JURNAL FUSION
Vol 3 No 07, Juli 2023
E-ISSN: 2775-6440 | P-ISSN: 2808-7208
Jurnal Homepage https://fusion.rifainstitute.com

STRATEGI REGULASI EMOSI PADA INDIVIDU DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *SLEEP DEPRIVATION*

Shafa Shafira Mahendra Putri, Pramesti Pradna Paramita
Universitas Airlangga
Email: shafa.afira.mahen-2019@psikologi.unair.ac.id

Abstract

The purpose of this research is to find out and understand how young adults who experience sleep deprivation regulate emotions. This research uses a qualitative method with an intrinsic case study approach to look at a case in more depth based on the researcher's internal interests. The data in this research were analyzed using thematic analysis with data driven. Subjects in this study are four people who were selected based on the criteria set by using purposive sampling. The data collection process in this research used a semi-structured interview method. The interviews conducted were flexible and open. The credibility technique in this research uses member checks. The results of this research found that the emotional condition of subjects who experienced sleep deprivation became worse due to internal and external factors. Emotional regulation strategies carried out by the subject include being aware of emotional conditions, regulating body responses (hiding the emotions felt), leaving situations that evoke emotions (after emotions were felt), avoiding conditions that evoke emotions (before emotions were felt), overflowing emotions, diverting attention from situations that evoke emotions, open to the external environment, accept the situation, analyze environmental conditions, and physical rejection. As for external factors that further enhance the subject's ability to regulate emotions such as a supportive environment, conducive situations, preferred food and listening to music. Positive belief and worship are also factors that increase the ability to regulate individual emotions on internal factors

Keyword: *Emotion Regulation, Sleep Deprivation, Emerging Adulthood*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami bagaimana individu dewasa awal yang mengalami *sleep deprivation* melakukan regulasi emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus intrinsik untuk melihat suatu kasus secara lebih mendalam didasarkan pada ketertarikan internal peneliti. Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan analisis tematik *(thematic analysis*) dengan *data driven*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 4 (empat) orang yang dipilih berdasarkan kriteria yang ditetapkan dengan menggunakan *purposive sampling*. Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara semi berstruktur. Wawancara yang dilakukan bersifat fleksibel dan terbuka. Teknik kredibilitas pada penelitian

Copyright holder: Shafa Shafira Mahendra Putri, Pramesti Pradna Paramita (2023)
DOI : https://doi.org/10.54543/fusion.v3i05.318
Published by : Rifa Institute

ini menggunakan *member check*. Hasil dari penelitian ini menemukan bahwa kondisi emosional subjek yang mengalami *sleep deprivation* menjadi semakin parah karena adanya faktor internal maupun ekstrnal. Strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh subjek antara lain menyadari kondisi emosional, mengatur respon tubuh (menyembunyikan emosi yang dirasakan), meninggalkan situasi yang mcmunculkan emosi (setelah emosi dirasakan), menghindari kondisi yang memunculkan emosi (sebelum emosi dirasakan), meluapkan emosi, mengalihkan perhatian dari situasi yang memunculkan emosi, terbuka kepada lingkungan eksternal, menerima situasi, melakukan analisis kondisi lingkungan, dan penolakan fisik. Adapun faktor eksternal yang semakin meningkatkan kemampuan subjek dalam melakukan regulasi emosi seperti lingkungan yang suportif, situasi yang kondusif, makanan yang disukai dan mendengarkan musik. Keyakinan yang positif serta ibadah juga merupakan faktor yang meningkatkan kemampuan regulasi emosi individu pada faktor internal

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Sleep Deprivation*, Dewasa Awal

