

Hubungan Perubahan *Sleep Duration* dengan *Unstable Emotion* Selama Proses Belajar *Hybrid* pada Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan 2021 serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship between Changes in Sleep Duration and Unstable Emotion During the Hybrid Learning Process in Medical Students at YARSI University Class of 2020 and 2021 and Its Review According to Islamic Perspective

Sandhia Aidhitya¹, Maya Genisa², Toto Heriyanto³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Magister Sains Biomedis, Sekolah Pascasarjana Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Koresponden: info.sandhiaaidhitya@gmail.com

KATA KUNCI

Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Kestabilan Emosi

ABSTRAK

Tidur merupakan bentuk fisiologis tubuh dan apabila terganggu dapat berisiko pada kesehatan seseorang. Salah satu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah durasi tidur. Mahasiswa merupakan kelompok yang berisiko memiliki durasi tidur yang kurang. Tidur yang kurang pada mahasiswa dapat berpengaruh ke kestabilan emosi sehingga mengganggu proses belajar mereka selama perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi mahasiswa kedokteran di Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 selama pembelajaran hybrid. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan data primer. Sampel penelitian adalah mahasiswa kedokteran di Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 dengan ukuran 83 orang. Cara penetapan sampel menggunakan teknik probability sampling. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan uji PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) dan ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) pada sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi dengan p-value 0,030 ($p < 0,05$) dengan korelasi koefisien sebesar -0,238 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi perubahan kualitas tidur maka semakin rendah kestabilan emosinya dan sebaliknya. Terdapat hubungan yang signifikan antara perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi. Islam mengajarkan umatnya untuk menjaga kesehatan tubuh dengan istirahat yang cukup dan menjaga kesehatan tubuh dengan istirahat yang cukup dan menjaga kestabilan emosi.

KEYWORDS

Sleep Duration, Sleep Quality, Emotional Stability

ABSTRACT

Sleep is a physiological form of the body; if disturbed, it can risk a person's health. One thing that can affect sleep quality is sleep duration. Students are a group at risk of having insufficient sleep duration. Lack of sleep in students can affect their emotional stability, disrupting their learning process during lectures. This study aims to investigate the effect of changes in sleep duration on the emotional stability of medical students at YARSI University class of 2020 and 2021 during hybrid learning. This research uses quantitative methods with primary data. The research sample was medical students at YARSI University class of 2020 and 2021, with a size of 83 people. The method for determining the sample uses probability sampling techniques. The data collection process was carried out using the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index) and ERQ (Emotion Regulation Questionnaire) tests on the sample. The results of the research show that there is a significant relationship between changes in sleep duration and emotional stability with a p-value of 0.030 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient of -0.238, which shows that the higher the change in sleep quality, the lower the emotional stability and vice versa. There is a significant relationship between changes in sleep duration and emotional stability. Islam teaches its followers to maintain a healthy body by getting enough sleep and maintaining emotional stability.

PENDAHULUAN

Tidur adalah bentuk fisiologis dan berulng dari penurunan kesadaran secara reversibel di mana terjadi penurunan fungsi kognitif secara global sehingga otak tidak merespon secara penuh terhadap stimulus sekitar (PERDOSSI, 2018). Fungsi tidur bagi otak, yaitu dalam kemampuan belajar, mengingat, dan membuat keputusan dan pilihan yang logis (Walker, 2018).

Seorang dengan status mahasiswa berisiko mengalami perkembangan dalam kualitas tidur. Hal tersebut didasari oleh beban akademik yang tinggi sehingga terdapat kecenderungan intensitas dan durasi untuk menyelesaikan kewajiban akademik tersebut semakin meningkat. Hal tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Padahal tidur merupakan salah satu fungsi dari kehidupan dan apabila

terganggu, dapat beresiko pada kesehatan seseorang.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh beberapa hal salah satunya adalah durasi tidur. Tidur yang kurang memadai dapat mengakibatkan seseorang mengalami peningkatan stres, sulit berkonsentrasi, kurangnya kemampuan untuk mencari solusi serta dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa tidur berperan penting dan dapat memengaruhi pengaturan emosi pada seseorang (Vandekerckhove & Wang, 2018).

