



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 7672-7684

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Regulasi Emosi Dengan Insomnia Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Rizqi Mulyadin^{1✉}, Fitri Sukmawati², Effiana³

(1) (3) Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat, (2) Institut Agama Islam Negeri Pontianak

Email: rizmuly@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Gangguan tidur adalah dimana seorang individu sulit dalam memulai atau mempertahankan tidurnya ataupun keduanya meskipun mempunyai kesempatan untuk melakukan keduanya disebut insomnia. Faktor-faktor baik eksternal maupun internal dari perilaku sulit tidur (insomnia) adalah emosi, kecemasan, dan depresi. Mahasiswa seringkali merasakan emosi positif, seperti menikmati pembelajaran, harapan untuk sukses, dan kebanggaan atas pencapaian yang didapat, namun tidak jarang pula emosi negatif muncul seperti rasa marah terhadap tuntutan tugas, rasa takut untuk gagal, atau bahkan kebosanan dalam lingkup pendidikan. Untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif metode analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini diisi oleh 80 responden, dengan distribusi regulasi emosi sebagian besar memiliki regulasi emosi tinggi dengan total 51 orang (63,7%) dan memiliki regulasi emosi sedang sebanyak 29 orang (36,3%). Distribusi insomnia sebagian besar responden mengalami insomnia sedang sebanyak 33 orang (41,3%), tidak insomnia sebanyak 25 orang (31,2%), insomnia ringan sebanyak 20 orang (25%) dan insomnia berat sebanyak 2 orang (2,5%). Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran*

Abstract

Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty in initiating or maintaining sleep, or both, despite having the opportunity to do so. Both external and internal factors contributing to sleep difficulties (insomnia) include emotions, anxiety, and depression. While students often experience positive emotions, such as enjoyment in learning, hope for success, and pride in achievements, negative emotions can also arise, such as frustration with task demands, fear of failure, or even boredom within the educational environment. To investigate the relationship between emotional regulation and insomnia among the 2021 cohort of the Medical Study Program at Universitas Tanjungpura. This research is a type of quantitative study using an analytic method with a cross-sectional research design. The study included 80 respondents, with the distribution of emotional regulation showing that the majority (51 individuals, 63.7%) had high emotional regulation, while 29 individuals (36.3%) exhibited moderate emotional regulation. Regarding insomnia, most respondents experienced moderate insomnia (33 individuals, 41.3%), followed by no insomnia (25 individuals, 31.2%), mild insomnia (20 individuals, 25%), and severe insomnia (2 individuals, 2.5%). There is a significant relationship between emotional regulation and insomnia among the 2021 cohort of the Medical Study Program at Universitas Tanjungpura.

Keywords: Emotional Regulation, Insomnia, Medical Students.

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran sering mengalami permasalahan seperti masalah dalam akademik, jumlah materi yang harus dibahas dalam waktu yang relatif singkat, kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu, banyaknya ujian yang akan datang, lingkungan yang kompetitif dan masalah tidur merupakan berbagai masalah yang sering dialami. Sistem kurikulum yang diterapkan menuntut mahasiswa kedokteran untuk berperan lebih aktif dalam pembelajaran. Banyak dari persyaratan akademik ini mengurangi waktu istirahat (Amarangani et al., 2021).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan setiap individu yang harus terpenuhi sesuai kebutuhan setiap individu karena kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kebutuhan dasar manusia merupakan unsur-unsur yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan baik secara fisiologis maupun psikologis. Tidur adalah salah satu proses fisiologis manusia yang paling penting yang bertujuan untuk menjaga kesehatan (Haryati et al., 2020). Tidur dapat mempengaruhi kesehatan dan kualitas hidup. Kualitas tidur yang buruk adalah gejala dari banyak penyakit dan ada hubungan yang kuat antara kesehatan fisik dan mental dengan tidur (Haryati et al., 2020). Tidur yang terlalu sedikit, jam kuliah yang padat, beban keuangan, lingkungan yang kurang baik dan faktor sosial lainnya adalah kemungkinan yang terjadi di kehidupan mahasiswa kedokteran (Ramdhani et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hikmah, dkk pada tahun 2023 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2018 menyatakan Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kualitas tidur yang buruk sebesar 72%. Pada mahasiswa kedokteran sendiri memiliki kualitas tidur yang buruk biasanya disebabkan oleh tuntutan akademik seperti tugas kuliah, presentasi, persiapan ujian mingguan dan bulanan yang lebih berat (Hikmah et al., 2023). Pada penelitian yang dilakukan oleh Nasution pada tahun 2017 menyatakan tidak ada hubungan diantara kontrol diri dan perilaku sulit tidur (insomnia) tetapi menjelaskan bahwa faktor-faktor lain baik eksternal maupun internal dari perilaku sulit tidur (insomnia) adalah emosi, kecemasan, dan depresi. Salah satu indikator yang paling umum dari perubahan keadaan emosi negatif yang berkepanjangan dan perubahan patofisiologi adalah insomnia (Nasution, 2017).