Diserahkan: 20-06-2023; Diterima: 05-07-2023; Diterbitkan: 20-07-2023

PENDAHULUAN

Tidur merupakan sebuah kebutuhan dasar yang sangat penting untuk dipenuhi oleh individu. Tidur juga memiliki manfaat yang besar bagi tubuh. Manfaat tersebut antara lain mampu mengembalikan keseimbangan dan aktivitas saraf pusat pada level normal (Kurnia dkk., 2009). Memiliki kualitas tidur yang baik dan durasi tidur yang cukup berperan penting dalam meningkatkan kesehatan serta pemulihan bagi individu. Durasi tidur yang ideal berbeda-beda tergantung pada jenjang usia individu. Berdasarkan artikel yang ditulis oleh Unit Pelayanan Kesehatan (UPK) oleh Kemenkes, durasi tidur yang ideal pada rentang usia dewasa dari 18-40 tahun ialah 7-8 jam setiap hari nya. *National Sleep Foundation* (NSF) melaporkan bahwa di Amerika sebanyak 35% individu dewasa memiliki waktu tidur kurang dari 7 jam perhari dan jumlah di Asia sebanyak 37,5%. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil *Health Awareness Survey* yang dilakukan oleh *LICORICE* tahun 2020, terdapat 74,7% orang di Indonesia tidur kurang dari 8 jam. Hampir sepertiga orang di Indonesia tidur kurang dari 3 jam setiap hari nya. Hanya sekitar 25% individu yang tidur tepat 8-9 jam per-hari nya. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Honestdocs* tahun 2019, ditemukan beberapa penyebab individu di Indonesia mengalami kurang tidur. Sebanyak 24% individu di Indonesia mengalami kurang tidur akibat melakukan hobi atau mencari hiburan, 12% akibat menjalankan kewajibannya mengurus keluarga, 28% akibat kesulitan untuk memulai tidur, 3% akibat menghabiskan waktu di jalan, dan 29% karena alasan pekerjaan atau belajar. Kondisi tersebut paling banyak dilaporkan oleh responden berusia 18-24 tahun.

Dewasa awal atau disebut juga dewasa muda merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa yang lebih dewasa. Mengacu pada Arnett (2000) bahwa individu dewasa awal diusulkan sebagai konsep baru dari perkembangan yang berfokus pada usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal memberikan banyak kesempatan kepada individu untuk mengeksplorasi diri dan menghadapi tantangan yang lebih besar (Halfon dkk., 2017

dalam Herawati & Hidayat, 2020). Hal tersebut dikarenakan para individu dewasa awal tengah berada pada situasi yang sangat prima, sehingga hal tersebut dimanfaatkan oleh mereka untuk melakukan berbagai kegiatan. Dewasa awal dianggap sebagai proses peralihan diri dari masa ketergantungan menuju masa yang lebih mandiri. Individu yang beranjak dewasa akan menghadapi banyak tantangan baru seperti menyelesaikan pendidikan, menentukan karir dan memulai hubungan romantis. Ketika individu dewasa awal menyelesaikan pendidikannya dan beralih ke dunia pekerjaan, mereka akan dihadapkan pada beberapa pilihan yang sulit, yang mana akan membutuhkan berbagai kemampuan koping serta kemampuannya dalam beradaptasi (Murphy dkk., 2010). Kesibukan yang dialami oleh individu dewasa awal banyak membuat individu menjadi tidur larut malam. Kebiasaan tidur larut malam tersebut dapat menyebabkan individu mengalami *sleep deprivation*. Studi tentang perilaku tidur menunjukan bahwa pola tidur pada masa dewasa awal adalah waktu tidur yang lebih sedikit (Tsai & Li, 2004 dalam Magistarina dkk., 2021). Sutanto dkk (2013) dalam hal ini menyatakan bahwa individu dewasa muda yang tidur larut malam disebabkan karena mereka harus menyelesaikan tugas maupun pekerjaannya.