Menurut Marcel F. D'eon (2020), mengatakan bahwa kurang tidur menjadi hal umum bagi mahasiswa kedokteran, tapi prevalensinya juga lebih tinggi daripada dengan mahasiswa non-kedokteran. Beberapa

penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan dalam hal kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran selama masa pandemi COVID-19 (Meo et al., 2022; Ursula et al., 2021). Hal ini diperparah dengan keadaan pandemi COVID-19 yang menjadi permasalahan di kehidupan masyarakat hingga saat ini. Namun, sudah hampir 3 tahun lamanya, pemerintah dan beberapa instansi pendidikan sudah terbuka kembali untuk perkuliahan tatap muka, yaitu dengan metode pembelajaran *hybrid* atau gabungan antara luring dan daring.

Pembelajaran *hybrid* masih tergolong baru dan masih banyak perdebatan mengenai efektivitasnya bagi mahasiswa kedokteran sehingga mengharuskan mahasiswa kedokteran untuk beradaptasi, utamanya dalam mengatur kualitas tidur yang dapat berpengaruh terhadap kestabilan emosi mahasiswa kedokteran.

Kestabilan emosi (*emotional stability*) menurut Chaplin dalam Amelia Herawati (2019) adalah terbebas dari sejumlah besar variasi atau perselang-selingan dalam suasana hati. Kestabilan emosi sangat penting bagi seorang mahasiswa kedokteran selama pembelajaran.

Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji mengenai hubungan perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa kedokteran selama pembelajaran *hybrid* serta tinjauannya dalam pandangan Islam.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan

cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021. Sampel dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *probability sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin sebanyak 83 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh melalui kuesioner PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) untuk mengukur kualitas tidur dan ERQ (*Emotion Regulation Questionnaire*) untuk mengukur kestabilan emosi. Data perubahan durasi tidur dikumpulkan melalui pengukuran PSQI saat pembelajaran daring dan pembelajaran *hybrid*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner PSQI dan ERQ. Data yang diperoleh, dianalisis menggunakan uji statistik non-parametrik *Spearman-Rank Test*.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh perubahan durasi tidur terhadap kestabilan emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021.

Tabel 1. Profil Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	31,3%
Perempuan	57	68,7%
Usia		
18 tahun	1	1,2%
19 tahun	15	18,1%
20 tahun	32	38,6%
21 tahun	27	32,5%
22 tahun	5	6,0%
23 tahun	3	3,6%

Berdasarkan data yang diperoleh dapat dilihat bahwa dari 83 responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 orang (68,7%) dan laki-laki sebanyak 26 orang (31,3%). Selain itu, berdasarkan usia dari 83 responden sebagian besar berusia 20 tahun sebanyak 32 orang (38,6%).

Tabel 2. Distribusi Data Kualitas Tidur Saat Pembelajaran Daring

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kualitas tidur baik (0 - 5)	21	25,3%
Kualitas tidur ringan (6 - 7)	24	28,9%
Kualitas tidur sedang (8 - 14)	37	44,6%
Kualitas tidur buruk (15 - 21)	1	1,2%

Tabel 3. Distribusi Data Kualitas Tidur Saat Pembelajaran Hybrid

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kualitas tidur baik (0 - 5)	20	24,1%
Kualitas tidur ringan (6 - 7)	20	24,1%
Kualitas tidur sedang (8 - 14)	42	50,6%
Kualitas tidur buruk (15 - 21)	1	1,2%

Hasil pada tabel 2 dan tabel 3 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa FK YARSI angkatan 2020 dan 2021 memiliki kategori kualitas tidur sedang (skor PSQI: 8 - 14) selama pembelajaran daring sebanyak 37 orang (44,6%). Hasil PSQI saat pembelajaran *hybrid* menunjukkan hasil yang hampir serupa, yaitu kategori kualitas tidur sedang sebanyak 42 orang (50,6%).