Emosi adalah pola tindakan yang dipicu oleh tindakan eksternal dan keadaan perasaan yang disertai dengan respon fisiologis yang khas (Nasution, 2017). Pendidikan merupakan tempat dimana emosi dapat tercipta dimana mahasiswa seringkali merasakan emosi positif, seperti menikmati pembelajaran, harapan untuk sukses, dan kebanggaan atas pencapaian yang didapat. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur emosi yang mereka miliki yang bisa disebut sebagai regulasi emosi (Aprilia & Yoenanto, 2022). Perasaan emosional setiap individu sering kali terlibat secara tanpa sadar didalam menghadapi berbagai situasi yang ada. Disaat seorang individu tidur tidak mencapai fase REM (Rapid Eye Movement), hal ini dapat menyebabkan kegelisahan dan ketidakstabilan emosi yang dimana REM merupakan tahapan yang diperlukan untuk membebaskan ketegangan dan kelelahan (Nasution, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Vandekerckhove et al. pada tahun 2011 menginduksi emosi negatif pada individu sebelum tidur, untuk menilai pengaruhnya terhadap kualitas tidur malam itu. Hasil percobaan ini menunjukkan bahwa individu dengan suasana hati negatif memiliki efisiensi tidur yang lebih rendah, peningkatan latensi tidur, lebih banyak terbangun dari tidur REM, waktu tidur total lebih sedikit, dan proporsi tidur REM dan gelombang lambat yang lebih sedikit (Vandekerckhove et al., 2011).

Regulasi emosi merupakan sebuah proses dan kemampuan seseorang untuk mengatur pengalaman emosi mereka dalam keadaan sadar maupun tidak sadar. Kemampuan dalam menyaring emosi dan kemampuan untuk memilih strategi pengelolaan emosi yang positif juga termasuk ke dalamnya. Saat individu merasakan sebuah emosi, cara mereka mengekspresikan dan bagaimana emosi tersebut kemudian muncul juga merupakan regulasi emosi (Aprilia & Yoenanto, 2022). Regulasi emosi mengacu pada kemampuan untuk menghadapi emosi yang kita rasakan, cara kita mengalaminya dan bagaimana kita mampu mengekspresikan emosi tersebut. Seorang individu insomnia tidak

mengalami kesulitan untuk menyadari emosi namun individu tersebut gagal menggunakan strategi fungsional untuk mengelola dan memodulasi emosi negatif sehingga menyebabkan kesulitan untuk tidur (insomnia) (Galbiati et al., 2020).

Tidur yang buruk dapat meningkatkan emosi negatif setelah peristiwa kehidupan yang mengganggu, sekaligus mengurangi efek menguntungkan yang diperoleh dari peristiwa kehidupan yang positif. Hasil ini menyoroti pentingnya pengaturan emosi adaptif untuk mencapai tidur yang optimal (Vandekerckhove et al., 2011).