Menurut *American Thoracic Society*, *sleep deprivation* atau kurang tidur terjadi saat seseorang tidak mampu untuk tidur yang cukup, baik secara kuantitas maupun kualitas. Kondisi ini berbeda dengan insomnia. Berdasar pada artikel *American Academy of Sleep Medicine* yang ditulis oleh Newton (2011) bahwa individu yang mengalami insomnia akan kesulitan untuk tidur walaupun sebenarnya mereka memiliki waktu yang cukup untuk tidur. Sedangkan pada kondisi ini, individu memang tidak memiliki kesempatan atau waktu yang cukup untuk melakukan tidur karena kesibukannya. *Sleep deprivation* diukur berdasarkan jenis nya. Jenis yang pertama merupakan *long-term sleep deprivation* dimana individu yang mengalami *sleep deprivation* jenis ini, memiliki total waktu terjaga selama lebih dari 45 jam. Kemudian yang kedua adalah *short- term sleep deprivation* dimana individu jenis ini terus terjaga hingga 45 jam. Dan yang terakhir adalah *partial sleep deprivation* dimana individu jenis ini memiliki waktu tidur kurang dari 5 jam per harinya (Pilcher & Huffcutt, 1996 dalam Chiang dkk., 2014).

Sleep deprivation mampu memengaruhi kualitas hidup individu, seperti gangguan pada fungsi kognitif, fisiologis dan psikologis. Penelitian yang dilakukan oleh Baglioni dkk (2010) menunjukan bahwa individu yang kurang tidur dalam 24 jam akan memiliki penurunan yang cukup signifikan dalam kognitif. Banyak mahasiswa dengan usia dewasa awal masih belum menyadari bahwa *sleep deprivation* mampu mengurangi tingkat fokus yang akan berpengaruh terhadap performa kerja individu seperti banyak melakukan kesalahan dan kecerobohan. Dijelaskan pula bahwa individu yang mengalami *sleep deprivation* akan mudah mengantuk di siang hari dan mengalami perubahan nafsu makan menjadi tidak teratur. Terganggunya fungsi hidup individu dewasa awal pada aspek fisiologis ialah berkurangnya produktivitas sehingga individu cenderung bermalas-malasan serta tidak bersemangat. *Sleep deprivation* menyebabkan terganggunya tanda-tanda vital individu (Potter & Perry, 2010 dalam Sarfriyanda dkk., 2015). Efek jangka panjang yang akan dirasakan ialah munculnya berbagai penyakit berbahaya seperti gagal

jantung, obesitas, tekanan darah tinggi, diabetes, stroke dan gangguan ingatan (Reza dkk., 2019). Pada aspek psikologis, *sleep deprivation* mampu mengganggu suasana hati menjadi tidak stabil (berubah-ubah). Bukti lain juga menunjukan bahwa individu menjadi lebih mudah frustasi, tidak toleran, kurang empatik (mementingkan diri sendiri), mudah cemas dan cenderung mengalami depresi (Bianchi, 2013). Sejalan dengan hal tersebut, berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Saksvik-Lehouillier dkk., (2020) menemukan bahwa individu yang mengalami *sleep deprivation* akan mengalami penurunan emosi positif sehingga individu cenderung bersikap impulsif dan banyak melakukan kesalahan sehingga kinerja yang dilakukannya cenderung buruk.

Berdasar pada apa yang telah dipaparkan, bahwa salah satu area utama yang terdampak akibat *sleep deprivation* ialah emosi. *Sleep deprivation* dinilai mampu meningkatkan emosi negatif dan menurunkan emosi positif (Baglioni dkk., 2010). Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Talbot dkk (2010) bahwa *sleep deprivation* mampu mengurangi pengaruh positif di berbagai emosi yang dirasakan. Emosi negatif yang berkelanjutan akan memengaruhi kesehjateraan psikologis individu seperti mengganggu pola pikir dan cara individu berperilaku. Emosi merupakan proses timbulnya efek psikologis terhadap persepsi, sikap, dan perilaku yang terwujudkan dengan ekspresi tertentu (Puspita, 2019 dalam Darmawanti, 2022). Thompson (2001) dalam Darmawanti (2022) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan kemampuan individu dalam mengevaluasi serta memberikan perubahan terhadap reaksi emosional agar individu berperilaku sesusai dengan situasi dan kondisi. Beberapa faktor mendasari terbentuknya strategi regulasi emosi antara lain usia, jenis kelamin, religiunitas, dan kepribadian individu (Rusmaladewi dkk., 2020 dalam Darmawanti, 2022). Hasil penelitian oleh Sukmaningpraja dan Santhoso (2018) menemukan bahwa individu yang mampu meregulasi emosi nya dengan baik akan memiliki kemampuan resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang tidak meregulasi emosinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2016) tentang regulasi emosi pada mahasiswa melayu menunjukan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik akan mampu mengontrol atau mengendalikan emosi, mengubah cara berpikir, dan mampu menunjukan respon emosi yang tepat dalam situasi sosial.

