

SKRIPSI

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INSOMNIA
MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**



RIZQI MULYADIN

I1011191071

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2024**

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INSOMNIA
MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**



**RIZQI MULYADIN
I1011191071**

Skripsi

**disusun sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Sarjana Kedokteran**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

2024

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INSOMNIA
MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI
KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA**

**Tanggung jawab Yuridis Material pada
RIZQI MULYADIN
I1011191071**

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Hj. Fitri Sukmawati, M.Psi, Psikolog

NIP. 197809092003122002

Pembimbing II



dr. Effiana, M. Bio. Et

NIP. 198609062014042001

Penguji I



Dr.dr. Ery Hermawati, M.Sc

NIP. 198101082006042002

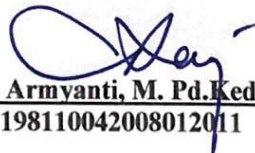
Penguji II



dr. Iit Fitrianingrum, M.Biomed

NIP. 198207222008122002

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura**



dr. Ita Armyanti, M. Pd.Ked
NIP. 198110042008012011

SURAT KEPUTUSAN**DEKAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
NOMOR 7032/UN22.9/TD.06/2024**


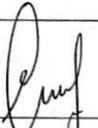


Tentang:

Penetapan Dosen Penguji Tugas Akhir (Skripsi)
Mahasiswa Program Studi Kedokteran
Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

Atas Nama : Rizqi Mulyadin / I1011191071

Tanggal : 02 Desember 2024

TIM PENGUJI SKRIPSI

| JABATAN | NAMA | GOL | TANDA TANGAN |
|---------------|--|-------|---|
| 1. KETUA | Dr. Hj. Fitri Sukmawati, M.Psi, Psikolog NIP. 197809092003122002 | IV/C |  |
| 2. SEKRETARIS | dr. Effiana, M. Bio. Et NIP. 198609062014042001 | III/B |  |
| 3. PENGUJI 1 | Dr.dr. Ery Hermawati, M.Sc NIP. 198101082006042002 | III/D |  |
| 4. PENGUJI 2 | dr. Iit Fitrianingrum, M.Biomed NIP. 198207222008122002 | III/D |  |

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INSOMNIA

MAHASISWA ANGKATAN 2021 PROGRAM STUDI

KEDOKTERAN FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

Rizqi Mulyadin¹; Fitri Sukmawati²; Effiana³

INTISARI

Latar Belakang: Gangguan tidur 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. Salah satu indikator yang paling umum dari perubahan keadaan emosi negatif yang berkepanjangan dan perubahan patofisiologi adalah insomnia. Dimana 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. **Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan diantara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura. **Metode:** Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif metode analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. **Hasil:** 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%).

Kesimpulan: Terdapat hubungan diantara regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Insomnia, Mahasiswa Kedokteran

-
- 1) Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat.
 - 2) Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuludin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Pontianak
 - 3) Departemen Pendidikan Kedokteran dan Bioetika, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Kalimantan Barat.

**THE CORRLATION BETWEEN EMOTIONAL REGULATION
AND INSOMNIA STUDENTS OF 2021 MEDICAL STUDY
PROGRAM, FACULTY OF MEDICINE,
TANJUNGPURA UNIVERSITY**

Rizqi Mulyadin¹; Fitri Sukmawati²; Effiana³

ABSTRACT

Background: *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. One of the most common indicators of prolonged negative emotional states and pathophysiological changes is insomnia. 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.*

Objective: *To investigate the relationship between emotional regulation and insomnia among the 2021 cohort of the Medical Study Program at Universitas Tanjungpura. **Method:** This research is a type of quantitative study using an analytic method with a cross-sectional research design. **Result:** 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%).*

Conclusion: *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.*

1) Medical School Program, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, West Kalimantan.

2) Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuludin Adab and Da'wah, State Islamic Institute of Pontianak

3) Department of Medical Education and Bioethics, Faculty of Medicine, Tanjungpura University, West Kalimantan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan lancar yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Insomnia Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura”. Skripsi ini merupakan salah satu bentuk pemenuhan syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Tanjungpura. Keberhasilan dalam penyelesaian penelitian dan penggarapan skripsi ini tidak terlepas dari dorongan dan dukungan berbagai pihak. Penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua (Bapak Ma'Murusysyams (Alm) dan Ibu Yutiana) yang selalu memberikan perhatian, dukungan, bimbingan dan mendoakan kelancaran setiap langkah penulis dalam studi dan penulisan skripsi ini dan ketiga adik saya (Tarisha, Hafiz dan Azka) yang menjadi penyemangat dan motivasi penulis selama studi dan penyusunan skripsi ini.
2. dr. Ita Armyanti, M.Pd. Ked. selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.
3. Dr. Hj. Fitri Sukmawati, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing pertama yang selalu memberikan ilmu, arahan, motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. dr. Effiana, M. Bio. Et selaku pembimbing kedua yang selalu memberikan ilmu, arahan, motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dr. dr. Ery Hermawati, M.Sc selaku penguji pertama yang selalu memberikan ilmu, arahan, motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini
6. dr. Iit Fitrianingrum, M.Biomed selaku penguji kedua yang selalu memberikan ilmu, arahan, motivasi dan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini
7. Dr. dr. Ery Hermawati, M.Sc selaku pembimbing akademik yang selalu memberikan ilmu, nasihat, bimbingan, dan perhatian akademik selama

menempuh Pendidikan di Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura

8. Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura yang telah menyempatkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini sehingga penelitian ini dapat dilakukan.
9. Seluruh staf pengajar, TU, Akademik, perpustakaan, administrasi dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura yang turut memberikan kelancaran selama studi dan penyusunan skripsi ini
10. Teman-teman seperjuangan penulis (Rendi, Andi, Venny, Rahma, Aul, Anggi, Surya, dan Dania) yang selalu memberikan semangat, bantuan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
11. Teman – teman penulis (Eno, Tiwi, Titania, Irza) yang selalu memberikan semangat, bantuan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
12. Teman – teman mahasiswa kedokteran Angkatan 2019 (IRIS), kakak tingkat dan adik tingkat yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran membangun untuk menyempurnakan skripsi ini dan dapat menjadi bekal pengalaman bagi penulis untuk lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Demikian kata pengantar ini penulis susun, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan pengetahuan baru bagi setiap orang yang membacanya. Terima Kasih.

Pontianak, November 2024
Penulis

Rizqi Mulyadin
I1011191071

DAFTAR ISI

| | |
|---------------------------------------|-------------|
| HALAMAN SAMPUL..... | i |
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iii |
| SURAT KEPUTUSAN..... | iv |
| INTISARI..... | v |
| ABSTRACT | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah..... | 4 |
| 1.3 Tujuan | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 4 |
| 1.4.1 Bagi Peneliti | 4 |
| 1.4.2 Bagi Fakultas Kedokteran | 5 |
| 1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya | 5 |
| 1.5 Keaslian Penelitian..... | 6 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 8 |
| 2.1 Regulasi Emosi | 8 |
| 2.1.1 Definisi Emosi..... | 8 |
| 2.1.2 Neurobiologi Emosi | 8 |

| | | |
|----------------|---|-----------|
| 2.1.3 | Definisi Regulasi Emosi..... | 9 |
| 2.1.4 | Faktor Regulasi Emosi | 10 |
| 2.1.5 | Strategi Regulasi Emosi | 11 |
| 2.1.6 | Alat Ukur Regulasi Emosi | 12 |
| 2.2 | Insomnia..... | 12 |
| 2.2.1 | Definisi Tidur..... | 12 |
| 2.2.2 | Fisiologi Tidur..... | 13 |
| 2.2.3 | Klasifikasi Tidur..... | 15 |
| 2.2.4 | Definisi Insomnia..... | 17 |
| 2.2.5 | Gejala Insomnia | 17 |
| 2.2.6 | Faktor Resiko Insomnia | 18 |
| 2.2.7 | Klasifikasi Insomnia..... | 19 |
| 2.2.8 | Alat Ukur..... | 19 |
| 2.3 | Hubungan Regulasi Emosi dan Insomnia..... | 20 |
| 2.4 | Kerangka Teori | 21 |
| 2.5 | Kerangka Konsep..... | 21 |
| 2.6 | Hipotesis Penelitian..... | 21 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 22 |
| 3.1 | Desain Penelitian | 22 |
| 3.2 | Waktu dan Tempat Penelitian | 22 |
| 3.3 | Populasi dan Sampel..... | 23 |
| 3.3.1 | Populasi..... | 23 |
| 3.3.2 | Sampel..... | 23 |
| 3.4 | Besar Sampel dan Cara Pemilihan Sampel | 23 |
| 3.5 | Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi..... | 23 |
| 3.6 | Variabel Penelitian..... | 23 |
| 3.6.1 | Variabel bebas | 23 |
| 3.6.2 | Variabel Terikat | 23 |
| 3.7 | Definisi Operasional..... | 24 |
| 3.8 | Instrumen Penelitian..... | 25 |
| 3.9 | Cara Kerja | 28 |
| 3.9.1 | Persetujuan Penelitian (<i>Informed Consent</i>)..... | 28 |
| 3.9.2 | Pengisian Kuesioner..... | 28 |
| 3.10 | Manajemen dan Analisis Data | 28 |
| 3.10.1 | Metode Pengolahan Data | 28 |
| 3.10.2 | Metode Analisis Data | 29 |
| 3.11 | Alur Penelitian..... | 30 |
| 3.12 | Etika Penelitian | 30 |