Tabel 4. Distribusi Data Perubahan Kualitas Tidur Saat Pembelajaran Daring dan Hybrid

Komponen	Frekuensi	Persentase
Terdapat perubahan	67	80,7%
Tidak ada perubahan	16	19,3%

Hasil pada tabel 4 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa FK YARSI angkatan 2020 dan 2021 mengalami perubahan kualitas tidur sebanyak, yaitu sebanyak 67 orang (80,7%). Sedangkan yang tidak ada perubahan sebanyak 16 orang (19,3%).

Tabel 5. Distribusi Data Kestabilan Emosi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kestabilan emosi baik	42	50,6%
Kestabilan emosi buruk	41	49,4%

Hasil pada tabel 5 memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa FK YARSI angkatan 2020 dan memiliki kestabilan emosi baik sebesar 42 orang (50,6%). Sedangkan

mahasiswa yang kestabilan emosinya buruk sebanyak 41 orang (49,4%).

Penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk pengujian normalitas dengan kriteria pengujian berdistribusi normal apabila signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* (P) > taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), menunjukkan *sigma* perubahan durasi tidur sebesar 0,000 dan kestabilan emosi sebesar 0,000.

Tabel 6. Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i> (P)
Perubahan durasi tidur	0,000
Kestabilan emosi	0,000

Hasil uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat di tabel 6 dengan *p-value* 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal.

Tabel 7. Hubungan Perubahan Durasi Tidur Dengan Ketidakstabilan Emosi Selama Proses Belajar *Hybrid* Pada Mahasiswa FK YARSI Angkatan 2020 dan 2021

Variabel	N	Sig. (2-tailed)	<i>Correlation Coefficient</i>
Perubahan Kualitas Tidur	83	0,030	- 0,238
Kestabilan Emosi	83	0,030	- 0,238

Berdasarkan hasil analisa pengujian statistik didapatkan nilai signifikansi sebesar *p-value* = 0,030 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perubahan durasi tidur dengan ketidakstabilan emosi

pada mahasiswa FK YARSI angkatan 2020 dan 2021 selama pembelajaran *hybrid*.

PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian ini didapatkan data saat pembelajaran daring, yaitu kategori kualitas tidur paling banyak adalah kategori tidur sedang (skor PSQI: 8 - 14) sebanyak 37 orang (44,6%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muttaqin *et al* (2021) yang menunjukkan angka kejadian kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, yaitu sebesar 75,9%. Sedangkan saat pembelajaran *hybrid* didapatkan kategori tidur sedang (skor PSQI: 8 - 14) sebesar 42 orang (50,6%). Hal ini seperti penelitian yang dilakukan oleh Garcia *et al* (2023) mengenai durasi tidur pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) saat transisi ke pembelajaran *hybrid* dan menemukan durasi tidur mereka rata-rata 6 jam per hari sehingga termasuk ke dalam kategori durasi tidur tidak memadai.

Dalam sebuah penelitian Thye Peng Ngo *et al* (2023) menemukan bahwa siswa yang belajar secara asinkronus (*asynchronous*) atau secara daring memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang mengikuti pembelajaran *hybrid* tatap muka dan daring. Salah satu penjelasannya bahwa pembelajaran daring tidak mengharuskan siswa untuk pulang pergi dan menghadiri kelas pada waktu tertentu sehingga memberikan lebih banyak waktu untuk tidur dan kualitas tidur yang lebih baik. Namun, hasil pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa

memiliki kualitas tidur yang lebih buruk saat pembelajaran asinkronus selama puncak pandemi COVID-19 dibandingkan dengan mahasiswa pada semester-semester sebelumnya sebelum pandemi COVID-19 (Smit *et al.*, 2021).