Adapun beberapa strategi yang bisa digunakan sebagai strategi regulasi emosi, seperti yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) yakni *antecedent focused* dan *response focused*. *Antecedent focused* mengacu pada hal-hal yang dilakukan sebelum merasakan kecenderungan emosi tertentu. *Antecedent focused* merupakan strategi yang dilakukan sebelum respon emosi sepenuhnya muncul yang kemudian merubah perilaku dan fisiologis individu. *Antecedent focused* mampu mengurangi kuatnya pengaruh emosi sehingga respon yang muncul tidaklah berlebihan (Darmawanti, 2022). *Antecedent focused* juga terdiri dari berbagai macam seperti *situation selection, situation modification, attentional deployment, dan cognitive change.* Sedangkan *response focused* mengacu pada hal-hal yang dilakukan setelah emosi dirasakan. *Response focused* terdiri atas *response modulation.*

Pada penelitian sebelumnya oleh Pilcher dkk., (2015) menyatakan bahwa kebiasaan tidur yang buruk seperti *sleep deprivation* berhubungan dengan penurunan *self control.* Christian dkk., (2011) menyebutkan bahwa *sleep deprivation* menurunkan kontrol diri serta mampu meningkatkan perilaku menyimpang di tempat kerja. Karena ketidakmampuan individu dalam mengontrol emosi, maka banyak penelitian terkini ingin mengidentifikasi proses yang berhubungan dengan emosi sebagai mekanisme yang memperjelas hubungan tidur dengan risiko psikologi (Palmer & Alfano, 2017). Dari beberapa penelitian yang menunjukan bahwa *sleep deprivation* meningkatkan emosi negatif, ditemukan pula bahwa meskipun kualitas dan kuantitas tidur individu buruk akan tetapi kondisi emosional nya tetap stabil seperti pada hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Farid Rifai dkk., (2020) pada mahasiswa fakultas X di Indonesia. Penelitian ini dilakukan guna menggali lebih dalam tentang bagaimana gambaran individu dalam menghadapi dampak-dampak emosional tersebut khususnya pada individu yang mengalami *sleep deprivation*.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan diatas, diketahui bahwa *sleep deprivation* memiliki beberapa dampak buruk dan mengganggu fungsi hidup individu terutama dalam hal emosi. Penelitian ini berfokus pada aspek psikologis atau emosional, karena aspek lain seperti fisiologis dan kognitif telah banyak dibahas pada penelitian terdahulu. Strategi regulasi emosi dibutuhkan untuk mengurangi emosi negatif serta mengubah pola pikir dan perilaku individu menjadi lebih positif. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena adanya kebutuhan di masyarakat bahwa keterampilan mengatur emosi dan memiliki strategi regulasi yang baik akan menurunkan tekanan emosional dan meningkatkan kualitas hidup. Hal yang kemudian membedakan penelitian ini dengan penelitian yang lain karena, masih belum terdapat penelitian spesifik mengenai strategi regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *sleep deprivation.* Penelitian ini unik untuk dilakukan karena melihat bagaimana individu tetap mampu melakukan regulasi emosi dengan baik sekalipun ia mengalami *sleep deprivation.*

