iyang iMenyusun iSkripsi idi iSTIKES iMuhammadiyah iKlaten. i*MOTORIK iJurnal iIlmu iKesehatan*, i*11*(22).

Hastuti, iR. iY., iSari, iD. iP., i& iSari, iS. iA. i(2019). iPengaruh iMelafalkan iDzikir iterhadap iKualitas iTidur iLansia. i*Jurnal iKeperawatan iJiwa*, i*7*(3), i303-310.

Hidayat, iA.A. i2006. iPengantar iKebutuhan iDasar imanusia. iJakarta: iSalemba iMedika.

Hoag, iJ.R., iTennen iH., iStevens, iR.G., iComan, iE., iWu, iH. i(2016). iAffect, iemotion idysregulation, iand isleep iquality iamong ilow-income iwomen. iSleep iHealth. i2:283–288. idoi: i[10.1016/j.sleh.2016.08.006](https://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2016.08.006%22%20%5Ct%20%22_blank)

Indrajit.E. iR., i& iDjokopranoto, iR., i(2004).Buku iManajemen iPerguruan iTinggi iModern: iJakarta.

Khasanah, iK., i& iHandayani, iW. i(2012). iKualitas iTidur iLansia iBalai iRehabilitasi iSosial i“MANDIRI” iSemarang. i*Jurnal iKeperawatan iDiponegoro*, i*1*(1), i189-196.

[Kim-Spoon iJ, iCicchetti iD, iRogosch iFA. i(2013). iSebuah istudi ilongitudinal iregulasi iemosi,](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=id&u=http://refhub.elsevier.com/S2352-7218(16)30080-8/rf0125) i[emosi ilabilitas-negativitas, idan igejala iinternalisasi idianiaya idan](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=id&u=http://refhub.elsevier.com/S2352-7218(16)30080-8/rf0125) i[anak-anak iyang itidak imendapat iperlakuan iburuk. i*Child iDev* i. i84 i(2): i512–527.](https://translate.google.com/translate?hl=en&prev=_t&sl=en&tl=id&u=http://refhub.elsevier.com/S2352-7218(16)30080-8/rf0125)

Kristiyani, iV., i& iPudjiati, iS.R.R. i(2019). iParenting istres isebagai iprediktor idalam ipembentukan iresiliensi ikeluarga iyang idimoderisasi ioleh iidentitas ibudaya ijawa. iJurnal imagister iPsikologi,UMA. iVol i11(1).

Maritapiska i(2003). iHubungan iAntara iKarakteristik iMahasiswa iDalam iMelakukan iKegiatan iPenelitian idengan iTingkat iStress iMahasiswa iSemester iViii iProgram iStudi iIlmu iKeperawatan iFakultas iIlmu-Ilmu iKesehatan iUPN iVeteran iJakarta iAngkatan i2004/2005. iSkripsi i(tidak idipublikasikan). iJakarta i: iFakultas iIlmu-Ilmu iKesehatan iUPN iVeteran iJakarta.

Narastyari. i(2018). iPerbedaan iregulasi iemosi ipada iremaja iyang imemiliki ikemampuan imenari igaya iYogyakarta idengan iremaja iyang itidak imemiliki ikemampuan imenari igaya iYogyakarta. iSkripsi. iThesis. iUniversitas iMercu iBuana iYogyakarta. i

Nashori, iF., i& iDiana, iR. iR. i(2005). iPerbedaan ikualitas itidur idan ikualitas imimpi iantara imahasiswa ilaki-laki idan imahasiswa iperempuan. i *iJurnal iPsikologi iIndonesia)*, i*2*(2), i77-88.

Nurmalasari, iS. i(2019). iPengaruh iProgressive imuscle irelaxation ipada ikualitas itidur imahasiswayang isedang imenyelesaikan iskripsi. iSkripsi. iFakultas iPsikologi i: iUniversitas iMercu iBuana iYogyakarta.

Potter, iP.A.,& iPerry, iA.G. i(2005). iBuku iAjar iFundamental iKeperawatan: iKonsep,Proses, idan iPraktik(Volume i2) i(Edisi i4). iJakarta: iEGC.

Pusvitasari, iP., iWahyuningsih, iH., iAstuti, iY.D. i(2016).Efektifitas iPelatihan iRegulasi iEmosi iuntuk imenurunkan istres ikerja ipada ianggota iReskrim.Vol i8.No.1.Juni.Doi:<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss1.art8>

Puspasari, iS., iBelladona, iM., iWardani, iN. iD., i(2019) iKorelasi ikualitas itidur idengan ikapasitas imemori ikerja ipada imahasiswa itingkat i iakhir. i i*Jurnal ikedokteran iDiponegoro), ivol. i8, ino. i1, ipp. i482-491, i.* i. i<https://doi.org/10.14710/dmj.v8i1.23392>

Ratnanintyas,T, iO. i& iFitriani, iD.( i2019). iHubungan istres idengan ikualitas itidur ipada imahasiswa itingkat iakhir. i*EDU iMASDA ijournal. iVol.3 ino i2.*

Riewanto, iA.(2003).Skripsi iBarometer iIntelektualitas iMahasiswa.Suara iMerdeka.

Roellyana, iS., i& iListiyandini, iR. iA. i(2016). iPeranan ioptimisme iterhadap iresiliensi ipada imahasiswa itingkat iakhir iyang imengerjakan iskripsi. i*Prosiding iKonferensi iNasional iPeneliti iMuda iPsikologi iIndonesia*, i*1*(1), i29-37.

Sanjaya, iR. iD. i(2011). iHubungan iantara ikualitas itidur idan ikecenderungan iberperilaku iagresif ipada iremaja. iSkripsi. iYogyakarta: iUniversitas iSanata iDharma.

Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. KESMAS,9(7).

Sulistiyani, iC. i(2012). iBeberapa ifaktor iyang iberhubungan idengan ikualitas itidur ipada imahasiswa iFakultas iKesehatan iMasyarakat iUniversitas iDiponegoro iSemarang. i*Jurnal iKesehatan iMasyarakat iUniversitas iDiponegoro*, i*1*(2), i18762.Semarang.*Jurnal ikesehatan imasyarakat*,Volume i1, iNomor i2, iTahun i2012, iHalaman i280 i– i292 iOnline idi i<http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>

Vandekerckhove, iM., i& iWang, iY. i( i2017). iEmotion, iemotion iregulation iand isleep: ian iintimate irelationship, iJurnal iNeuroscienci. iDoi: i10.3934/Neuroscience.2018.1.1

Wahyuni, iL. iT. i(2018). iHubungan iStres idengan iKualitas iTidur iMahasiswa iProfesi iKeperawatan iSTIKes iRanah iMinang iPadang iTahun i2016. i*Menara iIlmu*, i*12*(3).

Wicaksono, iD. iW., iYusuf, iA., i& iWidyawati, iI. iY. i(2013). iFaktor iDominan iyang iberhubungan idengan iKualitas iTidur ipada iMahasiswa iFakultas iKeperawatan iUniversitas iAirlangga. i*Critical iMedical iand iSurgical iNursing iJournal*, i*1*(2), i92-101.

Widuri, iE. iL. i(2012). iRegulasi iemosi idan iresiliensi ipada imahasiswa itahun ipertama. i*HUMANITAS i(Jurnal iPsikologi iIndonesia)*, i*9*(2).