Kemudian untuk hasil dari ERQ didapatkan sebagian besar memiliki kestabilan emosi kategori baik sebanyak 42 orang (50,6%). Temuan ini menunjukkan adanya sedikit perbedaan antara mahasiswa dengan emosi yang stabil dengan yang tidak stabil. Hal ini sedikit berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh C. Resubun *et al* (2021) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang menjalani pembelajaran *hybrid* atau *blended learning* mengalami peningkatan tingkat stres menjadi stres berat. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kurang siapnya mahasiswa menghadapi perubahan sistem pembelajaran, lingkungan kurang mendukung, minimnya sarana dan prasarana yang dimiliki oleh mahasiswa, serta kurangnya pemahaman mahasiswa terkait materi (Resubun *et al.*, 2021).

Sebuah studi yang dilakukan oleh A. Büssing *et al* (2022) mengemukakan bahwa mahasiswa kedokteran menunjukkan emosi yang lebih stabil saat menjalani semester baik dengan pembelajaran daring maupun *hybrid*. Hal ini dikarenakan menjadi peluang bagi mahasiswa untuk manajemen waktu luang dan meminimalisasikan waktu perjalanan atau mobilisasi dari tempat tinggal ke kampus. Selain itu, mahasiswa juga sudah mempunyai perlengkapan yang baik dan siap untuk menghadapi pengajaran digital sehingga tidak ada

pemicu stres baru bagi mereka. Namun, tidak menutup kemungkinan stres dapat muncul karena dipicu oleh perkuliahan secara tatap muka, ujian seperti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE), dan ketidaksiapan mahasiswa untuk kontak sosial dengan orang lain.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perubahan durasi tidur terhadap ketidakstabilan emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 selama pembelajaran *hybrid*.

Pada hasil penelitian terdahulu mengenai kualitas tidur oleh Setyowati *et al* (2013). menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kestabilan emosi bahwa individu dengan kualitas tidur yang baik dapat menjaga kestabilan emosinya sehingga tidak mengantuk, tidak mudah lelah, tidak cemas, tidak lesu, tidak sakit kepala diesok harinya, tidak menguap, dan memicu berperilaku yang baik (Elizabeth Ariyani Puji *et al.*, 2013 dalam Gusmao *et al.*, 2018). Menurut Michelle A. Short dkk. dalam (Gradisar *et al.*, 2022) mengatakan bahwa kurang tidur dapat menyebabkan depresi melalui pengaruhnya terhadap regulasi emosi. Kemampuan seseorang untuk mengatur emosi mereka sangat bervariasi tergantung pada waktu tidur mereka. Mekanisme yang mungkin berperan adalah sistem limbik, yang terlibat dalam pengaturan emosi, mungkin terpengaruh secara fungsional karena kurangnya durasi tidur. Oleh karena itu, kurangnya durasi tidur dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam

mengatur kestabilan emosinya (Gradisar et al., 2022).

Dalam perspektif Islam mengajarkan bahwa tidur merupakan salah satu tanda kebesaran Allah SWT dan Ia telah menciptakan siang untuk bekerja dan malam untuk istirahat seperti didasarkan pada Al-Qur'an surat Ar-Rum/30 : 23, sebagai berikut:

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِعَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

"Di antara tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan)-Nya ialah tidurmu pada waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran dan kekuasaan Allah) bagi kaum yang mendengarkan". Menurut tafsir Quraish Shihab, ayat ini menjelaskan bahwa di antara tanda-tanda kesempurnaan kekuasaan-Nya ialah dengan disediakannya segala sesuatu yang memberikan ketenangan tidur dan memudahkanmu mencari rezeki dari pahala-pahala-Nya yang tak terukur di malam dan siang hari. Sesungguhnya semua ini benar-benar bukti bahwa orang bisa mengambil manfaat dari apa yang didengarnya (Shihab, 2002).