| | |
|--|-----------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| 4.1. Hasil Penelitian..... | 31 |
| 4.1.1 Analisis Univariat..... | 32 |
| 4.1.2 Analisis Univariat..... | 33 |
| 4.1.3 Analisis Bivariat..... | 35 |
| 4.2. Pembahasan | 37 |
| 4.2.1 Regulasi Emosi..... | 37 |
| 4.2.2 Insomnia..... | 38 |
| 4.2.3 Hubungan Regulasi Emosi dan Insomnia | 41 |
| 4.3. Keterbatasan Penelitian..... | 41 |
| BAB V PENUTUP | 43 |
| 5.1 Kesimpulan | 43 |
| 5.2 Saran..... | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA | 45 |
| LAMPIRAN..... | 52 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian..... | 6 |
| Tabel 3. 1 Jadwal Penelitian..... | 22 |
| Tabel 3. 2 Definisi Operasional..... | 24 |
| Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Dari <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> ²⁷ | 25 |
| Tabel 4. 1 Karakteristik dan Distribusi Subjek Penelitian..... | 32 |
| Tabel 4. 2 Gambaran Distribusi Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 33 |
| Tabel 4. 3 Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Jenis Kelamin..... | 33 |
| Tabel 4. 4 Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Konsumsi Kafein..... | 34 |
| Tabel 4. 5 Gambaran Distribusi Insomnia Berdasarkan Gangguan Lingkungan Sekitar | 35 |
| Tabel 4. 6 Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Regulasi Emosi Dan Insomnia | 35 |
| Tabel 4. 7 Hasil Uji Korelasi Hubungan Regulasi emosi dan Insomnia..... | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori | 21 |
| Gambar 2. 2 Kerangka Konsep..... | 21 |
| Gambar 3. 1 Alur Penelitian | 30 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>)..... | 52 |
| Lampiran 2. Formulir Identitas Responden..... | 53 |
| Lampiran 3. Kuesioner <i>Insomnia Severity Index</i> (ISI)..... | 54 |
| Lampiran 4. Kuesioner <i>Emotion Regulation Questionnaire</i> (ERQ) | 56 |
| Lampiran 5. Item Valid pada Strategi <i>Cognitive Reappraisal</i> | 58 |
| Lampiran 6. Item Valid pada Strategi <i>Expressive Suppression</i> | 59 |
| Lampiran 7. Validitas dan Reliabilitas <i>Insomnia Severity Index</i> | 60 |
| Lampiran 8 Surat Lolos Kaji Etik | 61 |
| Lampiran 9 Data Hasil Penelitian | 62 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada mahasiswa selama proses pembelajaran di universitas menganggap tugas akhir atau skripsi merupakan tekanan yang cukup besar bagi mahasiswa, dikarenakan mahasiswa merasa tugas akhir atau skripsi adalah hal yang menakutkan dan perasaan malas dalam mengerjakan yang membuat tugas-tugas semakin menumpuk.¹ Kesulitan proses mengerjakan skripsi akan berdampak buruk pada diri mahasiswa dan diharapkan mahasiswa dapat beradaptasi sehingga tidak mudah mengalami stres, depresi, frustrasi, kehilangan motivasi dan ketidakstabilan emosi.² Ada beberapa masalah yang biasanya dialami oleh mahasiswa kedokteran 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.³

Tidur merupakan salah satu kebutuhan setiap individu yang harus terpenuhi sesuai kebutuhan setiap individu karena kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda.⁴ 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.⁵

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.⁵ 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.⁶

