



EMOSI YANG BERKAITAN DENGAN CINTA ROMANTIS DAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA ILMU KOMPUTER DI UNIVERSITAS KLABAT

Ivanna J Manoppo

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat, Airmadidi, Minahasa Utara 95371, Indonesia

E-mail: i.manoppo@unklab.ac.id

ABSTRAK

Jatuh cinta adalah gangguan emosional pada usia berapa pun, tetapi untuk remaja perasaan ini dapat menjadi besar sekali, dan sering berdampak pada pola tidur remaja. Kebutuhan akan tidur ini berbeda pada tiap kelompok usia karena disesuaikan dengan kondisi tubuh dan didapati banyak orang menjadi susah tidur ketika jatuh cinta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dan kualitas tidur pada remaja. Metode penelitian menggunakan deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience* sampling. Hasil penelitian menunjukkan status hubungan mahasiswa sebagian besar pada status lajang sebanyak 22 orang (51.6%), kemudian mayoritas memiliki kualitas tidur yang cukup baik sebanyak 34 orang (79.1%), selanjutnya tidak ada hubungan antara emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dan kualitas tidur dengan nilai $p = 0.91$. Rekomendasi untuk mahasiswa agar dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi baik agar dapat mempertahankan kesehatan tubuh secara maksimal, dan untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti dengan jumlah responden yang lebih besar serta dapat meneliti lebih lanjut tentang tidur dan pubertas, serta faktor-faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur.

Kata kunci: jatuh cinta, kualitas tidur

ABSTRACT

Falling in love is an emotional disturbance at any age, but for teens these feelings can be overwhelming, and often have an impact on teens' sleep patterns. The need for sleep is different in each age group because it is adjusted to the condition of the body and it is found that many people difficult to sleep when they fall in love. The purpose of this study was to determine the relationship between emotions related to romantic love and sleep quality in adolescents. The research method uses descriptive correlation with a cross sectional approach. The sampling technique used was convenience sampling. The results showed that the relationship status of students was mostly single status as many as 22 people (51.6%), then the majority had quite good sleep quality as many as 34 people (79.1%), then there was no relationship between emotions related to romantic love and sleep quality with p value = 0.91. Recommendations for the students to be able to increase the quality of sleep in order to maintain the healthy body, and for further research are to increase the number of respondents and can learn more specifically about the quality of sleep with puberty and the factors that influence sleep quality.

Keyword: falling in love, sleep quality

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kebutuhan vital manusia, seperti halnya makan. Kebutuhan akan tidur ini berbeda pada tiap kelompok usia karena disesuaikan dengan kondisi tubuh. Para ahli dari *National Sleep Foundation* (NSF) Amerika mengeluarkan panduan durasi tidur sesuai usia. Jumlah jam tidur sesuai usia di antaranya: 1) Bayi baru lahir (0-3 bulan): durasi tidur diperkecil menjadi 14-17 jam per

hari. Sebelumnya 12-18 jam; 2) Bayi usia 4-11 bulan: durasi tidur ditambah menjadi 12-15 jam. Sebelumnya 14-15 jam; 3) Batita (1-2 tahun): durasi tidur ditambah menjadi 11-14 jam. Sebelumnya 12-14 jam; 4) Balita (3-5 tahun): durasi tidur dipersempit menjadi 10-13 jam. Sebelumnya berjumlah 11-13 jam; 5) Anak-anak usia 6-13 tahun: durasi tidur ditambah satu jam, menjadi 9-11 jam. Sebelumnya hanya 10-11 jam; 6) Remaja



usia 14-17 tahun: durasi tidur mereka juga ditambah satu jam sehingga menjadi 8-10 jam per hari. Sebelumnya hanya 8,5-9,5 jam; 7) orang menuju dewasa (18-25 tahun): kategori ini merupakan kategori baru. Durasi tidurnya yakni 7-9 jam per harinya; 8) orang dewasa (26-64 tahun): durasi tidur tetap, yakni 7-9 jam; 9) orang lanjut usia (65 tahun ke atas); Kategori baru. Durasi tidur 7-8 jam per hari (Anna, 2015).

Menurut Lucien, Madison, Ortega dan Natalie (2021) pada Jurnal *sleep and puberty* yang disitasi dari Boyar dan kawan-kawan pada tahun 1976 didapati bahwa selama tahap awal pubertas, ada penambahan sekresi hormon luteinizing saat tidur. Sejumlah peneliti telah memetakan hubungan yang dinamis antara tidur dan hormon reproduksi selama masa transisi pubertas. Dalam ulasan ini, difokuskan pada hubungan timbal balik yang kompleks antara tidur dan hormon reproduksi selama masa remaja, serta pada efek potensial melatonin dan orexin pada aktivitas hormon pelepas gonadotropin pada anak-anak dengan insomnia kronis dan narkolepsi. Mengingat hubungan yang penting antara hormon reproduksi dan somatotropik selama masa pubertas, serta tentang sekresi hormon tidur dan pertumbuhan pada anak-anak maka durasi tidur yang ideal dianggap penting bagi kesehatan karena kurang waktu istirahat satu malam saja bisa mengganggu hormon yang mengatur fungsi tubuh manusia.

Menurut Mass, Robbins, Fortgang dan Driscoll (2011) menyatakan bahwa remaja pada umumnya tidur larut malam dan bangun lebih lambat daripada orang dewasa. Ini telah diamati di berbagai budaya, lintas waktu, dan pada kedua jenis kelamin. Masa remaja juga merupakan terjadinya perubahan fisiologis yang dramatis dan cepat, tidak sejalan dengan jadwal sirkadian ideal remaja. Menurut penelitian pada saat tidur, otak remaja secara biologis diatur untuk tertidur pada pukul 3 pagi dan mulai bangun sekitar pukul 11 pagi. Akibatnya, 80% remaja tidak cukup tidur, dan 43% mengatakan remaja merasa mengantuk sepanjang hari (Mass, Robbins, Fortgang dan Driscoll, 2011).

Kebutuhan hirarki manusia menurut Maslow (1943) di antaranya ada kebutuhan fisiologi, rasa aman, kasih sayang, penghargaan dan aktualisasi diri. Kebutuhan akan kasih sayang

tidak dapat disangkal, apalagi pada masa remaja mulai timbul rasa ketertarikan pada lawan jenis dan bisa membentuk perasaan jatuh cinta pada lawan jenis. Kuula, Partonen, dan Pesonen (2020) menyatakan bahwa jatuh cinta adalah gangguan emosional pada usia berapa pun, tetapi untuk remaja perasaan ini dapat menjadi besar sekali. Lismawati (2018) mengatakan bahwa banyak orang ternyata menjadi susah tidur ketika jatuh cinta. Hal ini dibuktikan sebuah penelitian yang dimuat dalam *Journal of Adolescent Health* pada tahun 2007, bahwa remaja jatuh cinta akan mengalami fase tidur lebih pendek (satu jam lebih pendek) dibandingkan seseorang yang tidak jatuh cinta. Hal ini tidak lain dipicu karena otak lebih sering memikirkan orang yang dicintai. Memikirkan orang yang dicintai tentu tidak mengejutkan, namun hal ini bisa mengganggu waktu tidur pada remaja.

Hal ini yang melatarbelakangi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut pada remaja dengan judul emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer di Universitas Klabat

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan secara deskriptif analitik dan desain cross sectional. Variabel penelitian ini adalah variabel bebas adalah: Emosi yang berhubungan dengan cinta romantis, sedangkan variabel terikat adalah: kualitas tidur.

Peluang kesalahan pada penelitian ini yang masih bisa ditoleransi adalah sebesar 5%. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan gangguan tidur selama interval waktu 1 bulan dari mahasiswa, sedangkan untuk kuesioner emosi yang berhubungan dengan cinta romantis diadopsi dari Kuula, Partonen, dan Pesonen (2020). Kuesioner PSQI terdiri dari 9 pernyataan dengan menggunakan skala likert, dan kuesioner emosi yang berhubungan dengan cinta romantis memiliki tiga pernyataan dengan menggunakan skala Gutman. Subjek partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer dapat bekerja sama serta memberikan persetujuan, memiliki



HP/Laptop. Lokasi dilakukan di Kampus Universitas Klabat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *convenience* sampling Teknik pengumpulan data diperoleh melalui hasil kuesioner pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Komputer melalui *google form* dengan memperhatikan etika penelitian. Analisa data univariat pada variabel emosi yang berhubungan dengan cinta romantis dan kualitas tidur melalui rumus frekuensi dan persentase, sedangkan untuk analisis bivariat untuk melihat hubungan antara emosi yang berhubungan dengan cinta romantis dan kualitas tidur menggunakan anova.

Tabel 1. Interpretasi Skala Likert (0-3)

Skala Respon	Kualitas
0	Sangat baik
1	Cukup baik
2	Cukup buruk
3	Sangat buruk

Tabel 2. Interpretasi Status hubungan

Skala Respon	Status hubungan dan cinta
1	Status hubungan baru saja jatuh cinta dan mengalami cinta romantis yang intens
2	Jatuh cinta untuk waktu yang lebih lama
3	Masih lajang dan tidak jatuh cinta

Teknik pengumpulan data diperoleh melalui hasil kuesioner pada mahasiswa- mahasiswa di fakultas Ilmu Komputer Universitas Klabat Airmadidi, dengan memperhatikan etika penelitian azas outonomi, kerahasiaan, manfaat, keadilan, kejujuran, non maleficiency, fidelity.

HASIL

Status Hubungan dan Cinta

Status hubungan dan cinta pada mahasiswa Fakultas Ilmu Komputer (FIK) di Universitas Klabat dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3 Status Hubungan dan Cinta

Status	Frequency	Persen (%)
1	2	4,65
2	19	44,19
3	22	51,16
	43	100,00

Pada tabel 3 menunjukkan responden yang memiliki status hubungan baru saja jatuh cinta dan mengalami cinta romantis yang intens ada 2 orang (4.6 %), kemudian responden yang mengalami jatuh cinta dalam waktu yang lebih lama berjumlah 19 orang (44.1%), dan responden yang masih lajang dan tidak dalam kondisi jatuh cinta berjumlah 22 orang (51.1%). Kesimpulan dari status hubungan pada mahasiswa FIK terbanyak pada status masih lajang dan juga jumlah yang tidak terlalu jauh beda terlihat mahasiswa juga mengalami jatuh cinta.

Kualitas Tidur

Kualitas tidur pada mahasiswa ilmu komputer di Universitas Klabat dapat dilihat pada tabel 4

Tabel 4. Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frequency	Persen (%)
0	3	7,0
1	34	79,1
2	6	14,0
3	0	0,0
	43	100,0

Kualitas tidur responden pada tabel 4 didapati ada 3 orang (7%) yang memiliki kualitas tidur sangat baik, diikuti ada 6 orang (14%) memiliki kualitas tidur cukup buruk dan 34 orang (79%) memiliki kualitas tidur cukup baik. Kesimpulan dari hasil penelitian ini didapati sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang cukup baik.

Hubungan cinta romantis dengan kualitas tidur

Hubungan emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dengan kualitas tidur pada mahasiswa Ilmu Komputer di Universitas Klabat dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5 Hubungan Status Hubungan dengan Kualitas Tidur

	ANNOVA				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5.614	16	.351	1.004	.482
Within Groups	9.083	26	.349		
Total	14.698	42			



Pada tabel 5 terlihat p value $0.48 > 0.05$, dengan demikian H_0 Ada hubungan antara emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu komputer di Universitas Klabat", ditolak. Artinya tidak ada hubungan antara emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu komputer.

PEMBAHASAN

Menurut Leticia (2021) ada beberapa alasan seseorang sulit untuk memulai suatu hubungan percintaan di antaranya, ada faktor trauma pada masa kanak-kanak yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mencintai. Trauma yang dimaksud adalah sering melihat terjadi kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) oleh orang tua. Timbulnya perasaan diabaikan oleh orang tua dan ditinggalkan oleh orang tua. Faktor yang berikut adalah mengalami pengalaman merasakan hanya satu pihak yang menunjukkan kasih sayang sehingga hal ini membuat tidak berani menunjukkan kasih sayang. Ada juga faktor takut dimanfaatkan oleh orang lain, hal ini disebabkan tidak ada kepercayaan dari setiap hubungan cinta, sehingga ada perasaan bahwa pasangan akan menyakiti atau melakukan sesuatu untuk menyabotase hubungan dan kepercayaan. Faktor selanjutnya adalah faktor tekanan atau harapan terlalu tinggi, hal ini juga membuat seseorang menghindari cinta sama sekali sehingga tidak harus melakukan kencan atau pertemuan setiap saat (Leticia, 2021). Data yang didapat juga menunjukkan tidak ada perbedaan yang jauh antara mahasiswa yang lajang dan yang terlibat dalam kondisi jatuh cinta.

Kemendes R.I. (2018) menyatakan bahwa remaja adalah merupakan masa yang sangat berharga jika dalam kondisi fisik dan psikis serta pendidikan yang baik. Menkes menerangkan di dalam masa remaja terjadi pertumbuhan yang sangat cepat, juga pubertas. Pada fase ini terjadi pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental, kognitif, psikis juga terjadi proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Pada masa remaja juga terjadi proses pengenalan jati diri. Permasalahan yang dialami remaja cukup kompleks, mulai dari masalah prestasi di sekolah, pergaulan, penampilan, menyukai lawan jenis dan lain

sebagainya. Berbagai hal tersebut membawa pengaruh terhadap perilaku dan status kesehatan remaja itu sendiri.

Pada penelitian ini didapati hasil kedua terbanyak adalah remaja yang memiliki status jatuh cinta. Febrida (2014) menyatakan bahwa studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Adolescent Health* pada tahun 2007 menemukan, remaja yang jatuh cinta dilaporkan tidurnya sedikit (sekitar satu jam) dibandingkan rekan-rekannya yang tidak jatuh cinta. Selain itu, orang yang tidurnya terpendek mengalami gangguan obsesif karena memikirkan orang yang dicintainya.

Maas, Robbins, Fortgang dan Driscoll (2011) menyatakan bahwa remaja secara perkembangan rentan terhadap kesulitan tidur. Penyebab kurang tidur pada masa remaja bermacam-macam. Remaja membutuhkan setidaknya tidur sesuai dengan kebutuhan sebagai praremaja; namun, jumlah tidur remaja menurun secara signifikan, terutama selama minggu sekolah, dan menyebabkan kurang tidur kronis. Hal yang mempengaruhi ritme tidur fisiologis yang berubah selama masa remaja adalah disebabkan karena faktor perilaku, lingkungan, dan psikososial. Ini berkisar dari tuntutan akademis yang meningkat dan waktu mulai sekolah awal hingga tekanan sosial, penggunaan alkohol, gangguan internet, dan pekerjaan setelah sekolah yang memakan waktu.

Lucie, Madison, Ortega, Natalie dan Shaw (2021) menemukan ada perubahan besar dalam pola tidur selama masa remaja yang paralel dengan perubahan profil sekresi hormon reproduksi dan hormon pertumbuhan.

Short, Booth, Omar, Ostlundh dan Arora (2020) mengemukakan bahwa durasi tidur secara signifikan memprediksi defisit suasana hati pada semua keadaan suasana hati, termasuk peningkatan depresi, kecemasan, kemarahan, pengaruh negatif dan berkurangnya pengaruh positif. Efek ini diamati di seluruh wilayah geografis, menunjukkan bahwa tidur pendek benar-benar merupakan faktor risiko universal untuk defisit suasana hati. Kurang tidur dari waktu yang normal merupakan faktor risiko



yang dapat dimodifikasi secara inheren, memberikan target intervensi pada tingkat individu, keluarga, komunitas dan kebijakan publik. Intervensi untuk meningkatkan durasi tidur termasuk meningkatkan peraturan orang tua tentang tidur dan penggunaan teknologi, menunda waktu mulai sekolah, memastikan tekanan akademik dan bimbingan belajar di luar jam sekolah tidak menghalangi tidur, dan mempertahankan waktu tidur dan bangun yang teratur sepanjang malam sekolah dan akhir pekan. Pada penelitian ini didapati status remaja yang masih lajang dengan jumlah kualitas tidur belum mencapai kualitas yang baik, hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor yang sudah disebutkan sebelumnya, di antaranya adanya tekanan akademik dalam memenuhi persyaratan tugas, proyek, ujian, serta perkuliahan yang padat.

Kemenkes (2014) menyatakan bahwa tidur ialah aktivitas pasif yang sangat penting bagi kesehatan fisik dan mental manusia. Jutaan manusia di dunia belum bisa tidur cukup atau menderita berbagai masalah tidur. Total waktu tidur yang dibutuhkan manusia memiliki perbedaan dari faktor umur. Berikut ialah kebutuhan tidur manusia tergantung umur: bayi butuh tidur \pm 16 jam per hari, remaja butuh tidur \pm 9 jam per hari, dewasa butuh tidur \pm 7-8 jam per hari. Mulailah untuk mencukupkan waktu tidur agar hidup lebih sehat dan seimbang dengan kualitas tidur yang sangat baik serta durasi tidur yang normal sesuai kategori usia pada remaja.

Kemenkes (2018) menyatakan pada usia 18-40 tahun orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7 - 8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi seseorang yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

Penelitian dari Pangestika, Lestari, dan Setyowati (2018) menemukan bahwa sebagian remaja mengalami permasalahan pada kualitas tidur yang disebabkan oleh tuntutan sosial seperti tuntutan akademik yang berkontribusi terhadap terjadinya stres.

Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan hanya dipengaruhi oleh status hubungan tetapi juga dapat berhubungan dengan faktor usia, stress emosional, stress akademik, lingkungan, handphone dan

internet. Kegiatan tidur juga dihubungkan dengan mekanisme serebral yang dilakukan secara bergantian untuk mengaktifkan dan menekan pusat otak terhadap waktu untuk tidur dan bangun. Hal ini akan mempengaruhi kualitas tidur, jika terjadi faktor pemicu seperti stres yang mempengaruhi kerja otak khususnya dalam mekanisme untuk waktu tidur dan bangun seseorang. Berdasarkan analisa hasil kuesioner didapati mahasiswa memiliki kualitas tidur yang cukup disebabkan ada beberapa responden yang terbangun pada malam hari/dini hari dalam durasi 1x/minggu, kemudian diikuti dengan responden yang merasa keedinginan, kepanasan saat tidur yang dialami 1x/minggu, dan ada juga yang bermimpi buruk, merasa nyeri saat tidur 1x/minggu, serta ada juga responden yang mengantuk pada saat mengemudi dan melakukan aktifitas sosial yang lain.

KESIMPULAN

Gambaran status hubungan pada mahasiswa ilmu komputer berada pada status lajang, dan disertai dengan kualitas tidur yang cukup. Kemudian tidak ada hubungan antara emosi yang berkaitan dengan cinta romantis dengan kualitas tidur pada mahasiswa ilmu komputer. Rekomendasi kepada mahasiswa baik dalam status lajang ataupun memiliki status hubungan jatuh cinta untuk dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi kualitas yang baik agar dapat menjaga kesehatan tubuh dengan maksimal serta dapat mengatur waktu dengan baik antara waktu belajar maupun berhubungan sosial. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat menambah jumlah responden agar dapat meningkatkan validitas data, serta dapat meneliti lebih spesifik tentang kualitas tidur dengan masa pubertas serta faktor-faktor yang berpengaruh pada kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

- Anna, L.K. (2015). Kebutuhan tidur berdasarkan usia. <https://health.kompas.com/read/2015/02/05/183000723/Kebutuhan.Tidur.Berdasarkan.Usia?page=all> (diakses 30 Agustus 2021).
- Febrida, M. (2014). *Kenapa saat jatuh cinta orang jadi susah tidur?* <https://www.liputan6.com/health/rea>



- d/822446/kenapa-saat-jatuh-cinta-orang-jadi-susah-tidur.
- Gani, I. & Amalia, S. (2015). *Alat analisis data; aplikasi statistic untuk penelitian bidang* <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606> (2014) *ekonomi dan sosial* Yogyakarta: Andi offset.
- Kemenkes. (2018). Kebutuhan tidur sesuai usia <http://p2ptm.kemkes.go.id/infograpi-c-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> (22 sept 2018).
- Kemenkes. (2018). Remaja Indonesia harus sehat <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>.
- Kemenkes. (2014). Tidur cukup untuk kesehatan. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=1606>
- Kuula, L., Partonen, T., & Pesonen, A.K (2020). Emotions relating to romantic love-furhter disruptors of adolescent sleep. *Journal sleep health* XXX.1-7.
- Leticia, L. (2021). Selain trauma ini alasan seseorang sulit jatuh cinta <https://www.liputan6.com/health/read/4733893/selain-trauma-ini-alasan-seseorang-sulit-jatuh-cinta>.
- Lisnawati, Y. (2018). Mengapa saat jatuh cinta bikin sulit tidur, ini penjelasan Ahli. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/3646519/mengapa-saat-jatuh-cinta-bikin-sulit-tidur-ini-penjelasan-ahli>.
- Lucien, J.N., Madison, Ortega., & Shaw, N.D (2021). Sleep and puberty. *Endocrine and metabolic research*. Vol 17. 1-7.
- Mass, J.B., Robbins, R.S., Fortgang, R.G., & Driscoll, S.R. (2011). Adolescent sleep. *Encyclopedia of Adolescence*. Vol.1 1-10.
- Muniroh, S (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja: A Literature Review. Vol.5. No.1 *Nursing Science Journal* <http://ojs.unik-kediri.ac.id/index.php/nsj/article/view/1834>.
- Pangestika, G., Lestari, D.R., & Setyowati, A. (2018). Stres dengan kualitas tidur pada remaja. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/view/4412/pdf>.
- Short, M. A., Booth, S. A., Omar, O., Ostlundh, L., & Arora. T. (2020). The relationship between sleep duration and mood in adolescents: A systematic review and meta-analysis . *Sleep medicine review* 52.