

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.

Setiap manusia harus memenuhi kebutuhan hidupnya untuk melangsungkan dan melanjutkan kehidupannya. Menurut Maslow setiap manusia yang ingin mencapai kebutuhan aktualisasi diri harus memenuhi kebutuhan biologisnya. Maslow menyatakan bahwa kebutuhan individu harus dipenuhi secara berurutan yaitu kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan rasa cinta dan penerimaan, kebutuhan akan harga diri, dan kebutuhan aktualisasi diri (King, 2014). Kebutuhan fisiologis manusia yang bersifat paling dasar, paling kuat dan paling jelas diantara segala kebutuhan manusia adalah kebutuhan mempertahankan hidupnya secara fisik yaitu kebutuhan makanan, minuman, tempat berteduh, seks, tidur dan oksigen. Diantara banyaknya kebutuhan fisik makanan adalah yang utama baru menyusul pakaian, perumahan, dan sebagainya. Tidak mengherankan kalau ada ungkapan yang berbunyi *the stomach cant wait*, perut pasti tidak akan menunggu. (Sobur, 2008).

Kebutuhan fisiologis manusia adalah kebutuhan yang harus dipenuhi pertama kali bisa dikatakan juga sebagai kebutuhan primer. Jika kebutuhan fisiologis ini tidak dipenuhi maka kebutuhan lainnya tidak akan berjalan dengan baik. Selain makan, minum dan seks ada kebutuhan biologis lain yang juga sama pentingnya yaitu tidur. Menurut Sadock dkk, (2010) tidur adalah suatu keadaan berulang, teratur, yang ditandai dengan keadaan relatif tidak bergerak dan tingginya peningkatan ambang respons terhadap stimulus eksternal dibandingkan dengan keadaan terjaga, sejalan dengan pendapat itu Hall (2016) menyebutkan bahwa tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tak sadar yang dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya. Tidur adalah perilaku. Pernyataan itu mungkin terlihat aneh, sebab jika biasanya memikirkan perilaku sebagai aktifitas yang melibatkan gerakan seperti berjalan atau berbicara, kecuali gerakan mata cepat yang menyertai tahap tertentu. Hal yang mencirikan tidur adalah dorongan tidur yang amat kuat, yang memaksa kita

mencari tempat sepi, hangat, dan nyaman dan tetap berbaring di tempat tersebut selama beberapa jam (Carlson, 2012).

Kurang tidur akan memengaruhi emosi. Kurang tidur bisa menyebabkan terjadi banyak permasalahan, mulai dari rasa lelah, penat, hingga emosi yang bergejolak tidak terkontrol. Kurang tidur secara umum dapat merusak penilaian individu terhadap orang lain. Kurang tidur juga dapat menyebabkan memicu respons emosi negatif. Kondisi kurang tidur dalam kegiatan sehari – hari dapat menyebabkan individu kesulitan untuk bersikap netral. Kemampuan otak untuk mengenali hal-hal penting yang terjadi di kehidupan individu menjadi terganggu (Felicia, 2015). Sebuah studi yang dilakukan para ilmuwan University of California, Berkeley, menemukan kurang tidur dapat merangsang daerah otak tertentu yang mempengaruhi proses emosional manusia termasuk meningkatkan perasaan cemas. Ketika seseorang kurang tidur, aktivitas di amigdala dan korteks insular daerah otak meningkat. Dan efek ini lebih diperkuat pada orang yang secara alami sering mengalami kegelisahan (Goldstein, 2018).

Kesehatan mental setiap orang sangat bergantung pada bagaimana otak memproses informasi. Namun jika dikaitkan dengan waktu tidur, keduanya memiliki hubungan yang kompleks karena saling memengaruhi satu sama lain. Gangguan emosi umum terjadi sebagai akibat kurang tidur. Professor Matt Walker dikutip dari Telegraph, menjelaskan bahwa saat kekurangan waktu tidur bagian otak yang bernama amygdala mengalami peningkatan aktivitas hingga sekitar 60 persen. Amigdala yang terlalu aktif menyebabkan penurunan kemampuan otak dalam mengendalikan emosi. Profesor Walker juga percaya bahwa perkembangan gangguan mental pada banyak orang bersumber dari akumulasi gangguan tidur. Otak akan mengalami beberapa gangguan yang dialami karena kurangnya tidur (Fajar, 2018).

