

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas segala berkat yang telah diberikanNya sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.

Tugas Akhir dengan judul “HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN” ini ditujukan untuk memenuhi sebagian persyaratan akademik guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran Universitas Pelita Harapan, Jakarta.

Penulis menyadari bahwa tanpa bimbingan, bantuan dan doa dari berbagai pihak, Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses pengerjaan Tugas Akhir ini, yaitu kepada:

- 1) Prof. Dr. Dr. dr. Eka J. Wahjoepramono, Sp.BS, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kedokteran.
- 2) Dr. dr. Allen Widysanto, Sp.P, CTTS, FAPSR selaku Ketua Program Studi Kedokteran.
- 3) Dr. dr. Sunanto Ng, Sp. JP(K), MSc, FIHA, FAPSC selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan banyak memberikan masukan kepada penulis.
- 4) dr. Thressia Hendrawan, M.Biomed, selaku Ketua Sidang yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis.

- 5) dr. Anyeliria Sutanto, Sp.S, selaku Penguji yang telah memberikan banyak masukan kepada penulis.
- 6) Semua dosen yang telah mengajar penulis selama berkuliah di Universitas Pelita Harapan.
- 7) Staf Karyawan Fakultas Kedokteran yang telah membantu penulis dalam kegiatan administratif.
- 8) Staf Karyawan perpustakaan yang telah membantu penulis hingga lulus kuliah.
- 9) Papi, Mami, ka Vanessa serta Victoria yang telah memberikan dukungan moril, doa dan kasih sayang.
- 10) Teman-teman seperjuangan Elena dan Maria Bella yang telah memberikan semangat dan bantuan kepada penulis.
- 11) Juga kepada teman-teman akrab Clara, Gabriela dan Theresa yang selalu mendukung, membantu dan memberikan perhatian kepada penulis.
- 12) Semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dan pembaca akan sangat bermanfaat bagi penulis. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.

Jakarta, Mei 2021

Valerie Ongko

DAFTAR ISI

COVER	i
PERNYATAAN DAN PERSETUJUAN UNGGAH TUGAS AKHIR	ii
PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJI TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR BAGAN	xvi
DAFTAR SINGKATAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Pertanyaan Penelitian	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.4.1 Tujuan Umum	3
1.4.2 Tujuan Khusus	3
1.5 Manfaat Penelitian	4
1.5.1 Manfaat Akademis	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Regulasi Emosi	5
2.1.1 Komponen Utama Regulasi Emosi	5

2.1.2 Tipe Regulasi Emosi	6
2.1.3 <i>Step by Step</i>	6
2.2 Faktor yang mempengaruhi Regulasi Emosi	8
2.2.1 Kultur	8
2.2.2 Agama	8
2.2.3 <i>Self-regulatory behaviour</i>	9
2.2.4 Usia	9
2.2.5 Jenis Kelamin	9
2.2.6 Kepribadian	10
2.2.7 Stres	11
2.2.8 Efikasi Diri	12
2.2.9 Penyakit Gangguan Bipolar	12
2.3 Instrumen Penilaian Regulasi Emosi	15
2.3.1 ERQ.....	15
2.3.2 EROS	16
2.3.3 DERS	16
2.4 Tidur	17
2.4.1 Anatomi dalam proses <i>Sleep-Wake Cycle</i>	17
2.4.1.1 SCN	17
2.4.1.2 VLPO	17
2.4.2 Sleep Wake Regulation (<i>Two Process Model</i>).....	19
2.4.3 Fase Tidur	20
2.4.4 <i>Neurotransmitter</i>	23
2.4.4.1 Asetilkolin.....	24
2.4.4.2 GABA	24
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	25
2.5.1 Penggunaan obat-obatan	25
2.5.2 Kafein	25
2.5.3 Alkohol	25

2.5.4 Gaya hidup	26
2.5.5 Lingkungan	26
2.5.6 Aktivitas fisik	26
2.5.7 Pola makan sebelum tertidur	26
2.5.8 Usia	27
2.5.9 Penyakit Gangguan Bipolar	27
2.5.10 Stres	29
2.6 Instrumen Penilaian Kualitas Tidur	30
2.6.1 PSQI	30
2.6.2 SQS-SVQ	31
2.7 Anatomi yang berperan dalam Regulasi Emosi	31
2.7.1 vmPFC	31
2.7.2 Amigdala	31
2.7.3 Ventral Striatum	32
2.7.4 Insula	32
BAB III KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	
.....	33
3.1 Kerangka Teori	33
3.2 Kerangka Konsep	34
3.3 Hipotesis	34
3.3.1 Hipotesis Null	34
3.3.2 Hipotesis Kerja	34
3.4 Variabel	34
3.4.1 Variabel Independen	34
3.4.2 Variabel Dependen	34
3.4.3 Variabel Perancu	34
3.5 Definisi Operasional	35
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	38
4.1 Desain Penelitian	38