Durasi tidur yang kurang dapat mengganggu proses belajar mahasiswa. Padahal dalam Islam terdapat hak tubuh yang harus dipenuhi salah satunya adalah hak atas istirahat yang cukup. Hal ini didasarkan pada Al-Qur'an Surat Yunus/10 : 67 sebagai berikut :

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ٦٧

"Dialah yang menjadikan malam bagimu agar kamu beristirahat padanya dan

(menjadikan) siang terang benderang. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang (mau) mendengar."

Oleh karena itu, Islam memerintahkan kepada umatnya untuk tidur malam lebih awal, yaitu selepas sholat Isya'. Dengan tidur malam lebih awal maka durasi tidur dapat tercukupi sehingga saat bangun di pagi harinya tubuh dapat lebih segar dan bersemangat dalam menjalani aktivitas.

Pada penelitian ini juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden memiliki emosi yang tidak stabil. Hal ini disebabkan oleh tingginya stresor selama menempuh pendidikan di Fakultas Kedokteran. Padahal Al-Qur'an menganjurkan kepada umatnya untuk mengendalikan emosinya dengan mengingat Allah SWT. Artinya, jika dihadapkan dengan suatu masalah selalu dikembalikan kepada Allah SWT. (Ulya et al., 2021). Hal ini didasarkan pada Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd/ 13 : 28 sebagai berikut :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨

"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."

Selain itu, Islam mengajarkan kepada umatnya ketika menghadapi cobaan dan rintangan yang diberikan oleh Allah SWT maka hadapilah dengan dengan sabar dan shalat. Hal ini didasarkan pada Al-Qur'an Surat Al-Baqarah/2 : 153 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

"Wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar."

Selain dengan cara-cara di atas, Islam juga menganjurkan beberapa hal untuk mengendalikan emosi seperti yang terdapat dalam hadist-hadist sebagai berikut :

- a. Bersikap tenang, yaitu dengan duduk apabila berdiri, atau tidur apabila sedang duduk. Rasulullah SAW bersabda :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ
الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ

"Apabila salah seorang diantara kalian marah sedangkan dia berdiri maka hendaklah dia duduk, agar kemarahannya hilang, apabila masih belum mereda maka hendaklah dia berbaringlah." (HR. Abu Daud)

- b. Berwudulah apabila sedang marah. Rasulullah SAW bersabda :

الْغَضَبُ جَمْرَةٌ مِنْ نَارٍ فَاطْفُؤْهَا بِالْوُضُوءِ

"Marah itu adalah bara api maka padamkanlah dia dengan berwudu." (HR. Al Baihaqi)

- c. Sikap diam apabila sedang marah. Rasulullah SAW bersabda :

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ

"Apabila salah seorang diantara kalian marah maka hendaklah dia diam." (HR. Ahmad)

Oleh karena itu, ketika seseorang dirasa tidak stabil emosinya, Islam memberikan solusi dengan terus mengingat Allah SWT, mengambil wudu dan shalatlah, menguatkan kesabaran, serta bersikap tenang dan diam. Dengan melakukan hal-hal

tersebut maka hati akan lebih tenang dan damai.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 83 responden, ditemukan bahwa perubahan durasi tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakstabilan emosi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 dilihat dari nilai p yang dihasilkan, yaitu $p = 0.030$ dan koefisien korelasi $-0,238$.

SARAN

Penelitian ini sebagian besar membahas perubahan durasi tidur dan pengaruhnya terhadap kestabilan emosi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 sehingga apabila terdapat peneliti yang tertarik untuk membahas lebih lanjut maka dapat dilanjutkan dengan porsi sampel dan populasi yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas YARSI dan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2020 dan 2021 yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andryani, I., & Purwanti, M. (2021). Gambaran Kestabilan Emosi dan Perilaku Agresif Siswa Kelas IV- VI Di SDS Islam Plus " X ." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(1), 59-79.
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. putu W., & Munthe, S.