Hubungan antara emosi dan gangguan tidur pada penderita insomnia menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara kejadian di siang hari dan gangguan tidur. Secara umum, kesulitan dalam regulasi emosi berkorelasi dengan perenungan khusus untuk insomnia, termasuk pikiran terkait tidur yang tidak membantu dan metakognisi terkait insomnia (Vandekerckhove & Wang, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode analitik, dan menggunakan desain *cross-sectional*. Penelitian ini menganalisis hubungan regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Jumlah mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Tanjungpura angkatan 2021 adalah 100 orang. Dalam pengambilan data digunakan teknik *total sampling*. Data primer berasal dari kuesioner yang diisi oleh responden penelitian. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yakni kuesioner *Emotion Regulation Questionnaire* dan *Insomnia Severity Index* yang telah diuji validitas dan reliabilitas oleh peneliti sebelumnya. Analisa univariat menghasilkan distribusi frekuensi terkait regulasi emosi sebagai variabel bebas dan insomnia sebagai variabel terikat. Analisa bivariat menggunakan uji spearman karena skala setiap variabel yang diuji adalah skala ordinal. Uji statistik yang dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS Versi 27 *for MacOS*. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura melalui surat keterangan lolos kaji etik (Ethical-Clearance) No : 1568/UN22.9/PG/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Total responden pada penelitian ini berjumlah 80 orang. Berdasarkan data pada tabel 1, responden yang mengisi kuesioner berdasarkan jenis kelamin sebanyak 41 orang (51,2%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 39 orang (48,8%) berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik dan Distribusi Subjek Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Berdasarkan Jenis Kelamin		
Laki – Laki	39	48,8
Perempuan	41	51,2
Regulasi Emosi		
Rendah	0	0
Sedang	29	36,3
Tinggi	51	63,7
Insomnia		
Tidak Insomnia	25	31,2
Insomnia Ringan	33	41,3
Insomnia Sedang	20	25
Insomnia Berat	2	2,5
Total	80	100

Tabel 2 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Regulasi Emosi dengan Insomnia

Regulasi Emosi	Tidak Insomnia		Insomnia Ringan		Insomnia Sedang		Insomnia Berat	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
Sedang	3	3,8	7	8,8	17	21,3	2	2,5
Tinggi	22	27,5	26	32,5	3	3,8	0	0
Total	25	31,3	33	41,3	20	25	2	2,5

Tabel 2 menunjukkan mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang dan mengalami insomnia ringan sebanyak 7 orang (8,8%), mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi sedang dan mengalami insomnia sedang sebanyak 17 orang (21,3%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi sedang dan mengalami insomnia berat sebanyak 2 orang (2,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi sedang dapat mengalami insomnia sehingga akan dilakukan uji korelasi pada analisis bivariat.

Tabel 3. Gambaran Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Regulasi Emosi	Laki - Laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	0	0	0	0	0	0
Sedang	12	15	17	21,2	29	36,3
Tinggi	27	33,8	24	30	51	63,7
Total	39	48,8	41	51,2	80	100

Tabel 4. Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin

Insomnia	Laki-Laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tidak	12	15	13	16,3	25	31,3
Ringan	18	22,5	15	18,8	33	41,3
Sedang	8	10	12	15	20	25
Berat	1	1,3	1	1,3	2	2,5
Total	39	48,8	41	51,2	80	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang paling banyak dimiliki oleh perempuan sebanyak 17 orang (21,2%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi tinggi paling banyak dimiliki oleh laki-laki sebanyak 27 orang (33,8%). Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang tidak mengalami insomnia paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 13 orang (16,3), mahasiswa yang mengalami insomnia ringan paling banyak dialami oleh laki – laki sebanyak 18 orang (22,5%), mahasiswa yang mengalami insomnia sedang paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 12 orang (15%), dan mahasiswa yang mengalami insomnia berat memiliki total mahasiswa yang sama diantara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan yaitu sebanyak 1 orang (1,3%).

Tabel 5. Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Konsumsi Kafein

Insomnia	Laki-Laki		Perempuan		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tidak	12	15	13	16,3	25	31,3
Ringan	18	22,5	15	18,8	33	41,3
Sedang	8	10	12	15	20	25
Berat	1	1,3	1	1,3	2	2,5
Total	39	48,8	41	51,2	80	100

Tabel 6. Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Gangguan Lingkungan Sekitar

Lingkungan Sekitar Tidur

Insomnia	Ya		Tidak		Total	
	N	%	N	%	N	%
Tidak	0	0	25	31,3	25	31,3
Ringan	4	5	29	36,3	33	41,3
Sedang	0	0	20	25	20	25
Berat	0	0	2	2,5	2	2,5
Total	4	5	76	95	80	100

Berdasarkan analisis tabel 5 mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia ringan sebanyak 6 orang (7,5%), mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia sedang sebanyak 7 orang (8,8%), dan mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia berat ada 1 orang (1,3%).

Berdasarkan analisis univariat tabel 6 yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang memiliki gangguan pada lingkungan sekitar saat memulai tidur dan mengalami insomnia ringan ada sebanyak 4 orang (5%) yang dimana gangguan tersebut dideskripsikan oleh responden seperti tetangga kos yang berisik ataupun kondisi rumah yang berada berdekatan dengan jalan raya sehingga banyaknya suara dari kendaraan disaat memulai tidur.

Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Hubungan Regulasi Emosi dan Insomnia

Variabel	N	Korelasi Signifikan	Spearman rho (r)	P	Keterangan
Regulasi Emosi terhadap Insomnia	80	-0,476	0,000	0,05	Signifikan

Analisis bivariat yang dilakukan dengan menggunakan uji spearman pada tabel 7, didapatkan nilai hasil signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$) yang dimana terdapat hubungan secara signifikan diantara variable regulasi emosi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021 yang dimana total sampel pada penelitian ini adalah 80 orang mahasiswa. Nilai korelasi menunjukkan sebesar -0,476 yang artinya adalah hasil signifikansi korelasi terbalik dan menunjukkan arah korelasi negatif (-) yang artinya hubungan tidak searah dimana semakin tinggi tingkat regulasi seseorang maka akan semakin rendah tingkat insomnia yang dialami.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa regulasi emosi responden sebagian besar tinggi sebanyak 51 orang responden (63,7%) dan regulasi emosi sedang sebanyak 29 orang responden (36,3%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agasni AA,dkk pada mahasiswa

Program Pendidikan Sarjana Kedokteran berdasarkan data kuesioner regulasi emosi, 60,41% orang responden berada pada kecenderungan kategori regulasi emosi yang tinggi, sebanyak 36,45% orang responden berada pada kecenderungan regulasi emosi yang sedang (Agasni & Indrawati, 2015).

Berdasarkan analisis univariat yang telah dilakukan didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi sedang paling banyak dimiliki oleh perempuan sebanyak 17 orang (21,2%) dan mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi tinggi paling banyak dimiliki oleh laki-laki sebanyak 27 orang (33,8%).

Dalam mengekspresikan emosi, perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali emosinya melalui ungkapan verbal dan raut wajah dibandingkan dengan laki-laki. Dimana perempuan cenderung mengekspresikan emosi apa adanya sesuai dengan kondisi emosi yang tidak sesuai dengan harapannya. Laki-laki cenderung menutupi emosi yang dirasakan dengan mencari aktivitas seperti bermain atau berolahraga dirumah supaya dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan membuatnya menjadi lebih tenang, sedangkan perempuan cenderung menjadi mudah menangis. Dengan mengekspresikan apa yang dirasakan dengan menangis, terkadang membuat perempuan menjadi lebih tenang setelahnya (Mulyana et al., 2020).

Laki-laki lebih menggunakan strategi pengaturan emosi pemecahan masalah, perilaku, dan eksternalisasi lebih dari yang dilakukan perempuan, seperti mengambil langkah aktif dan terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga. Pada jenis kelamin perempuan lebih menggunakan banyak strategi dukungan sosial, internalisasi strategi seperti menyalahkan diri sendiri dan strategi yang berfokus pada emosi seperti merenung yang terdiri dari perhatian terfokus secara pasif pada pengaruh negatif daripada mengambil langkah aktif. Hal ini dapat membuat perempuan akan memikirkan secara terus menerus kejadian yang memunculkan emosi negatif. Dapat disimpulkan, jika remaja perempuan terlalu fokus dengan kejadian negatif yang dialaminya maka ia menjadi berlarut-larut dalam emosi yang dirasakan dan tidak dapat melakukan sesuatu dengan baik sehingga menampilkan pengelolaan emosi yang buruk daripada laki-laki (Hasmarlin & Hirmaningsih, 2019).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa tingkat insomnia responden sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 32 orang responden (40%). Tidak insomnia sebanyak 26 orang responden (32,5%). Insomnia sedang sebanyak 20 orang responden (25%) dan insomnia berat hanya sebagian kecil yaitu 2 orang responden (2,5%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauzan MA,dkk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat yang menyatakan berdasarkan data

dari kuesioner mengenai insomnia sebagian besar mengalami insomnia ringan sebanyak 34 responden (50,7%), tidak insomnia sebanyak 24 orang (35,8%) dan insomnia sedang sebanyak 9 orang (13,4%) dan insomnia berat sebanyak 0 responden (0,00%) (Fauzan et al., 2024).

Berdasarkan analisis univariat yang telah dilakukan didapatkan yang tidak mengalami insomnia paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 13 orang (16,3%), mahasiswa yang mengalami insomnia ringan paling banyak dialami oleh laki – laki sebanyak 18 orang (22,5%), mahasiswa yang mengalami insomnia sedang paling banyak dialami oleh perempuan sebanyak 12 orang (15%), dan mahasiswa yang mengalami insomnia berat total mahasiswa sama diantara jenis kelamin laki-laki maupun perempuan yaitu sebanyak 1 orang (1,3%).