Gangguan tidur dimana seorang individu sulit dalam memulai atau mempertahankan tidurnya ataupun keduanya meskipun mempunyai kesempatan untuk melakukan keduanya disebut insomnia.⁷ Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah di siang hari. Masalah ini biasanya yaitu kelelahan, suasana hati yang buruk, kurang energi dan mengantuk.⁸ Insomnia bisa terjadi pada siapa saja, termasuk mahasiswa. Adanya tugas dan kebiasaan yang berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya menyebabkan pola tidur yang tidak teratur.⁹ Pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad SR, dkk pada tahun 2022 menyatakan pada penelitian tersebut diperoleh 69% mahasiswa angkatan 2017 (tingkat akhir) Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah mengalami insomnia.¹⁰ 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.¹¹ 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.¹²

Emosi adalah pola tindakan yang dipicu oleh tindakan eksternal dan keadaan perasaan yang disertai dengan respon fisiologis yang khas.¹² 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. Namun, tidak jarang pula emosi negatif muncul seperti rasa marah terhadap tuntutan tugas, rasa takut untuk gagal, atau bahkan kebosanan dalam lingkup pendidikan. Emosi-emosi tersebut akan sangat mungkin dirasakan

oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, baik emosi positif maupun emosi negatif. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur emosi yang mereka miliki. Kemampuan untuk mengatur emosi disebut sebagai regulasi emosi.¹³

Perasaan emosional setiap individu sering kali terlibat secara tanpa sadar didalam menghadapi berbagai situasi yang ada.¹² 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.¹⁴ 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.¹³

Pada penelitian yang dilakukan oleh Anindi DW, dkk pada tahun 2024 pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Angkatan 2021 sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi emosi tidak baik sebesar 42 orang (52,2%).¹⁵ 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).¹⁶ Berdasarkan pemaparan diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui karakteristik dari mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
2. Untuk mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
3. Untuk mengetahui gambaran insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk menambah wawasan, ilmu pengetahuan, kompetensi, pengalaman baru dalam melakukan penelitian yang melibatkan mahasiswa serta untuk mengetahui lebih jauh mengenai hubungan regulasi emosi dengan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura.

1.4.2 Bagi Fakultas Kedokteran

Penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui kejadian regulasi emosi dan insomnia pada mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Sehingga diharapkan dapat menjadi informasi dalam mengantisipasi kejadian tersebut.

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi data dasar yang dapat digunakan untuk penelitian terkait dengan penelitian yang sama selanjutnya dikarenakan masih belum banyak yang meneliti dengan judul yang sama.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

| No | Peneliti | Judul Penelitian | Peneliti Terdahulu | Perbedaan |
|----|---|--|---|--|
| 1. | Aprillia NS, Yoenanto EH (2022) ¹³ | Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi | 1. Variabel Bebas : Pengaruh regulasi emosi dan presepsi dukungan sosial 2. Variabel Terikat : stres akademik 3. Sampel : Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di beberapa perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia | 1. Variabel Bebas : Regulasi emosi 2. Variabel Terikat : Insomnia 3. Sampel : Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2021 4. Lokasi : Universitas Tanjungpura Kota Pontianak |
| 2. | Sawati N, Maulani (2020) ¹⁷ | Hubungan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa | 1. Variabel Bebas : Tingkat stres 2. Variabel Terikat : Insomnia 3. Sampel : Mahasiswa | 1. Variabel Bebas : Regulasi emosi 2. Sampel : Mahasiswa Kedokteran |

| No | Peneliti | Judul Penelitian | Peneliti Terdahulu | Perbedaan |
|----|-----------------------------------|---|---|---|
| | | Prodi Keperawatan | Prodi Keperawatan | Angkatan 2021 |
| | | | 4. Lokasi : STIKES Harapan Ibu Jambi | 3. Lokasi : Universitas Tangjungpura Pontianak |
| 3. | Zahra M, dkk (2022) ¹⁸ | Hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala | 1. Variabel bebas : Regulasi Emosi 2. Variabel terikat : Stres akademik 3. Teknik sampling : Cluster random sampling 4. Sampel : Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Angkatan 2019 dari 3 fakultas dan 5 prodi 5. Lokasi : Universitas Syiah Kuala Banda Aceh | 1. Variabel Terikat : Insomnia 2. Teknik sampling : Total Sampling 3. Sampel : Mahasiswa Kedokteran Angkatan 2021 4. Lokasi : Universitas Tanjungpura kota Pontianak |