



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP REGULASI EMOSI
SISWA KELAS 3 SMP**

TUGAS AKHIR

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan Program Sarjana (S1)
Pada Program Studi Psikologi

Oleh:

Ayu Diah Nurkhalizah

46118010005

UNIVERSITAS

MERCU BUANA

Dosen Pembimbing:

Yenny, M.Psi, Psikolog

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA JAKARTA

2023

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Diah Nurkhalizah

Nim : 46118010005

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Judul : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas 3 SMP

Menyatakan bahwa penulisan Tugas Akhir ini sebenar-benarnya merupakan hasil kerja pemikiran dan pemaparan asli dari saya sebagai peneliti, dalam penyusunan dan pembuatan laporan penelitian ini. Apabila terdapat karya orang lain, maka wajib bagi saya untuk mencantumkan sumber yang jelas. Pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh dan jika di kemudian hari terdapat penyimpangan dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Januari 2023



Ayu Diah Nurkhalizah

HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Ayu Diah Nurkhalizah
NIM : 46118010005
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Regulasi Emosi Siswa Kelas 3 SMP

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Pengaji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Yenny, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0324048702

Ketua Pengaji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0322048105

Pengaji : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098204



Yenny
Melani
Rizki

Dekan



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)

Mengetahui,

MERCU BUANA

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210430



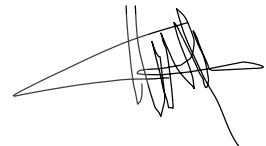
KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP REGULASI EMOSI PADA REMAJA KELAS 9 SMP DI JAKARTA BARAT”** skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta. Peneliti menyadari bahwa selama penulisan skripsi, peneliti mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai macam pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT. Yang telah memberikan kekuatan serta kesabaran kepada peneliti dalam menyusun Tugas Akhir ini.
2. Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si, selaku dekan fakultas Psikologi
3. Yenny, M.Psi., Psikolog, selaku wakil dekan serta dosen pembimbing Tugas Akhir peneliti yang telah memberikan arahan, dukungan, kritik serta saran kepada peneliti selama penyusunan Tugas Akhir.
4. Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku sekprodi psikologi universitas mercu buana Jakarta.
5. Dian Misrawati, M.Psi.,Psikolog, selaku dosen reviewer Tugas Akhir
6. Papa, Mama, Bule, Bude dan Adik, selaku keluarga peneliti yang telah memberikan dukungan baik dalam segi moral maupun material, serta doa- doa yang menyertai hingga Tugas Akhir ini selesai.
7. Nabila Imtichana Mawardah, Natasya Ramadhita, Tifani Amelya, Kharismatunnissa, Anindita Dwi Putri dan Wanda Ayu Yulia selaku rekan seperjuangan yang selalu memberikan motivasi dan bantuan serta memberikan semangat kepada peneliti dalam menyusun Tugas Akhir ini.
8. Nur Chalim Murtianto selaku pacar yang telah memotivasi, memberikan nasihat agar peneliti segera dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Partisipan/ responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian yang dibuat peneliti hingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Semoga Allah SWT, selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan banyak keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, oleh karena itu peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun agar peneliti dapat menggunakan dalam penelitian selanjutnya. Peneliti berharap semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pada pembaca dan bagi peneliti pada khususnya.

Jakarta, 18 Januari 2023



Ayu Diah Nurkhalizah



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Diah Nurkhalizah
NIM : 46118010005
Program Studi : Psikologi
Judul Laporan Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Regulasi Emosi Siswa
Kelas 3 SMP.

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/ format kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 13 Februari 2023



Ayu Diah Nurkhalizah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 LANDASAN TEORI.....	9
2.1 Regulasi Emosi.....	9
2.1.1 Pengertian Regulasi Emosi.....	9
2.1.2 Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	10
2.1.3 Strategi dalam Regulasi Emosi.....	10
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	11
2.2 Emosi.....	13
2.2.1 Pengertian Emosi.....	13
2.2.2 Karakteristik Emosi.....	13

2.3	Kualitas Tidur.....	14
2.3.1	Pengertian Kualitas Tidur.....	14
2.3.2	Aspek-aspek Kualitas Tidur.....	14
2.3.3	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	18
2.3.4	Dampak Kualitas Tidur.....	17
2.4	Penelitian Terdahulu.....	17
2.5	Bagan Kerangka Berpikir dan Dinamika Penelitian.....	25
2.6	Hipotesa Penelitian.....	27
BAB 3 METODOLOGI PENELITIAN		28
3.1	Desain Penelitian.....	28
3.2	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	28
3.2.1	Populasi Penelitian.....	28
3.2.2	Sampel Penelitian.....	28
3.2.3	Teknik Sampling.....	29
3.3	Variabel Penelitian.....	29
3.3.1	Regulasi Emosi.....	30
3.3.2	Kualitas Tidur.....	30
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.5	Teknik Analisis Data.....	36
3.5.1	Uji Alat Ukur.....	36
3.5.2	Uji Asumsi Klasik.....	37
3.5.3	Uji Hipotesa Penelitian.....	38
3.6	Tahap Analisis Data.....	38
3.6.1	Pengolahan Data.....	38
3.6.2	Pembahasan.....	38
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN		39

4.1	Gambaran Umum Subjek.....	39
4.1.1	Data Jenis Kelamin.....	39
4.1.2	Data Usia.....	39
4.1.3	Data Kualitas Tidur.....	40
4.1.4	Data Durasi Tidur Sebulan Terakhir.....	40
4.2	Analisis Deskriptif.....	41
4.3	Uji Alat Ukur.....	48
4.3.1	Uji Validitas.....	48
4.3.2	Uji Reliabilitas.....	50
4.4	Uji Asumsi Klasik.....	51
4.4.1	Uji Normalitas.....	51
4.4.2	Uji Linearitas.....	52
4.5	Uji Hipotesis.....	53
4.5.1	Uji Korelasi Antar Variabel.....	53
4.6	Uji Tambahan	53
4.7	Pembahasan.....	55
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN		58
5.1	Kesimpulan.....	58
5.2	Keterbatasan penelitian.....	58
5.3	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		59
LAMPIRAN		63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahul	17
Tabel 3.1 Skoring Regulasi Emosi.....	31
Tabel 3.2 Skoring Kualitas Tidur.....	32
Tabel 3.3 Blue Print Skala Kualitas Tidur Buysee DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR (1989).....	34
Tabel 3.4 Blue Print Skala Regulasi Emosi Gross & John (2003).....	35
Tabel 4.1 Jenis Kelamin.....	39
Tabel 4.2 Usia	39
Tabel 4.3 Sleep Latency.....	40
Tabel 4.4 Durasi Tidur Sebulan Terakhir	40
Tabel 4.5 Deskriptif Cognitive Reappraisal.....	41
Tabel 4.6 Kategorisasi Cognitive Reappraisal.....	41
Tabel 4.7 Deskriptif Expressive Suppression	42
Tabel 4.8 Kategorisasi Expressive Suppression.....	42
Tabel 4.9 Deskriptif Subjective Sleep Quality.....	43
Tabel 4.10 Kategorisasi Subjective Sleep Quality	43
Tabel 4.11 Deskriptif Sleep Latency.....	43
Tabel 4.12 Kategorisasi Sleep Latency.....	44
Tabel 4.13 Deskriptif Sleep Disturbance	44
Tabel 4.14 Kategorisasi Sleep Disturbance	44
Tabel 4.15 Deskriptif Sleep Duration	45
Tabel 4.16 Kategorisasi Sleep Duration.....	45
Tabel 4.17 Deskriptif Sleep Efficiency	46

Tabel 4.18 Kategorisasi Sleep Efficiency	46
Tabel 4.19 Deskriptif Sleep Medicine	46
Tabel 4.20 Kategorisasi Sleep Medicine.....	47
Tabel 4.21 Deskriptif Daytime Dysfunction.....	47
Tabel 4.22 Kategorisasi Daytime Dysfunction	47
Tabel 4.23 Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi.....	48
Tabel 4.24 Hasil Uji Validitas Variabel Regulasi Emosi.....	49
Tabel 4.25 Hasil Uji Validitas Variabel Kualitas Tidur.....	49
Tabel 4.26 Hasil Uji Reliabilitas	51
Tabel 4.27 Hasil Pengujian Normalitas.....	52
Tabel 4.28 Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.29 Hasil Pengujian Hipotesis Antara Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi	53
Tabel 4.30 Hasil Pengujian Hipotesis antara Regulasi Emosi (Cognitive Reappraisal) Dengan Kualitas Tidur	54
Tabel 4.31 Hasil Pengujian Hipotesis antara Regulasi Emosi (Expressive Suppression) Dengan Kualitas Tidur	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir. 25