Patofisiologi mengapa perempuan lebih berisiko mengalami insomnia tidak diketahui dengan pasti, namun beberapa penelitian menduga kejadian insomnia pada wanita berhubungan dengan perubahan hormon, dimana penurunan kadar hormon estrogen dan progesterone diduga berhubungan dengan meningkatnya prevalensi insomnia (Susanti, 2015). Jenis kelamin perempuan ditemukan lebih banyak kejadian insomnia dibandingkan jenis kelamin laki-laki, namun pada penelitian ini dilihat dari uji statistik yang telah dilakukan tidak ada perbedaan signifikan diantar jenis kelamin laki-laki dan perempuan dalam kejadian insomnia yang dialami mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura.

Prevalensi insomnia dapat bervariasi antara populasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti stres tinggi, perubahan lingkungan, kondisi medis, dan tekanan psikologis. Dalam konteks pengerjaan skripsi, stres yang diakibatkan oleh tugas akademis yang intens dan tenggat waktu yang ketat dapat menjadi pemicu utama insomnia. Faktor lain seperti kekhawatiran, tekanan akademik, dan ketidakpastian berperan dalam meningkatkan prevalensi insomnia (Fauzan et al., 2024). Insomnia juga dapat menyebabkan ketidakteraturan manajemen waktu, gangguan konsentrasi, dan penurunan kualitas hidup. Manajemen insomnia yang baik harus segera diterapkan untuk mengurangi prevalensi insomnia di kalangan mahasiswa kedokteran (Hasibuan et al., 2022).

Berdasarkan analisis univariat yang telah dilakukan didapatkan bahwa mahasiswa yang memiliki gangguan pada lingkungan sekitar saat memulai tidur dan mengalami insomnia ringan ada sebanyak 4 orang (5%) yang dimana gangguan tersebut dideskripsikan oleh responden seperti tetangga kos yang berisik ataupun kondisi rumah yang berada berdekatan dengan jalan raya sehingga banyaknya suara dari kendaraan disaat memulai tidur.

Lingkungan sendiri dapat menyebabkan terjadinya insomnia, seperti adanya suara bising, tempat tidur yang kurang nyaman, ruangan yang terlalu terang atau gelap, suhu ruangan yang tidak cocok dan lain-lain (Rusnaini et al., 2024). Polusi suara didefinisikan sebagai suara yang tidak diinginkan yang biasanya dihasilkan oleh aktivitas dan kehidupan manusia sehari-hari. Suara-suara tersebut mencakup suara yang berhubungan dengan transportasi, seperti lalu lintas tetapi juga suara dari lokasi konstruksi, proses industri, dan suara lingkungan sekitar. hal ini dapat menyebabkan gangguan tidur seperti kesulitan untuk tertidur, tetap tertidur, atau tertidur kembali setelah terbangun yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk secara umum dan berkontribusi pada perkembangan insomnia (Strahl, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia ringan sebanyak 6 orang (7,5%), mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia sedang sebanyak 7 orang (8,8%), dan mahasiswa yang mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia berat ada 1 orang (1,3%).

Konsumsi zat-zat stimulan seperti kafein juga berperan penting dalam meningkatkan prevalensi insomnia di suatu populasi (Fauzan et al., 2024). Pada penelitian yang dilakukan oleh Ranti NBP,dkk Menjelaskan mengenai kebiasaan dalam konsumsi kafein ini juga dapat mempengaruhi kejadian insomnia pada mahasiswa. Penelitian tersebut menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi kafein dengan kejadian insomnia. Penelitian ini menjabarkan responden yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia sebanyak 100% sedangkan responden yang tidak memiliki kebiasaan mengkonsumsi kafein dan mengalami insomnia 0,00% (Ranti, 2022).

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021 yang diuji dengan menggunakan bantuan aplikasi *SPSS ver 27 for MacOS*. Berdasarkan hasilnya didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang dimana hasil ini menunjukkan nilai $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan diantara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021.