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan ini menggunakan metode penelitian kualitatif, dimana prosedur penemuannya tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi sehingga data yang dihasilkan pada penelitian ini berbentuk deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku individu yang diamati. Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah studi kasus intrinsik. Unit analisis pada penelitian ini yaitu individu dewasa awal yang mengalami *sleep deprivation* teknik pemilihan partisipan atau informan pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling.* Proses pencarian subyek penelitian menggunakan *Emotional Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disebar dalam bentuk *Google Form.* Teknik penggalian data menggunakan wawancara semi terstruktur. Analisis data yang digunakan yaitu analisis tematik (*thematic analysis*) dengan *data driven*. Teknik kredibilitas yang digunakan yaitu dengan *member check.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sleep deprivation memengaruhi kehidupan subjek dalam berbagai aspek seperti pada aspek fisik, kognitif dan emosional. Keempat subjek menyatakan bahwa secara fisik tubuhnya menjadi mudah lelah dan badan terasa sakit sehingga berpengaruh terhadap produktivitasnya. Kelelahan tersebut juga berpengaruh terhadap kondisi emosional pada keempat subjek. Pada aspek emosional, *sleep deprivation* memunculkan emosi negatif pada keempat subjek tersebut seperti sensitif, *moody*, mudah terganggu, jengkel, kesal, gelisah, *badmood*, labil, marah, dan uring-uringan. Satu subjek menyatakan bahwa ia bisa tiba-tiba merasa sedih dan senang tanpa diketahui penyebabnya. Bianchi (2013) menyatakan bahwa pada aspek psikologis, *sleep deprivation* mampu mengganggu suasana hati menjadi tidak stabil (berubah-ubah). Bukti lain juga menunjukan bahwa individu menjadi lebih mudah frustasi, tidak toleran, kurang empatik (mementingkan diri sendiri), mudah cemas dan cenderung mengalami depresi. Sejalan dengan hal tersebut, berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Saksvik-Lehouillier dkk., (2020) menemukan bahwa individu yang mengalami *sleep deprivation* akan mengalami penurunan emosi positif sehingga individu cenderung bersikap impulsif. Kondisi tersebut berbeda dengan apa yang disampaikan oleh satu subjek bahwa muncul emosi positif yang dirasakan setelah mengalami *sleep deprivation* seperti perasaan senang dan puas karena tugas telah selesai sehingga ia memiliki banyak waktu untuk bermain dengan teman.

Seluruh subjek menunjukan perilaku diam sebagai respon positif atas kondisi emosional yang sedang dirasakannya. Keempat subjek juga menunjukan respon negatif atas kondisi emosionalnya seperti mimik muka tidak tersenyum, intonasi suara meninggi, uring-uringan, menangis, mengomel, bersikap jutek, mencaci maki, berteriak dan menyalahkan keadaan. Dari kondisi emosional yang dirasakan oleh subjek, tiga subjek memiliki faktor internal yang semakin memicu kondisi emosionalnya. Beberapa faktor internal tersebut berupa *overthinking*, tidak bisa sendiri, adanya peristiwa traumatis di masa lalu dan *time management* yang buruk. Keempat subjek memiliki faktor eksternal yang semakin memicu kondisi emosionalnya. Faktor tersebut datang dari berbagai aspek seperti pertemanan, keluarga, akademik, pekerjaan, organisasi dan situasi yang tidak kondusif. Faktor internal datang dari dalam diri seseorang, sedangkan faktor eksternal hadir dari luar diri seseorang.