4.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	38
4.3 Bahan dan Cara Penelitian	38
4.4 Populasi Penelitian	39
4.5 Sampel Penelitian	39
4.6 Cara Pengambilan Sampel	39
4.7 Cara Perhitungan Jumlah Sampel	39
4.8 Kriteria Inklusi	41
4.9 Kriteria Eksklusi	41
4.10 Alur Penelitian	42
4.11 Pengolahan Data	42
4.12 Uji Statistik	43
BAB V ANALISIS DAN PEMBAHASAN	44
5.1 Hasil Data Penelitian	44
5.1.1 Karakteristik Data Responden	44
5.1.2 Distribusi Frekuensi Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.....	47
5.1.3 Hasil Analisa Hubungan antara Kualitas Tidur terhadap Regulasi Emosi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan	48
5.2 Pembahasan Penelitian	49
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	53
6.1 Kesimpulan	53
6.2 Saran	53
BAB VII DAFTAR PUSTAKA	54
Daftar Pustaka	54
LAMPIRAN A	A-1
<i>Informed Consent</i>	A-1
LAMPIRAN B	B-1
Kuesioner Stres – <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i>	B-1
LAMPIRAN C.....	C-1

Kuesioner Kualitas Tidur – *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)...C-1

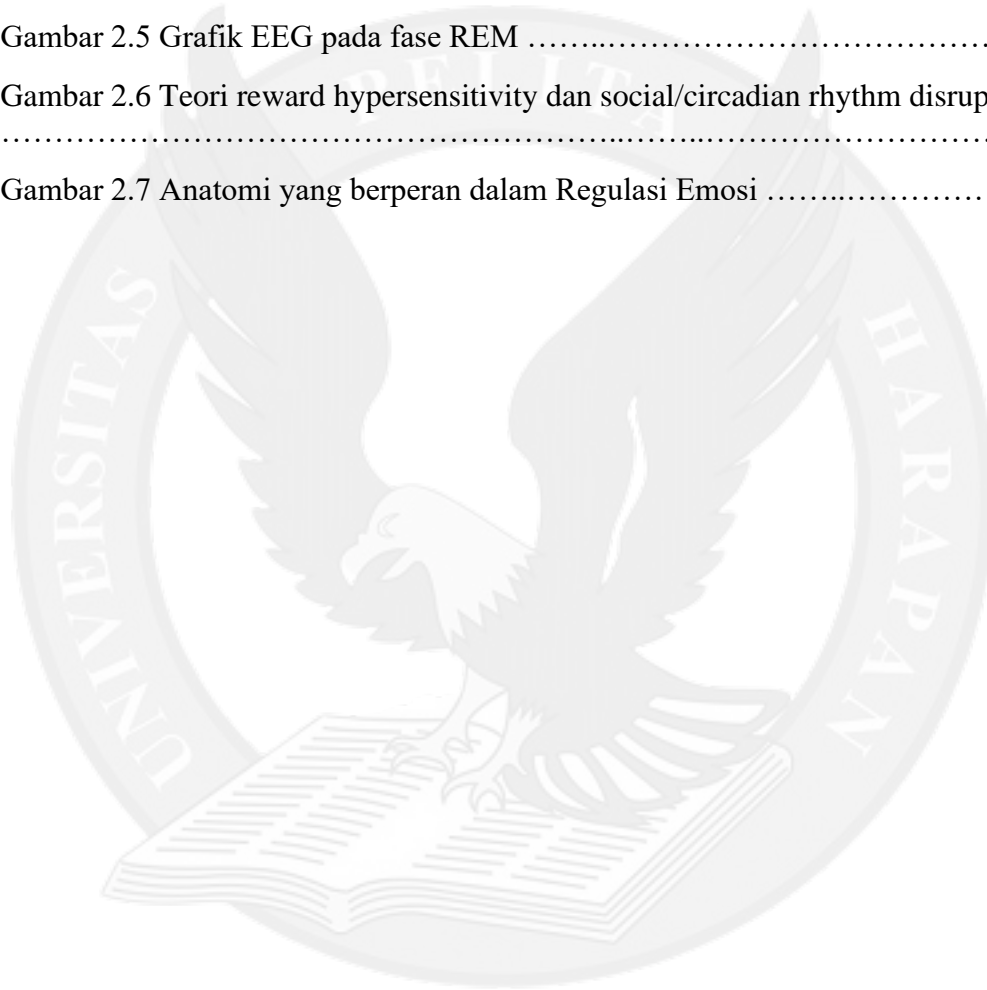
LAMPIRAN D.....D-1

 Kuesioner Regulasi Emosi – *Emotion Regulation Questionnaire*
 (ERQ).....D-1