Tidur merupakan kebutuhan dasar untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Yang menjadi perhatian khusus adalah bahwa orang-orang umumnya melaporkan bahwa kesulitan dalam emosi dan mengalami rasa mudah tersinggung menyebabkan kualitas tidur mereka buruk. Regulasi emosi didefinisikan sebagai pengaktifan tujuan untuk memengaruhi lintasan emosi. Penelitian terkini telah mengonfirmasi bahwa regulasi emosi yang buruk dapat diamati pada sejumlah masalah tidur. kecenderungan individu untuk

menginternalisasi masalah mengarah pada tingkat gairah emosional yang lebih tinggi (Chen et al., 2024). Hal ini dapat menyebabkan tingkat gairah emosional yang lebih tinggi dan dengan demikian menyebabkan tidur yang lebih terganggu (Regli et al., 2024). Yang lebih penting, gairah emosional yang meningkat pada gilirannya menimbulkan pengungkit gairah fisiologis yang lebih tinggi, yang juga dikenal sebagai hiperarousal fisiologis. Akibatnya, mereka kemudian akan mengalami gangguan tidur atau latensi awal tidur yang lebih lama. Selain itu, penelitian empiris juga mengonfirmasi bahwa kualitas tidur yang buruk juga mengganggu fungsi kognitif yang lebih tinggi, seperti perhatian dan kontrol kognitif, yang merupakan bagian integral untuk memiliki regulasi emosi yang baik (Chen et al., 2024).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa angkatan 2021 fakultas kedokteran universitas tanjungpura sebagian besar memiliki regulasi emosi yang tinggi yaitu 52 orang (65%)
2. Mahasiswa angkatan 2021 fakultas kedokteran universitas tanjungpura sebagian besar mengalami insomnia ringan yaitu 32 orang (40%)
3. Terdapat hubungan antara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

DAFTAR PUSTAKA

- Agasni, A. A., & Indrawati, E. S. (2015). Kecerdasan spiritual dengan regulasi emosi pada mahasiswa program pendidikan sarjana kedokteran. *Jurnal Empati*, 4(1), 23–27.
- Amaranggani, A. P., dkk. (2021). Self-compassion dan negative emotional states pada mahasiswa kedokteran umum: Hubungan dan prevalensi. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 215–230.
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30.
- Chen, Y., et al. (2024). Different emotion regulation strategies mediate the relations of corresponding connections within the default-mode network to sleep quality. *Brain Imaging and Behavior*, 18(2), 302–314.
- Fauzan, M. A., dkk. (2024). Hubungan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lambung Mangkurat.

Homeostasis, 7(2), 453–460.

- Galbiati, A., et al. (2020). The association between emotional dysregulation and REM sleep features in insomnia disorder. *Brain and Cognition*, 146, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2020.105642>
- Haryati, H., dkk. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo: Factors affecting the sleep quality of Halu Oleo University Medical School Students. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 5(2), 22–33. <https://doi.org/10.33084/jsm.v5i2.1288>
- Hasibuan, M. A. R., dkk. (2022). Hubungan vertigo dengan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia 2019. *PRIMER (Prima Medical Journal)*, 7(2), 48–52.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156.
- Hikmah, N., dkk. (2023, Juli 4). Hubungan konsumsi kopi, aktivitas fisik, dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(4), 592–599.
- Mulyana, O. P., dkk. (2020). Perbedaan regulasi emosi ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa pada pandemi Covid-19. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 238–250.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan kontrol diri dengan perilaku sulit tidur (insomnia). *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*, 1(1), 39–48.
- Ramdhani, S. F., dkk. (2020). Hubungan tingkat kecerdasan emosi dengan derajat depresi pada mahasiswa kedokteran. *Wacana*, 12(1), 110–132.
- Ranti, N. B. P. (2022). Kebiasaan konsumsi kopi, penggunaan gadget, stres dan hubungannya dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 20–28.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Regli, J., et al. (2024). Psychiatric characteristics, symptoms of insomnia and depression, emotion regulation, and social activity among Swiss medical students. *Journal of Clinical Medicine*, 13(15), 4372.
- Rusnaini, B., dkk. (2024, Agustus). Wudhu sebagai psikoterapi Islam untuk menurunkan gangguan tidur insomnia pada mahasiswa. In *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* (Vol. 3, pp. 125–132).
- Strähl, A. N. (2023). *Insomnia in modern world* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. School of Medicine).

- Susanti, L. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian insomnia di Poliklinik Saraf RS dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3).
- Vandekerckhove, M., et al. (2011). The role of presleep negative emotion in sleep physiology. *Psychophysiology*, 48(12), 1738–1744.
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2017). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1–17.