Berdasarkan kondisi emosional yang dialami oleh subjek, muncul upaya-upaya yang dilakukan untuk dapat meregulasi emosinya. Subjek melakukan berbagai cara untuk mengatur emosinya agar sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Mengacu pada pemahaman regulasi emosi sebagai emosi yang diatur oleh Gross (2014), dimana Gross (2007) menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan strategi yang dilakukan individu untuk menyesuaikan dan mengatur emosi dengan tepat sehingga sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Keempat subjek melakukan strategi regulasi emosi dengan mampu menyadari kondisi emosional yang dirasakan. Tiga subjek menyatakan bahwa ia mampu menyadari kondisi emosinya secara mandiri. Satu subjek menyatakan bahwa ia mampu menyadari kondisi emosional karena mendapat bantuan dari teman. Seluruh subjek melakukan regulasi emosi dengan mengatur respon tubuh. Pengaturan respon tubuh

dilakukan agar kondisi emosional tidak berdampak negatif pada lingkungan sekitar serta untuk menyembunyikan emosi yang dirasakan agar respon yang keluar tidak berlebihan. Mengatur respon tubuh yang dilakukan subjek meliputi diam, mengatur pernafasan, mengatur mimik muka dan menguasai dirinya sendiri. Dua subjek berpura-pura tersenyum untuk menekan kondisi emosionalnya agar respon yang dikeluarkan tidaklah berlebihan. Strategi lain yang dilakukan subjek dalam melakukan regulasi emosi ialah dengan meninggalkan situasi yang memunculkan emosi. Dua subjek meninggalkan siuasi yang memunculkan emosi seperti pergi keluar ruangan dan ke kamar mandi untuk menstabilkan emosinya, selain itu subjek juga mencari tempat menyendiri (menjauhi kerumunan). Dua subjek juga melakukan strategi regulasi emosi dengan menghindari kondisi yang memunculkan emosi. Salah satu subjek menyatakan bahwa, karena adanya perisiwa traumatis di masa lalu membuat subjek menjadi lebih berhati-hati serta mencari hal lain agar *overthinking* yang dilakukan tidak semakin memicu kondisi emosionalnya.

Dalam melakukan regulasi emosi, dua subjek melakukan strategi regulasi emosi dengan meluapkan emosi negatif yang dirasakannya seperti menangis, marah, dan berteriak. Kedua subjek menyatakan bahwa dengan meluapkan emosi negatif tersebut mampu membuat emosi yang dirasakan menghilang dan habis. Hal tersebut berbeda dengan apa yang ditulis oleh Gross dan Thompson (2007) bahwa strategi regulasi emosi (*response focused*) menghambat munculnya ekspresi emosi yang berlebihan seperti intonasi suara, sikap perilau dan ekspresi wajah. . Berdasar pada data penelitian, menunjukan bahwa keempat subjek melakukan strategi regulasi emosi dengan mencari pengalihan dari emosi yang dirasakannya. Bentuk dari pengalihan tersebut seperti menonton video lucu, membuka sosial media, membayangkan hal-hal positif, berfokus terhadap sesuatu, tidur, bermain, merokok dan juga ngebut dijalan untuk memacu adrenalinnya. Sejalan dengan hal tersebut, Gross (2014) menyatakan bahwa strategi regulasi emosi *attention deployment* (penyebaran perhatian) mengacu pada bagaimana individu mengarahkan perhatian mereka dalam situasi tertentu untuk memengaruhi emosi mereka. Perhatian individu diarahkan pada situasi tertentu untuk mempermudah mengatur emosinya. Gross (2007) menyatakan terdapat dua bentuk utama pada proses ini yaitu distraksi dan konsentrasi.

Strategi selanjutnya ialah terbuka dengan lingkungan eksternal. Tiga subjek menyatakan bahwa dalam meregulasi emosi, ia akan bercerita dan terbuka kepada lingkungan terdekatnya seperti teman dan keluarga untuk menstabilkan emosi yang dirasakan. Satu subjek menyatakan bahwa belakangan ini ia jarang bercerita ke teman, namun subjek menyatakan bahwa ia merasa lebih bisa mengatur dan mengontrol emosinya apabila ia bisa berbagi cerita kepada orang terdekat seperti pasangan. . Menerima situasi juga merupakan strategi regulasi emosi yang dilakukan oleh keempat subjek. Kondisi tersebut meliputi penilaian situasi secara positif, adanya keyakinan diri, melakukan intropeksi diri atau berkaca terhadap situasi, dan memahami dampak dari perilaku yang dihasilkan. Sejalan dengan hal tersebut, *cognitive change* sebgaai strategi regulasi emosi mengacu pada penilaian kembali situasi dengan mengubah cara berfikir

atau mengubah sudut pandang sehingga dapat mengurangi pengaruh emosi negatif yang muncul (Duwi dkk., 2015).