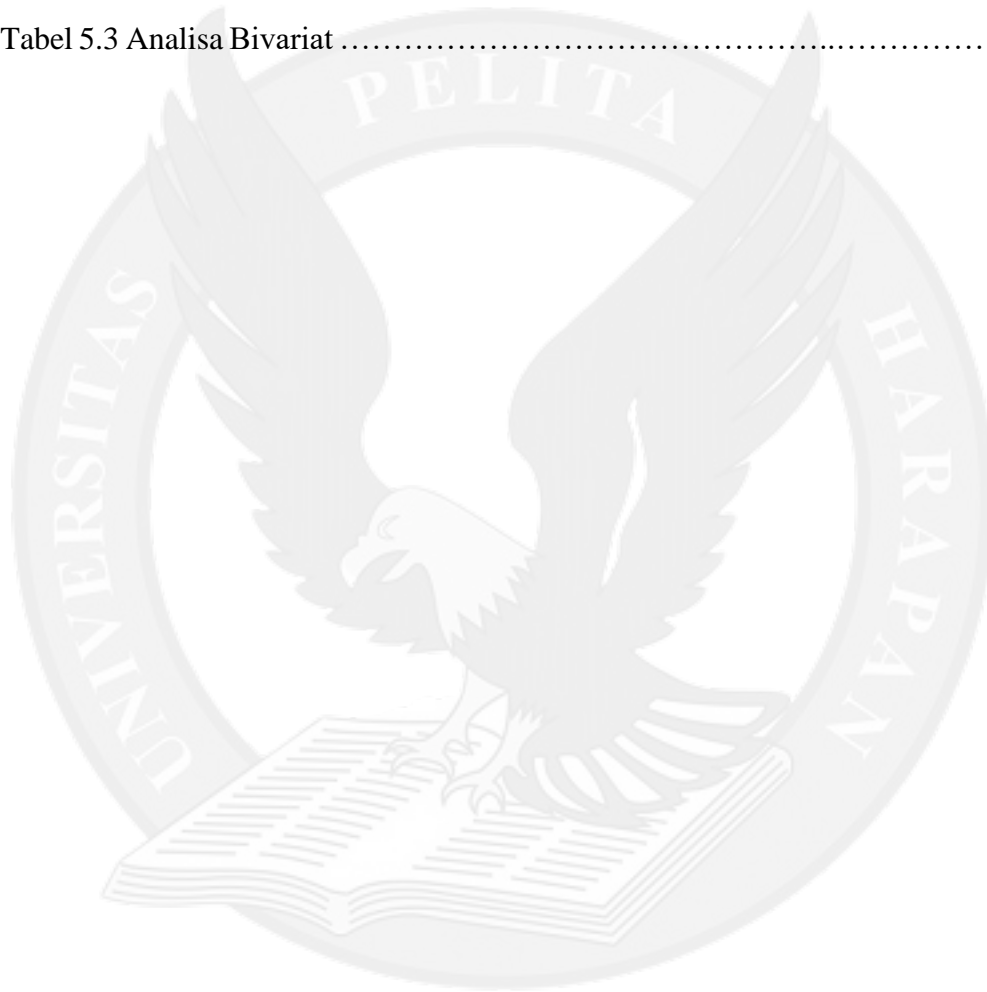
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Proses Regulasi Emosi	7
Gambar 2.2 Anatomi yang berperan dalam Sleep-Wake Cycle	19
Gambar 2.3 Anatomi yang berperan dalam Two Process Model	20
Gambar 2.4 Grafik EEG pada fase NREM 1 – 4	22
Gambar 2.5 Grafik EEG pada fase REM	23
Gambar 2.6 Teori reward hypersensitivity dan social/circadian rhythm disruption	29
Gambar 2.7 Anatomi yang berperan dalam Regulasi Emosi	32



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Tabel Perhitungan Jumlah Sampel	40
Tabel 5.1 Karakteristik Data	44
Tabel 5.2 Distribusi Responden	47
Tabel 5.3 Analisa Bivariat	48



DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Teori	33
3.2 Kerangka Konsep	34
4.1 Alur Penelitian	42



DAFTAR SINGKATAN

ARAS	: <i>Ascending Reticular Activating System</i>
DMN	: <i>Default Mode Network</i>
EEG	: <i>Electroencephalogram</i>
GABA	: <i>Gamma-Aminobutyric acid</i>
MPO	: <i>Medial Preoptic</i>
NREM	: <i>Non-Rapid Eye Movement</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SCN	: <i>Suprachiasmatic nucleus</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>
VLPO	: <i>Ventrolateral Preoptic Nucleus</i>
vmPFC	: <i>Ventromedial Prefrontal Cortex</i>