Kurangnya tidur membuat otak bekerja lebih keras dan sulit mengingat. Otak bekerja lebih keras penyebab utama hal ini karena otak terus menerima sinyal rasa mengantuk sehingga tidak dapat bekerja secara efisien. Suatu studi pencitraan otak menemukan bahwa otak pada seseorang yang mengantuk

mengalami peningkatan aktivitas untuk memompa energi menuju bagian korteks prefrontal untuk menyeimbangkan kecukupan energi otak. Sulit mengingat adalah hal ini terjadi pada memori jangka panjang maupun jangka pendek. Memori jangka panjang diperlukan untuk merekam informasi penting yang perlu kita ingat sepanjang waktu, dan proses ini terjadi saat kita tidur. Kekurangan waktu tidur akan mengganggu proses penyimpanan informasi, sehingga kita menjadi lebih sulit mengingat atau mempelajari hal baru. Sedangkan memori jangka pendek diperlukan untuk melakukan hal kompleks seperti berhitung atau mengingat rangkaian suatu hal. Menggunakan memori jangka pendek memerlukan konsentrasi, yang justru menurun jika Anda kurang tidur (Fajar, 2018).

Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan beberapa gangguan yang berhubungan dengan psikis individu yaitu Depresi dan gangguan kecemasan. Depresi bisa muncul sebagai akibat kurang tidur, dan bisa bertambah parah jika Anda sudah memiliki kondisi ini sebelumnya. Sebabnya, depresi juga menyebabkan insomnia. Perbaikan waktu tidur adalah langkah penting dalam mengelola depresi karena penderita depresi juga akan lebih sulit sembuh jika mengalami gangguan tidur. Gangguan kecemasan merupakan salah satu penyebab berkurangnya waktu tidur yang juga berkontribusi munculnya gangguan tidur, seperti serangan panik dan mimpi buruk. Akibat kurang tidur pada penderita gangguan kecemasan akan memicu timbulnya pengendalian emosi (Fajar, 2018).

Dalam *Journal of Applied Social Psychology*, para peneliti menjelaskan bahwa kurang tidur akan menyebabkan kontrol diri dan kemampuan berpikir jernih berkurang. Selain itu, kurang tidur juga akan mengurangi kemampuan tubuh menghadapi stres. Saat kurang tidur, proses berpikir, mengingat, dan belajar menjadi terganggu. Hal ini akan menyebabkan suasana hati seseorang menjadi kacau sehingga perilaku yang muncul jadi mudah tersinggung. Mereka juga menjadi sulit membuat keputusan. Menurut Direktur Medis Sleep Medicine Center Martha Jefferson Hospital Christopher Winter, penelitian menunjukkan adanya peningkatan aktivitas amigdala saat waktu tidur berkurang. Amigdala adalah bagian otak yang mengatur emosi, seperti rasa marah. "Cara otak

berkomunikasi dengan amigdala setelah kurang tidur dalam jangka panjang bukan hanya mendorong munculnya emosi negatif, tapi juga membuat kita tak mampu mengendalikan perasaan buruk," kata Winter (Anna, 2013).

Aurora Lumbantoruan, (2018) menjelaskan bahwa “Jika kurang tidur, cenderung memiliki reaksi emosional yang tinggi. orang yang kurang tidur lebih rentan mengalami depresi, karena reaksi emosional yang tinggi”. reaksi emosional yang tinggi juga dapat menjadi masalah tersendiri di lingkungan kerja. Merasa frustrasi, murung, mengeluh, mudah marah adalah efek samping dari kurang tidur. Dalam situasi tekanan kerja yang tinggi dan kondisi tubuh kekurangan tidur, sangat besar kemungkinan kita untuk membuat keputusan yang salah atau bahkan sampai bersitegang dengan rekan kerja. Aurora Lumbantoruan, (2018) bahwa saat kurang tidur, proses berpikir, mengingat, dan belajar menjadi terganggu. Hal ini akan menyebabkan suasana hati individu menjadi kacau sehingga perilaku yang muncul jadi mudah tersinggung. Individu juga menjadi sulit membuat keputusan. Mengantuk akibat kurang tidur mempengaruhi kondisi motorik seseorang.

Mengemudi dalam keadaan mengantuk sama bahayanya dengan kondisi mabuk. Dalam segi emosi, mengantuk akan membuat seseorang memberi label negatif pada orang lain. Termasuk turunnya konsentrasi (Fimela, 2012). Kebutuhan tidur tiap orang berbeda, Hirshkowitz dkk, (2015) berpendapat bahwa Tidur yang normal dan baik harus disesuaikan dengan usia masing masing individu. Durasi tidur yang tepat untuk orang dewasa 7 sampai 9 jam bagi individu yang sehat dengan tidur normal, dan orang dewasa yang lebih tua dan 7 sampai 8 jam bagi individu yang sehat dengan tidur normal. Menurut Hasher dkk, (2012) Ada usia tertentu dan perbedaan individu dalam *chronotype*, atau pola tidur. Aktivitas bangun tidur dan tingkat energi erat hubungannya dengan waktu tidur yang diatur oleh sirkadian atau ritme tidur.

Menurut Ottoni G.L.dkk, (2011) *chronotype* adalah perbedaan pembagian waktu kerja dan waktu tidur setiap manusia . Jankowski, (2015) juga menyatakan bahwa *chronotype* adalah preferensi perbedaan individual yang paling mencolok dalam lingkup ritme sirkadian. Jadi *chronotype* merupakan ritme tidur yang

berbeda yang dimiliki oleh setiap manusia. *Chronotype* memiliki dimensi yang digunakan sebagai acuan untuk peneliti. Adeste, (2017) menekankan bahwa seseorang bisa optimal bekerja apabila aktivitas mereka selaras dengan program dalam tubuh yang menentukan kapan badan harus tidur selama 24 jam. Dimensi *chronotype* dapat diklasifikasikan dalam dua jenis yaitu *morningness* dan *eveningness* (Ilona dkk, 2012). Menurut Wulandari, (2017) terdapat beberapa perbedaan *morningness* dan *eveningness*. *Eveningness* lebih rentan mengalami kelelahan di siang hari ini karena individu tipe *eveningness* melakukan aktivitas hingga larut malam. *Eveningness* merasa memiliki perasaan negatif di pagi hari terutama saat dipaksa untuk bangun lebih awal dari biasanya. *Morningness* lebih rawan bersikap perfeksionis mereka menyukai hal – hal yang dilakukan sesuai keinginan mereka. Produktif dan kreativitas *morningness* cenderung lebih di saat pagi hari, sedangkan *eveningness* lebih kreatif dan produktif di jam malam.

Menurut Pasaribu, (2015) mengemukakan bahwa dalam penelitian yang dilakukan oleh *Southampton University* di london terdapat 356 tipe individu *morningness* dan 318 tipe *eveningness* mendapatkan hasil bahwa *eveningness* justru memiliki pendapatan yang lebih besar, namun kedua tipe *chronotype* ini memiliki nilai yang sama dalam tes kognitif. Penelitian yang lebih fokus pada kinerja otak yang dilakukan oleh Psikolog Richard D. Roberts mendapatkan hasil bahwa tipe *eveningness* lebih unggul daripada *morningness* terutama pada pengukuran kecerdasan dan terlihat perbedaan yang signifikan di bidang memori dan kecepatan memproses. Sebuah studi penelitian veteran Josep Ferrari dari The Paul jika individu dengan tipe prokrastinasi menyebutkan diri mereka adalah orang malam (tipe *eveningness*), berdasarkan studi yang dilakukan pada mahasiswa didapatkan fakta bahwa tipe *eveningness* memiliki hubungan dengan individu tipe prokrastinasi.

Hasher dkk,(2012) mengemukakan bahwa orang dewasa muda dalam hal *chronotype* mereka tidur berkali-kali di waktu siang hari sebagai waktu yang mereka sukai. Mengingat perbedaan yang berkaitan dengan usia dalam pola *chronotype*, tidak diketahui apakah hubungan antara *morningness* dan keadaan

emosi diamati pada orang dewasa yang lebih muda juga berlaku untuk orang dewasa yang lebih tua. Ada bukti yang mempengaruhi positif dan kesejahteraan subjektif lebih tinggi di masa dewasa yang lebih tua. Carskadon(2016) tidak sependapat dengan Hasher , mengemukakan bahwa usia remaja dan dewasa awal memiliki irama biologis yang unik pada malam hari lebih segar bugar penuh vitalitas akibatnya mereka beraktifitas pada malam hari hingga larut.

Pemilihan *chronotype* bergantung pada diri individu sendiri. Pada mahasiswa rata rata pemilihan jam tidur pada *eveningness* dengan tipe *long sleeper*, ada juga yang memilih jam tidur *morningness* dengan tipe *short sleeper*. Banyak penelitian tentang pemilihan jam tidur pada mahasiswa salah satunya adalah penelitian tentang *morningness* yang dikemukakan oleh randler (2014) yang menyebutkan bahwa tipe *morningness* menunjukkan kinerja sekolah yang lebih baik dibandingkan dengan *eveningness*. Fenomena kurangnya tidur yang terjadi pada mahasiswa ini akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, sebab akan membuat konsentrasi berkurang (Fandiani dkk, 2017). Anak-anak biasanya lebih pada *morningness* sedangkan memasuki masa remaja bergeser ke arah *eveningness*. Penelitian lain tentang *morningness* diteliti oleh lopes, (2018), dia menyebut bahwa tipe *morningness* memiliki gaya hidup yang lebih sehat daripada tipe *eveningness*, yang dilaporkan bahwa tipe *eveningness* lebih sering mengalami gangguan psikologis dan psikosomatis. Urban, (2011) juga meneliti tentang *morningness*. Menurut urban, (2011) *morningness* terkait dengan kesadaran yang lebih tinggi, serta kegiatan umum dan kerja yang lebih efisien dan lebih tinggi tingkat ketelitiannya.

Ginting, dkk (2013) mengemukakan bahwa remaja dan dewasa muda telah diidentifikasi sebagai populasi yang berisiko tinggi mengalami masalah tidur dan mengantuk di siang hari .Pendapat ini diperkuat oleh penelitian dari Carskadon (2016) yang menyampaikan bahwa usia remaja dan dewasa awal memiliki irama biologis yang unik pada malam hari lebih segar bugar penuh vitalitas akibatnya mereka beraktifitas pada malam hari hingga larut. Menurut Santrock, (2009) pada usia dewasa awal merupakan aspek penting dalam transisi menuju kedewasaan.

Pada masa dewasa awal, sebagian besar individu memperlihatkan lebih sedikit perubahan suasana hati dan memiliki stabilitas emosi dibandingkan ketika remaja, mereka juga lebih bertanggung jawab dan lebih jarang berperilaku yang mengandung resiko.

Menurut Dapan, dkk (2010) Mahasiswa erat kaitannya dengan setumpuk aktivitas yang lebih padat daripada pada waktu masih berada di jaman sekolah menengah. Selain berkaitan dengan setumpuk aktifitas yang berhubungan dengan perkuliahan dan organisasi mahasiswa juga pasti diberi tanggung jawab oleh dosen pengajar yaitu dengan adanya tugas kuliah baik itu diberikan secara individu atau kelompok. Penggunaan waktu luang bagi mahasiswa diluar jam perkuliahan digunakan untuk melakukan berbagai macam kegiatan sesuai dengan minat dan keinginan masing - masing mahasiswa baik di lingkungan kampus, rumah, maupun lingkungan lainnya seperti mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) dan lainnya. Jumlah mahasiswa aktif di Universitas Trunojoyo madura adalah 14.277 mahasiswa tersebar di seluruh fakultas. Fakultas hukum terdapat 1.444 mahasiswa aktif, fakultas pertanian terdapat 1.727 mahasiswa aktif, pada fakultas ekonomi terdapat 2.837 mahasiswa aktif, pada fakultas Teknik terdapat 2.383 mahasiswa aktif, pada fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Budaya terdapat 2.098 mahasiswa aktif, pada fakultas Keislaman terdapat 1.041 mahasiswa aktif, pada fakultas ilmu pendidikan terdapat 2.720 mahasiswa aktif. Data jumlah mahasiswa aktif di dapat dari dewan perwakilan mahasiswa (DPM) tahun 2018.

Menurut Fandiani dkk, (2017) jadwal perkuliahan yang kompleks dan aktivitas lain dalam perkuliahan dapat berdampak pada masalah fisik seperti kelelahan sehingga dapat membuat tidur seseorang menjadi terganggu dan akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, sebab akan membuat konsentrasi berkurang. Pada penelitian Fandiani dkk,(2017) didapat bahwa jumlah mahasiswa yang mengantuk pada saat jam pelajaran sebanyak 86,7%. Rata-rata jam tidur mahasiswa diatas pukul 23.00 WIB, jumlah mahasiswa yang mengkonsumsi obat tidur sebanyak 6,7%. Mahasiswa yang sering terbangun tengah malam sebanyak 63%, mahasiswa tidur sampai larut malam dan sering

terbangun di tengah malam dengan alasan mengerjakan tugas sebanyak 93,3% dan menggunakan media sosial sebanyak 6,7%. Rata-rata durasi tidur ialah 5,5 jam dan 90% mengalami kualitas tidur yang buruk. Pada dewasa muda harusnya memiliki jam tidur sebanyak 7 sampai 9 jam dan 7 sampai 8 jam tidur untuk orang dewasa yang lebih tua (Hirshkowitz dkk, 2015).

Kualitas tidur mempengaruhi suasana hati (Fitriyah dkk, 2014). Menurut robbins, (2015) lebih lanjut mengungkapkan afek, emosi dan suasana hati saling berkaitan. Afek adalah beragam perasaan yang dialami individu. Afek dialami dalam bentuk emosi dan suasana hati. Suasana hati adalah afek positif yang terdiri atas emosi-emosi positif seperti kesenangan, ketenangan diri dan kegembiraan. Afek negatif adalah suasana hati yang terdiri atas kegugupan, stres dan kegelisahan. Para sarjana dan pekerja dewasa yang tidak memperoleh tidur yang cukup melaporkan adanya perasaan kelelahan yang lebih besar, kemarahan dan ketidakramahan. Salah satu alasan mengapa tidur sedikit atau kualitas tidur yang buruk, menempatkan orang dalam suasana hati yang buruk karena hal tersebut memperburuk pengambilan keputusan dan membuatnya sulit untuk mengontrol emosi (Fitriyah, dkk, 2014).

Aghaniy (2017) mengemukakan bahwa terdapat hubungan antara *Chronotype* dengan prestasi belajar. Penelitian dari Purana (2016) didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara *chronotype* dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Menurut Fitriyah, dkk (2014). Jika pemenuhan kualitas tidur kurang baik ini dialami mahasiswa maka akan berdampak pada kegiatan kuliahnya. Dampak yang akan ditimbulkan adalah nilai kuliah yang turun, akan mengantuk di dalam kelas, tidak konsentrasi, mudah marah dan tersinggung. Kualitas tidur mempengaruhi suasana hati. Para sarjana dan pekerja dewasa yang tidak memperoleh tidur yang cukup melaporkan adanya perasaan kelelahan yang lebih besar, kemarahan dan ketidakramahan. Salah satu alasan mengapa tidur sedikit atau kualitas tidur yang buruk, menempatkan orang dalam suasana hati yang buruk karena hal tersebut memperburuk pengambilan keputusan dan membuatnya sulit untuk mengontrol emosi. Risky, 2018

menyebutkan bahwa durasi tidur individu dikategorikan sebagai delapan jam atau lebih, tujuh jam, enam jam atau, kurang dari enam jam dan kemudian diukur terhadap perilaku yang memiliki rerisiko tinggi.

Risky, 2018 juga menyebutkan bahwa remaja yang tidur kurang dari enam jam per malam tiga kali lebih mungkin untuk melaporkan mempertimbangkan bunuh diri, merencanakan upaya bunuh diri atau mencoba bunuh diri, dibandingkan dengan remaja yang tidur delapan jam atau lebih. Mereka juga empat kali lebih mungkin melaporkan upaya bunuh diri yang mengakibatkan mereka membutuhkan perawatan. Aspek aspek kestabilan emosi menurut Schneider, (1991) adalah adekuasi emosi, kematangan emosi dan kontrol emosi. Aspek adekuasi emosi ini berhubungan dengan respon emosi, mempunyai sifat baik dan sehat, oleh karena itu untuk memperoleh kesehatan emosi tidak dengan cara menahan atau menghilangkan reaksi emosi yang timbul. Sikap tenang dan dingin merupakan penyesuaian emosi yang baik. Tuntutan kehidupan membutuhkan reaksi emosi yang memadai atau adekuasi yang isinya tidak menyulutkan dan merusak penyesuaian personal, sosial dan emosi.

Aspek kematangan emosi merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan reaksi emosi sesuai dengan tingkat perkembangan diri. Schneider, (1991) menyebutkan bahwa kematangan emosi tidak mempunyai batasan umur, artinya kematangan emosi individu tidak bisa dilihat. Indikator kematangan emosi individu dapat dilihat dari kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap stress, tidak mudah khawatir atau cemas dan tidak mudah marah (Schneider, 1991). Definisi kematangan emosi adalah suatu keadaan tercapainya tingkat kedewasaan dalam perkembangan emosi. Aspek kontrol emosi ini meliputi pengaturan emosi dan perasaan sesuai dengan tuntutan lingkungan atau situasi standart dalam diri individu yang berhubungan dengan nilai – nilai, cita – cita serta prinsip. Indikator kontrol emosi individu dapat dilihat dari kemampuan menghadapi situasi dengan sikap rasional, mampu memberikan respon dan mengartikan situasi secara tepat dan tidak berlebihan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kestabilan emosi yaitu Fisik, kondisi lingkungan, Faktor Pengalaman (Santrock, 2009). Faktor fisik seseorang dalam kondisi sehat secara jasmani maka akan cenderung untuk tidak mudah marah dan cepat tersinggung. Individu akan merasa nyaman dan tentram dalam kondisi jasmaniahnya yang sehat. Tapi individu menjadi cepat marah dan cepat tersinggung bila ada salah satu anggota badanya kurang sehat secara medis. Hal ini disebabkan karena ada sesuatu kekurangan yang dirasakan oleh individu, dan hal ini membuat individu merasa tidak nyaman. Faktor kondisi lingkungan adalah kondisi lingkungan tempat individu berada. Lingkungan yang bisa menerima kehadiran individu dan individu mudah diterima pada lingkungan tersebut akan membuat individu mengalami kestabilan dalam emosi. Akan tetapi bila lingkungan tidak bisa menerima kehadiran individu maka individu merasa tidak dianggap oleh lingkungan dan hal ini menyebabkan individu merasa tidak berharga dan terhina.

Faktor Pengalaman adalah pengalaman individu bisa mengetahui bagaimana anggapan orang lain tentang berbagai bentuk ungkapan emosi. Individu akan mempelajari bagaimana cara mengungkapkan emosi yang bisa diterima oleh lingkungan sosial dan bagaimana ungkapan emosi yang tidak diterima. Hal ini berkaitan dengan kondisi norma budaya setempat. Individu harus bisa mampu mempelajari kondisi lingkungan tempat dia berada. Antara satu daerah dengan daerah yang lain tidak sama adat istiadatnya (Santrock, 2009). Pola perkembangan emosi lekat hubungannya dengan kestabilan emosi. Emosi berkembang untuk menunjukkan kecenderungan untuk bertahan hingga dewasa, dalam mempetahankan emosi diperlukan kestabilan emosi agar emosi tetap dalam kontrol dan tidak berubah rubah. Menurut Santrock, (2002 dalam Sumanto (2014)) pola atau ciri ciri kestabilan emosi jika dilihat dari perkembangan emosi adalah emosi adalah faktor hereditas, lingkungan dan kondisi kesehatan.

Pola perkembangan individu jika dikaitkan dengan stabilitas emosi adalah faktor hereditas. Faktor hereditas ini adalah faktor bawaan yang dimiliki individu sejak dari dalam kandungan. Sudah memang menjadi watak dari individu yang

selalu tenang dalam kondisi apapun. Tenang dalam menghadapi setiap masalah yang terjadi baik dibawah tekanan atau dalam keadaan normal. Faktor lingkungan adalah Individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Faktor kondisi kesehatan adalah Individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat dan difikirkan terlebih dahulu sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut (Santrock, 2002 dalam Sumanto (2014)).

Hurlock (1997) berpendapat bahwa kestabilan emosi memiliki beberapa ciri-ciri yaitu emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial, pemahaman diri, dan penggunaan kecermatan mental. Emosi yang secara sosial dapat diterima oleh lingkungan sosial adalah individu yang emosinya stabil dapat mengontrol ekspresi emosi yang tidak sesuai dengan nilai-nilai sosial atau dapat melepaskan dirinya dari belenggu energi mental maupun fisik yang selama ini terpendam dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan sosialnya. Pemahaman diri adalah individu yang punya emosi stabil mampu belajar mengetahui besarnya kontrol yang diperlukan untuk memuaskan kebutuhan-kebutuhannya, serta menyesuaikan diri dengan harapan-harapan sosial, bersikap empati yang tinggi terhadap orang lain. Penggunaan kecermatan mental adalah individu yang stabil emosinya mampu menilai situasi secara cermat sebelum memberikan responnya secara emosional. Kemudian individu tersebut mengetahui cara yang tepat untuk bereaksi terhadap situasi tersebut.

Ketidakseimbangan dalam diri disebabkan oleh keadaan emosi yang berubah rubah. Hal ini menyebabkan orang sulit memahami dan mengerti diri sendiri. Suasana yang seperti itu membuat seseorang berada dalam jurang atau menghadapi jalan buntu. Uluran tangan orang lain sangat diperlukan agar individu tidak jatuh lebih dalam untuk melakukan perbuatan nekat atau perbuatan yang merusak diri sendiri. Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti akan

mengambil penelitian mengenai perbedaan stabilitas emosi pada mahasiswa sebagai dampak dari *chronotype*.

1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah Ada perbedaan stabilitas emosi pada mahasiswa sebagai dampak dari *chronotype*

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah Mengetahui perbedaan stabilitas emosi pada mahasiswa ditinjau dari *chronotype*.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah manfaat secara teoritis dan secara praktis :

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang Ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Perkembangan.

b. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Bagi subjek

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran, wawasan, informasi, dan referensi tentang *chronotype* yang berkaitan dengan stabilitas emosi pada mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan sumber informasi bagi para peneliti untuk mengembangkan penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

3. Bagi Keluarga Subjek

Penelitian ini diharapkan menjadi pembelajaran bagi orang tua untuk memahami kondisi anak dan bisa membantu anak untuk melewati kondisi emosi negatif yang muncul akibat dari adanya *chronotype*.