- A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Anies. (2021). *Waspada Susah Tidur: Seluk Beluk Gangguan Tidur di Segala Usia* (E. Swaesti (ed.)). Ar-Ruzz Media.
- Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI. (2016). *Tafsir Ringkas Al-Qur'an Al-Karim*. Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI.
- Borghuis, J., Denissen, J. J. A., Oberski, D., Sijtsma, K., Meeus, W. H. J., Branje, S., Koot, H. M., & Bleidorn, W. (2017). Big five personality stability, change, and codevelopment across adolescence and early adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113(4), 641–657. <https://doi.org/10.1037/pspp0000138>
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: can we define It? does it matter? *Sleep*, 37(1), 9–17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>
- Büssing, A., Zupanic, M., Ehlers, J. P., & Taetz-Harrer, A. (2022). Mental Stress in Medical Students during the Pandemic and Their Relation to Digital and Hybrid Semester – Cross-Sectional Data from Three Recruitment Waves in Germany. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17). <https://doi.org/10.3390/ijerph191711098>
- D'eon, M. F. (2020). Canadian Medical Education Journal Enabling and encouraging sleep deprivation among medical students. *Canadian Medical Education Journal*, 11(1), 1–4.
- Elizabeth Ariyani Puji, S., Yuliadi, I., & Karyanta, N. A. (2013). *Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kestabilan Emosi Dengan Prestasi Akademik Aktif Paduan Suara Voca Erudita UNS*. Universitas Sebelas Maret.
- Febbiyani, F., & Adelya, B. (2017). Kematangan emosi remaja dalam pengentasan masalah. *Penelitian Guru Indonesia*, 02(02), 30–31.
- Garcia, G. L., Recio, A. B., Ilagan, M., Escueta, H. G., Morales, Z. D., & Torres, N. (2023). The Relationship of Sleep Hours on the Academic Performance and Classroom Participation of Senior High School Students. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 2(3), 222–236. <https://doi.org/10.56916/ejip.v2i3.409>
- Gusmao, T., Wiyono, J., & Ardiyani, V. M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 421–430.
- Harmalis, H. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 04(04), 1781–1788. <https://www.jonedu.org/index.php/joe/article/view/2610%0Ahttps://www.jonedu.org/index.php/joe/article/download/2610/2213>
- Herawati, A. (2019). Pengaruh Pola Asuh dan Stabilitas Emosi Terhadap Kemandirian Mahasiswa Perantau. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 201–210. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i2.4774>
- Hoff, K. A., Song, Q. C., Einarsdóttir, S., Briley, D. A., & Rounds, J. (2020). Developmental structure of personality and interests: A four-wave, 8-year longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(5), 1044–1064. <https://doi.org/10.1037/pspp0000228>
- Irfannuddin. (2019). *Cara Sistematis Berlatih Meneliti: Merangkai Sistematika Penelitian Kedokteran dan Kesehatan*. RAYYANA Komunikasindo.
- Kemendikbud RI. (2020). *Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020*.
- Klimstra, T., Luyckx, K., Germeijs, V., Meeus, W. H. J., & Goossens, L. (2012). Personality Traits and Educational Identity Formation in Late Adolescents: Longitudinal Associations and Academic Progress. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(3),

