

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur, adalah salah satu kebutuhan primer terpenting bagi keberlangsungan kesehatan fungsi tubuh. Kualitas tidur yang baik sendiri terdiri atas tiga aspek utama, yaitu latensi tidur yang pendek (durasi maksimal 30 menit) dan proses terbangun hanya terjadi satu kali dan membutuhkan waktu semaksimalnya 20 menit untuk kembali dalam proses tidur.<sup>1</sup> Pada umumnya, seseorang membutuhkan waktu tidur rerata sekitar tujuh – delapan jam.<sup>2</sup>

Telah diketahui sebagaimana tidur merupakan suatu proses yang sangat berperan penting dalam fungsi kerja tubuh. Seiring bertambah usia, tuntutan bagi masyarakat semakin meningkat, dimana tidur seringkali diabaikan karena dianggap sebagai suatu keinginan dan bukan kebutuhan. Tetapi, berkurangnya waktu tidur seseorang dapat menyebabkan banyak manifestasi klinis, dimana salah satu efek terpenting dalam kehidupan sehari-hari ialah pengaruhnya terhadap bagaimana seseorang dapat berperilaku serta merasakan *mood*, dimana kejadian yang berulang tersebut dapat meningkatkan gejala depresi serta kecemasan.<sup>2</sup> Secara garis besar, maka pengaruh tidur sangat cukup terhadap pembentukan kesehatan emosional seseorang.

Sudah banyak perhatian yang diberikan terhadap bagaimana seseorang dapat meregulasikan emosinya dengan baik. Secara garis besar, sudah ada teori terkemuka yang mengatakan bahwa kemampuan atau strategi yang dipakai setiap individu untuk mengontrol emosinya telah dibagi menjadi dua tipe, *Cognitive Reappraisal* dimana individu dapat meregulasikan emosinya dengan baik dan *Emotion Suppression* dimana individu meregulasikan emosinya dengan buruk.

Penggunaan salah satu dari strategi *Reappraisal* ataupun *Suppression* seringkali dilakukan tanpa kesadaran diri sendiri ketika sedang terpapar oleh suatu situasi yang bersifat emosional dimana ini dapat berdampak baik ataupun buruk terhadap individu tersebut.<sup>3</sup> Konsekuensi dari penggunaan strategi emosi dapat mengakibatkan perubahan terhadap perilaku seseorang, menjadi adaptif atau maladaptif, dimana ini dapat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang memilih perkataan dan kesehatan emosionalnya (stres dan kecemasan).<sup>4</sup>

## **1.2 Rumusan Masalah**

Walaupun sudah banyak penelitian yang meneliti mengenai hubungan pengaruh antara kualitas tidur terhadap regulasi emosi diluar Indonesia, tetapi masih belum cukup data penelitian yang sudah dilakukan di Indonesia mengenai hubungan antara kualitas tidur terhadap strategi yang digunakan individu tersebut untuk meregulasikan emosinya secara baik ataupun buruk.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Apakah ada hubungan antara kualitas tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

- 1) mengetahui apakah adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- 1) mengetahui kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- 2) mengetahui strategi regulasi emosi yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademis**

- 1) menjadi suatu sumber penelitian tambahan dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- 1) meningkatkan pengetahuan responden maupun masyarakat mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap regulasi emosi.
- 2) meningkatkan pengetahuan responden maupun masyarakat mengenai pentingnya tidur.
- 3) meningkatkan pengetahuan responden maupun masyarakat mengenai pengaruh regulasi emosi.