Dua subjek menyatakan bahwa, sebelum melakukan regulasi emosi ia akan melihat dan mengamati terlebih dahulu terkait situasi yang ada atau bisa disebut sebagai strategi analisis kondisi lingkungan. strategi regulasi emosi terakhir yang dilakukan oleh subjek ialah adanya penolakan fisik. Strategi tersebut dilakukan oleh satu subjek yang menyatakan bahwa ia akan menutup telinga agar tidak mendengar pembicaraan orang lain yang berdampak pada kondisi emosionalnya. Sejalan dengan hal tersebut, menutup telinga dikatakan sebagai sebuah bentuk pengalihan perhatian secara fisik pada strategi regulasi emosi *attentional deployment* (penyebaran perhatian) (Gross, 2014). Adapun faktor-faktor yang memengaruhi subjek dalam melakukan regulasi emosi baik secara eksternal maupun internal. Berdasar pada faktor internal, tiga subjek menyatakan bahwa adanya keyakinan diri, afirmasi positif serta beribadah seperti sholat dan berdoa mampu memengaruhi kemampuan subjek dalam meregulasi emosi. . Pada faktor eksternal, keempat subjek menyatakan bahwa mereka memiliki lingkungan yang suportif seperti teman yang menyenangkan dan keluarga yang mampu memahami kondisi emosionalnya. Tiga subjek merasa bahwa lingkungan yang kondusif seperti situasi yang tenang, jauh dari keramaian, sejuk, dingin, sepi, dan rindang mampu meningkatkan kemampuan subjek dalam melakukan regulasi emosi. Tak hanya itu, tiga subjek juga mendengarkan musik untuk menenangkan diri dan satu subjek memilih beristirahat untuk membantu mengontrol emosi.

KESIMPULAN

Sleep deprivation memengaruhi fungsi hidup individu dalam berbagai aspek seperti fisiologis, kognitif dan emosional. *Sleep deprivation* memengaruhi produktivitas individu. Secara emosional, muncul emosi negatif dan emosi positif. Dari kondisi tersebut, terdapat respon positif dan negatif terhadap kondisi emosional yang dirasakan. Terdapat faktor eksternal dan internal yang semakin meningkatkan kondisi emosional dalam diri subjek. Berbagai strategi regulasi emosi dilakukan subjek seperti menyadari kondisi emosional, mengatur respon tubuh (menyembunyikan emosi yang dirasakan), meninggalkan situasi yang mcmunculkan emosi (setelah emosi dirasakan), menghindari kondisi yang memunculkan emosi (sebelum emosi dirasakan), meluapkan emosi, mengalihkan perhatian dari situasi yang memunculkan emosi, terbuka kepada lingkungan eksternal, menerima situasi, melakukan analisis kondisi lingkungan, dan penolakan fisik. kemampuan regulasi emosi tersebut semakin diperkuat dengan adanya faktor eksternal dan internal yang memengaruhi.

BIBLIOGRAFI

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, *55*(5), 469–480

Baglioni, C., Spiegelhalder, K., Lombardo, C., & Riemann, D. (2010). Sleep and emotions: A focus on insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, *14*(4), 227–238.

Bianchi, M. T. (2013). Sleep deprivation and disease: Effects on the body, brain and behavior. *Sleep Deprivation and Disease: Effects on the Body, Brain and Behavior*, *October*, 1–287.