- 346-361.
<https://doi.org/10.1007/s10964-0A011-9734-7>
- Kusuma, I. G. N. A. W., Surya, S. C., Aryadi, I. P. H., Sanjiwani, M. I. D., & Sudira, P. G. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Gangguan Cemas pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(2), 562-570.
<https://doi.org/10.14710/jekk.v7i2.13804>
- Marelli, S., Castelnuovo, A., Somma, A., Castronovo, V., Mombelli, S., Bottoni, D., Leitner, C., Fossati, A., & Ferini-Strambi, L. (2021). Impact of COVID-19 lockdown on sleep quality in university students and administration staff. *Journal of Neurology*, 268(1), 8-15.
<https://doi.org/10.1007/s00415-020-10056-6>
- Meo, S. A., Alkhalifah, J. M., Alshammari, N. F., Alnufaie, W. S., & Algoblan, A. F. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on sleep quality among medical and general science students: King Saud University Experience. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 38(3), 639-644.
<https://doi.org/10.12669/pjms.38.3.5171>
- Muhammad, A. bin. (2007). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Muslihah, N., Fahmi, I., Maulidiana, A. R., & Habibie, I. Y. (2021). *Prinsip dan Aplikasi Metodologi Penelitian Gizi*. UB Press.
- Muttaqin, M. R., Rotinsulu, D. J., & Sulistiawati, S. (2021). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 586-592.
<https://doi.org/10.25026/jsk.v3i4.618>
- National Sleep Foundation. (2020). *How Much Sleep Do You Really Need?*
<https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Ngo, T. P., Antisdell, J. L., Xing, K., & Reising, D. L. (2023). Relationships between Remote Learning Modalities and Nursing Students' Perceptions of Their Sleep Quality during the COVID-19 Pandemic. *Nurse Educator*, 48(2), E41-E46.
<https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000001320>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- PERDOSSI. (2018). *Panduan Tatalaksana Gangguan Tidur* (R. W. Islamiyah (ed.); 2nd ed.). Sagung Seto.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., Hall, A., & Astle. (2019). *Canadian Fundamentals of Nursing* (6th Edition). Elsevier.
- Radde, H. A., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
<https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Resubun, C. C. (2021). Respon Terhadap Pembelajaran Blended Learning Di Era Pandemi Covid 19 Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(3), 154-166.
<https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i3.67>
- Rifani, D. A., & Rahadi, D. R. (2021). Ketidakstabilan Emosi dan Mood Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 18(1), 22-34.
<https://doi.org/10.38043/jmb.v18i1.2747>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai SPSS Versi 25*. Elex Media Komputindo.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (Vol. 11). Lentera Hati.

- Smit, A. N., Juda, M., Livingstone, A., Stephanie, R. U., & Mistlberger, R. E. (2021). Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *PLoS ONE*, 16(4 April), 1-22. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250793>
- Sonda, I., Wariki, W., & Kuhan, F. (2021). Gangguan Kualitas Tidur Dan Indeks Prestasi Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Manado Di Masa Pandemi COVID-19. *J Kedokt Tropik*, 9, No. 2, 334-340.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Ulya, M., Nurliana, & Sukiyat. (2021). Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al- Qur'an. *El-Umdah (Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir)*, 4(2), 159-184.
- Ursula, F., Sunjaya, A. P., & Chris, A. (2021). Anxiety and Sleep Quality Among Medical Students in Indonesia During the COVID - 19 Pandemic. *Advances in Health Sciences Research*, 41(Ticmih), 78-82.
- Vandekerckhove, M., & Wang, Y. L. (2018). Emotion, emotion regulation and sleep: An intimate relationship. *AIMS Neuroscience*, 5(1), 1-17. <https://doi.org/10.3934/Neuroscience.2018.1.1>
- Walker, M. (2018). *Why We Slepp: Unlocking The Power of Sleep and Dreams*. Penguin Books.
- Wahbah, A.-Z. (2007). *Tafsir al-Wajiz Terjemahan M. Adnan Salim*. Gema Insani.
- Wells, G. (2017). *The Ripple Effect: Sleep Better, Eat Better, Move Better, Think Better*. Harper Collins Books.
- Wisang, M., Primatia, G., & Wulandari, Y. (2023). Hubungan Interaksi Orang Tua Dan Anak Dengan Stabilitas Emosi Pada Remaja Akhir Dalam Keluarga Single Parent. <http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>
- Zulkarnain, Z. (2018). Emosional : Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(2), 183-197. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v5i2.836>