Chiang, Y.-C., Arendt, S., Zheng, T., & Hanisch, K. (2014). The Effects of Sleep on Academic Performance and Job Performance. *College Student Journal*, *48*(1), 72.

Christian, M. S., & Ellis, A. P. J. (2011). Examining the effects of sleep deprivation on workplace deviance: A self-regulatory perspective. *Academy of Management Journal*, *54*(5), 913–934

Darmawanti, I. (2022). Strategi Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *9*(3), 19–29.

Duwi, M., Sari, I., & Hayati, E. N. (2015). *Regulasi Emosi pada Penderita HIV / AIDS*. *3*(1), 23–30.

Farid Rifai, C., Utami, D., & Farich, A. (2020). *Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi dengan Hasil Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran The Sleep Quality and Emotional Stability with Learning Achievement Results in Medical Faculty Students*. *Juni*, *11*(1), 72–77.

Fitri, A. R. (2016). Regulasi Emosi pada Mahasiswa Melayu. *Jurnal Psikologi*, *12*(2005), 1–7.

Gross, J. J. (2007). Emotion Regulation:Conceptual Foudantions. *Handbook of Emotion Regulation*,3–24.

Gross, J. J. (2014). *Conceptual and Empirical Foundations Second Edition* (J. J. Gross (ed.); Second). Guilford Publications

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348–362.

Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *5*(2), 145–156.

Kurnia, A. D., Wardhani, V., & Rusca, K. T. (2009). Lavender Aromatherapy Improve Quality of Sleep in Eldery People. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, *XXV*(5), 5–8.

Magistarina, E., Adri, Z., Yuca, V., & Fitriani, M. (2021). *An Intervention : Gadget-Free to Improve Sleep Quality*. *3*(4), 20–25.

Murphy, K., Blustein, D., Bohlig, A., & Platt, M. (2010). The college-to-career transition: An exploration of emerging adulthood. *Journal of Counseling and Development*, *88*(2), 174–181.

Newton, J. (2011). Sleep deprivation. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *7*(3), 45–47.

Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing,

integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, *31*, 6–16. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006

Pilcher, J. J., Morris, D. M., Donnelly, J., & Feigl, H. B. (2015). Interactions between sleep habits and self-control. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*(MAY), 1–5.

Reza, R. R., Berawi, K., Karima, N., & Budiarto, A. (2019). Fungsi Tidur dalam Manajemen

Kesehatan. *Majority*, *8*(2), 247–253.

Saksvik-Lehouillier, I., Saksvik, S. B., Dahlberg, J., Tanum, T. K., Ringen, H., Karlsen, H. R., Smedbøl, T., Sørengaard, T. A., Stople, M., Kallestad, H., & Olsen, A. (2020). Mild to moderate partial sleep deprivation is associated with increased impulsivity and decreased positive affect in young adults. *Sleep*, *43*(10), 1–10.

Sarfriyanda, J., Karim, D., & Dewi, A. P. (2015). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Jakarta*. *2*(Oktober), 7–14.

Sukmaningpraja, A., & Santhoso, F. H. (2018). Peran Regulasi Emosi terhadap Resiliensi pada Siswa Sekolah Berasrama Berbasis Semi Militer. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, *2*(3), 184.

Sutanto, I., Hartanto, D. D., & Sylvia, M. (2013). Perancangan Komunikasi Visual Iklan Layanan Masyarakat Kampanye Bahaya Kurang Tidur Terhadap Dewasa Muda Di Surabaya. *Jurnal DKV Adiwarna*, *1*(2), 1–10.

Talbot, L. S., McGlinchey, E. L., Kaplan, K. A., Dahl, R. E., & Harvey, A. G. (2010). Sleep Deprivation in Adolescents and Adults: Changes in Affect. *Emotion*, *10*(6), 831–841.

First publication right:
Jurnal Syntax Fusion: Jurnal Nasional Indonesia
This article is licensed under: