



**PENGARUH KUALITAS TIDUR  
TERHADAP *EGO DEPLETION* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**SKRIPSI**

disajikan sebagai salah satu syarat  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

oleh

Adi Waluyo

1511414106

**JURUSAN PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

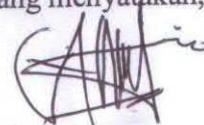
**2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam proposal skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Agustus 2019

Yang menyatakan,



Adi Waluyo

1511414106

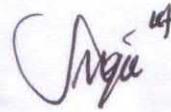
## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” telah diujikan pada hari Jumat, 9 Agustus 2019 dan telah dilakukan perbaikan oleh pengusul.

Panitia,

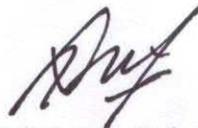
Ketua  
  
Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd  
NIP. 195908211984031001

Sekretaris



Sugiariyanti, S.Psi, M.A  
NIP. 197804192003122001

Penguji I



Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A  
NIP. 197912032005011002

Penguji II



Amri Hana Muhammad, S.Psi, M.A  
NIP. 197810072005011003

Penguji III/Pembimbing



Nuke Martiarini, S.Psi, M.A  
NIP. 198103272012122001

## **MOTTO DAN PERUNTUKAN**

### **Motto**

“Apa gunanya ilmu kalau tidak memperluas jiwa seseorang sehingga Ia berlaku seperti samudera yang menampung sampah-sampah? Apa gunanya kepandaian kalau tidak memperbesar kepribadian seseorang, sehingga Ia makin sanggup memahami orang lain?” (Emha Ainun Nadjib)

### **Peruntukan**

Penulis peruntukan karya ini bagi

keluarga terkasih :

Bapak Nuri

Mak Warsini

Mas Muhamad Arifin

Mbak Arini

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang” Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari partisipasi dan bantuan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Achmad Rifai RC, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
2. Drs. Sugeng Hariyadi, S.Psi., M.S. Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah membantu kelancaran ujian skripsi.
3. Andromeda, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali penulis yang telah membantu kelancaran studi penulis di Universitas Negeri Semarang.
4. Nuke Martiarini, S.Psi.,M.A sebagai penguji III dan dosen pembimbing yang telah dengan penuh ketulusan, memberikan saran, arahan dan meluangkan waktu sampai terselesaikannya skripsi ini.
5. Luthfi Fathan Dahriyanto, S.Psi., M.A dan Amri Hana Muhammad, S.Psi, M.A selaku dosen penguji skripsi atas kritik, saran dan arahan yang diberikan demi perbaikan skripsi ini.
6. Anna Undarwati, S.Psi, M.A atas saran yang membangun selama awal pengerjaan penelitian ini.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Psikologi yang telah membagikan ilmu dan pengetahuan, terima kasih atas segala pengajaran yang diberikan.

8. Segenap keluarga penulis, Mak Warsini, Bapak Nuri, Mas Muhamad Arifin, Mbak Arini, Mas Sugiono, Anatasya Puspita Sari yang telah memberikan sumber daya kasih yang dicurahkan tiada henti pada penulis.
9. Seluruh Mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian ini guna berkembangnya ilmu pengetahuan.
10. Sahabat-sahabat terdekat, Ahmad Muflihudin Ayaz, Toat Abda'ul Islami, dan Imam Arif Santoso dan, atas doa serta semangat yang tiada henti untuk penulis dan kelancaran skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah membantu menyelesaikan hambatan selama penyusunan skripsi, Moch. Fahmi Fahrezi, Yosephin Monika, P., Edi Sugiarto, dan Amalia Isna R.
12. Teman-teman penghuni asrama Solekhan yang telah mewarnai kehidupan penulis sebagai mahasiswa: Paksi Among Pramono, Izzul Mubarak, Ahmad Muflihudin Ayaz, Akmal Ikhsanudin, Denny Hariyanto, Syarifuddin, Khairul Ikhwan, Ahmad Ryan, Okven Pratama Putra, Andi Rais, Singgih Dwi Andoro dan Rizqo Aidzin.
13. Seluruh rekan Mahasiswa Psikologi Unnes 2014 terutama Inaya Fauzia Zahra Adisti, Muhamad Ikhsanul Fikri Haryono, Hanan Astutik, Teguh Widodo, Kinanti Anggi Sasmita, serta rekan-rekan lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.
14. Seluruh pihak yang baik secara langsung maupun tidak langsung, telah memberikan kontribusi terhadap terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih setulus hati kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi ini. *Jazakumullaahu khairan katsiiran*. Penulis berharap skripsi ini memberikan manfaat dan kontribusi untuk perkembangan Psikologi, khususnya dalam bidang *Psychology of Self*.

Semarang, 9 Agustus 2019

Penulis

## ABSTRAK

Waluyo, Adi. 2019. Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap *Ego Depletion* pada Mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : Nuke Martiarini, S.Psi., M.A.

Kata Kunci : *Ego Depletion*, Kualitas Tidur, Kontrol diri, Regulasi diri *Strength model*.

Kemampuan kontrol diri individu dapat menurun secara temporal setelah individu terlibat dalam aktivitas yang melibatkan pengerahan kontrol diri. Fenomena ini disebut dengan *ego depletion*. Beberapa penelitian menunjukkan *ego depletion* sebagai masalah nyata bagi mahasiswa. Menurut teori *strength model of self-control*, *ego depletion* terjadi karena energi psikis yang digunakan individu guna kontrol diri bersifat terbatas. Istirahat merupakan salah satu hal yang secara teori dikatakan dapat mengatasi *ego depletion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur sebagai salah satu aktivitas istirahat terhadap *ego depletion* pada mahasiswa serta untuk mengetahui gambaran *ego depletion* dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Peneliti menduga bahwa terdapat perbedaan tingkat *ego depletion* antara mahasiswa dengan kualitas tidur baik (*good sleepers*) dan kualitas tidur buruk (*poor sleepers*).

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *ex post facto*. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang berjumlah 400 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Tingkat *ego depletion* diukur dengan skala *ego depletion* dengan koefisien validitas aitem bergerak dari 0,328-0,673 serta koefisien reabilitas sebesar 0,896. Adaptasi *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Koefisien validitas PSQI bergerak dari 0,298-0,646 dengan koefisien reabilitas sebesar 0,742. Teknik analisa data menggunakan uji *two independent sample t-test*.

Hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Unnes yaitu sebesar 83,75 % memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan secara umum tingkat *ego depletion* mahasiswa berada dalam kategori sedang. Hasil uji t menunjukkan nilai F sebesar 0,518 dan *mean difference* -6,323 dengan signifikansi atau p sebesar  $0,000 < 0,01$ . Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan tingkat *ego depletion* yang signifikan antara kelompok *good sleepers* dan kelompok *poor sleepers*. Dengan demikian disimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap *ego depletion*.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERUNTUKKAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
<b>BAB</b>	
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	14
1.3 Tujuan .....	14
1.4 Manfaat .....	15
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	15
1.4.2 Manfaat Praktis .....	15
2. LANDASAN TEORI.....	16
2.1 Konsep <i>Ego Depletion</i> .....	16
2.1.1 Pengertian <i>Ego Depletion</i> .....	16

2.1.2 Teori <i>Strength Model of Self Control</i> .....	20
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Ego Depletion</i> .....	23
2.1.4 Faktor Penyebab <i>Ego Depletion</i> .....	24
2.1.5 Penelitian-Penelitian <i>Ego Depletion</i> .....	26
2.2 Konsep Kualitas Tidur .....	29
2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur .....	29
2.2.2 Komponen Kualitas Tidur.....	30
2.2.3 Fase Tidur yang Berkualitas.....	32
2.2.4 Fungsi Tidur yang Berkualitas .....	34
2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Ego Depletion</i> .....	35
2.4 Kerangka Berpikir.....	38
2.5 Hipotesis.....	39
3. METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Jenis Penelitian.....	40
3.2 Desain Penelitian.....	40
3.3 Identifikasi Variabel Penelitian.....	41
3.3.1 Variabel Bebas .....	41
3.3.2 Variabel Terikat .....	41
3.4 Definisi Operasional.....	42
3.4.1 <i>Ego Depletion</i> .....	42
3.4.2 Kualitas Tidur.....	42
3.5 Populasi dan Sampel .....	43
3.5.1 Populasi.....	43

3.5.2 Sampel.....	43
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	45
3.7 Validitas dan Reliabilitas .....	48
3.7.1 Validitas .....	48
3.7.2 Reliabilitas .....	49
3.8 Teknik Analisis Data.....	50
3.8.1 Uji Asumsi .....	50
3.8.1.1 Uji Normalitas.....	50
3.8.1.2 Uji Homogenitas .....	50
3.8.2 Uji Hipotesis .....	50
3.9 Uji Coba Instrumen Penelitian ( <i>Try Out</i> ).....	51
3.9.1 Hasil Uji Validitas.....	51
3.9.1.1 Hasil Validitas Skala <i>Ego Depletion</i> .....	51
3.9.1.2 Hasil Validitas PSQI .....	52
3.9.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	53
3.9.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Ego Depletion</i> .....	53
3.9.2.2. Hasil Uji Reliabilitas PSQI .....	53
4. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	54
4.1 Persiapan Penelitian .....	54
4.1.1 Orientasi Kancuh Penelitian.....	54
4.1.2 Gambaran Subyek Penelitian .....	56
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	58
4.2.1 Pengumpulan Data Penelitian .....	58

4.2.2 Pemberian Skor .....	59
4.2.3 Pembentukan Kelompok .....	60
4.3 Hasil Analisis Inferensial .....	61
4.3.1 Uji Asumsi .....	61
4.3.1.1 Uji Normalitas .....	61
4.3.1.2 Uji Homogenitas .....	62
4.3.2 Uji Hipotesis .....	63
4.4 Hasil Analisis Deskriptif .....	65
4.4.1 Gambaran <i>Ego Depletion</i> .....	65
4.4.1.1 Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> pada Kelompok <i>Good Sleepers</i> ..	67
4.4.1.2 Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> pada Kelompok <i>Poor Sleepers</i> ..	68
4.4.2 Gambaran Spesifik <i>Ego Depletion</i> Berdasarkan Aspek.....	69
4.4.2.1 Gambaran Spesifik Aspek Kelelahan Fisik.....	69
4.4.2.2 Gambaran Spesifik Aspek Kelelahan Psikis .....	72
4.4.2.3 Gambaran Spesifik Aspek Tidak Berdaya .....	74
4.4.2.4 Gambaran Spesifik Aspek Energi Terkurus .....	77
4.4.2.5 Gambaran Spesifik Aspek Gangguan Kognitif.....	79
4.4.2.6 Gambaran Spesifik Aspek Tidak Optimal .....	82
4.4.2.7 Gambaran Spesifik Aspek Pasif.....	84
4.4.2.8 Gambaran Spesifik Aspek Reaksi Negatif.....	87
4.4.2.9 Gambaran Spesifik Aspek Gangguan Perilaku .....	89
4.4.3 Ringkasan Perbandingan <i>Ego Depletion</i> pada Kelompok <i>Good Sleepers</i> dan Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	92
4.4.4 Gambaran Kualitas Tidur .....	97

4.4.4.1 Gambaran Umum Kualitas Tidur.....	97
4.4.5 Gambaran Spesifik Kualitas Tidur Berdasarkan Komponen .....	101
4.4.5.1 Gambaran Spesifik Komponen Kualitas Tidur Subyektif .....	101
4.4.5.2 Gambaran Spesifik Komponen Latensi Tidur.....	104
4.4.5.3 Gambaran Spesifik Komponen Durasi Tidur.....	106
4.4.5.4 Gambaran Spesifik Komponen Efisiensi Kebiasaan Tidur.....	108
4.4.5.5 Gambaran Spesifik Komponen Gangguan Tidur.....	110
4.4.5.6 Gambaran Spesifik Komponen Penggunaan Obat Tidur .....	112
4.4.5.7 Gambaran Spesifik Komponen Disfungsi Waktu Siang Hari.....	114
4.4.6 Ringkasan Perbandingan Kualitas Tidur pada Kelompok <i>Good Sleepers</i> dan Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	116
4.4.7 Analisis Tambahan.....	120
4.5 Pembahasan.....	122
4.5.1 Pembahasan Pengaruh Kualitas Tidur terhadap <i>Ego Depletion</i> .....	122
4.5.2 Pembahasan Hasil Deskriptif .....	128
4.5.2.1 Pembahasan Hasil Deskriptif Kualitas Tidur.....	128
4.5.2.2 Pembahasan Hasil Deskriptif <i>Ego Depletion</i> .....	132
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	134
5. PENUTUP.....	135
5.1 Simpulan .....	135
5.2 Saran.....	135
DAFTAR PUSTAKA .....	137
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	145

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.1 Hasil Studi Pendahuluan .....	7
3.1 Blueprint Skala <i>Ego Depletion</i> .....	46
3.2 <i>Blueprint</i> Kuesioner PSQI .....	48
3.4 Sebaran Aitem <i>Ego Depletion</i> Setelah Uji Coba .....	52
3.5 Hasil Reliabilitas Skala <i>Ego Depletion</i> .....	53
3.6 Hasil Reliabilitas PSQI .....	53
4.1 Gambaran Subyek Penelitian .....	57
4.2 Gambaran Subyek Penelitian (Kelompok <i>Good Sleepers</i> dan Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	57
4.3 Hasil Uji Normalitas .....	62
4.4 Hasil Uji Homogenitas .....	63
4.5 Hasil Uji Hipotesis .....	63
4.6 Asosiasi Dua Variabel.....	64
4.7 Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> .....	66
4.8 <i>Mean</i> Empirik <i>Ego Depletion</i> .....	66
4.9 Gambaran <i>Ego Depletion</i> pada <i>Good Sleepers</i> .....	67
4.10 Gambaran <i>Ego Depletion</i> pada <i>Poor Sleepers</i> .....	68
4.11 Gambaran Aspek Kelelahan Fisik Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	70
4.12 Gambaran Aspek Kelelahan Fisik Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	71
4.13 Gambaran Aspek Kelelahan Psikologis Kelompok <i>Good Sleepers</i> ....	73
4.14 Gambaran Aspek Kelelahan Psikologis Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	74
4.15 Gambaran Aspek Tidak Berdaya Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	75

4.16 Gambaran Aspek Tidak Berdaya Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	76
4.17 Gambaran Aspek Energi Terkurus Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	78
4.18 Gambaran Aspek Energi Terkurus Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	79
4.19 Gambaran Aspek Kognisi Terganggu Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	80
4.20 Gambaran Aspek Kognisi Terganggu Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	81
4.21 Gambaran Aspek Tidak Optimal Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	83
4.22 Gambaran Aspek Tidak Optimal Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	84
4.23 Gambaran Aspek Pasif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	85
4.24 Gambaran Aspek Pasif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	86
4.25 Gambaran Aspek Reaksi Negatif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	88
4.26 Gambaran Aspek Reaksi Negatif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	89
4.27 Gambaran Aspek <i>Misbehavior</i> Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	90
4.28 Gambaran Aspek <i>Misbehavior</i> Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	91
4.29 Ringkasan Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Secara Umum .....	93
4.30 Ringkasan Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Secara Spesifik .....	95
4.31 Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Berdasarkan <i>Mean</i> .....	96
4.32 Gambara Kualitas Tidur .....	98
4.33 <i>Mean</i> Empirik KualitasTidur .....	98
4.34 Statistik Deskripif Gabungan <i>Good Sleepers</i> dan <i>Poor Sleepers</i> .....	99
4.35 Statistik Deskriptif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	100
4.36 Statistik Deskriptif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	100
4.37 Gambaran Kualitas Tidur Subyektif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	102
4.38 Gambaran Kualitas Tidur Subyektif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	103

4.39 Gambaran Latensi Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	104
4.40 Gambaran Latensi Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	105
4.41 Gambaran Durasi Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	106
4.42 Gambaran Durasi Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	107
4.43 Gambaran Efisiensi Kebiasaan Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	108
4.44 Gambaran Efisiensi Kebiasaan Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	109
4.45 Gambaran Gangguan Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	110
4.46 Gambaran Gangguan Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	111
4.47 Gambaran Penggunaan Obat Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	112
4.48 Gambaran Penggunaan Obat Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	113
4.49 Gambaran Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	114
4.50 Gambaran Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	115
4.51 Perbandingan Skor Global <i>PSQI</i> Dua Kelompok .....	116
4.52 Perbandingan Skor Komponen <i>PSQI</i> .....	118
4.53 Aktivitas Sebelum Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	120
4.54 Aktivitas Sebelum Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	121

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir .....	38
4.1 Gambaran Umum <i>Ego Depletion</i> .....	67
4.2 Gambaran <i>Ego Depletion</i> pada Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	68
4.3 Gambaran <i>Ego Depletion</i> pada Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	69
4.4 Gambaran Aspek Kelelahan Fisik Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	71
4.5 Gambaran Aspek Kelelahan Fisik Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	72
4.6 Gambaran Aspek Kelelahan Psikologis Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	73
4.7 Gambaran Aspek Kelelahan Psikologis Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	74
4.8 Gambaran Aspek Tidak Berdaya Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	76
4.9 Gambaran Aspek Tidak Berdaya Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	77
4.10 Gambaran Aspek Energi Terkuras Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	78
4.11 Gambaran Aspek Energi Terkuras Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	79
4.12 Gambaran Aspek Kognisi Terganggu Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	81
4.13 Gambaran Aspek Kognisi Terganggu Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	82
4.14 Gambaran Aspek Tidak Optimal Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	83
4.15 Gambaran Aspek Tidak Optimal Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	84
4.16 Gambaran Aspek Pasif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	86
4.17 Gambaran Aspek Pasif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	87
4.18 Gambaran Aspek Reaksi Negatif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	88
4.19 Gambaran Aspek Reaksi Negatif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	89
4.20 Gambaran Aspek <i>Misbehavior</i> Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	91

4.21	Gambaran Aspek <i>Misbehavior</i> Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	92
4.22	Gambaran Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Berdasarkan <i>Mean Skor</i> .....	93
4.23	Gambaran Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Berdasarkan Kategori.....	94
4.24	Diagram Perbandingan Tingkat <i>Ego Depletion</i> Berdasarkan <i>Mean Aspek</i> .....	96
4.25	Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Unnes.....	99
4.26	Proporsi Dua Kelompok Berdasarkan Kualitas Tidur .....	101
4.27	Gambaran Kualitas Tidur Subyektif Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	102
4.28	Gambaran Kualitas Tidur Subyektif Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	103
4.29	Gambaran Latensi Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	105
4.30	Gambaran Latensi Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	106
4.31	Gambaran Durasi Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	107
4.32	Gambaran Durasi Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	108
4.33	Gambaran Efisiensi Kebiasaan Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	109
4.34	Gambaran Efisiensi Kebiasaan Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	110
4.35	Gambaran Gangguan Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	111
4.36	Gambaran Gangguan Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	112
4.37	Gambaran Penggunaan Obat Tidur Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	113
4.38	Gambaran Penggunaan Obat Tidur Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	114
4.39	Gambaran Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari Kelompok <i>Good Sleepers</i> .....	115
4.40	Gambaran Disfungsi Aktivitas pada Siang Hari Kelompok <i>Poor Sleepers</i> .....	116
4.41	Perbandingan Kualitas Tidur <i>Good Sleepers</i> dan <i>Poor Sleepers</i> .....	117

4.42 Perbandingan Skor Komponen <i>Good Sleepers</i> dan <i>Poor Sleepers</i> .....	119
4.43 Perbandingan Aktivitas <i>Good Sleepers</i> dan <i>Poor Sleepers</i> Sebelum Tidur.....	122

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian .....	146
2. Instrumen Penelitian Sebelum <i>Try Out</i> .....	150
3. Tabulasi Data Hasil <i>Try Out</i> .....	158
4. Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	165
5. Instrumen Penelitian Setelah <i>Try Out</i> .....	168
6. Tabulasi Data Penelitian .....	176
7. Hasil Analisis Inferensial dan Deskriptif .....	196

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Setiap individu pada hakikatnya mendambakan keberhasilan dalam segala aspek kehidupan. Banyak usaha dilakukan untuk mewujudkan kesuksesan di bidang ekonomi, relasi interpersonal, akademik, pencapaian pribadi dan lain sebagainya. Namun, realita kehidupan seringkali menempatkan individu dalam kondisi yang penuh tantangan, godaan dan konflik yang dilematis. Sebagai contoh, individu yang bekerja sebagai *teller* bank sedang bersedih dan ingin menyendiri namun individu itu harus tersenyum di depan *customer* untuk menunjukkan pelayanan maksimal sesuai dengan standar yang telah ditetapkan oleh bank. Seorang siswa memilih menyelesaikan pekerjaan rumah karena tenggat waktu sudah dekat, sementara di saat yang individu tersebut bisa bermain *games* favorit dengan kawan. Seorang mahasiswa harus bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan, walaupun sebenarnya bisa fokus menyelesaikan studi tepat pada waktu.

Konflik dan dilema di atas bukanlah sesuatu yang bersifat anekdotal semata. Penelitian yang dilakukan oleh Hofmann, Baumeister, Forsters dan Vohs (2012) menunjukkan bahwa dalam separuh waktu dalam sehari selama terjaga, individu menghadapi pengalaman yang berkaitan dengan keinginan-keinginan, yang mana 38 % dari keinginan-keinginan itu ditahan. Penelitian ini menunjukkan

bahwa individu setiap hari harus berjuang di dalam konflik antara godaan yang muncul dan tujuan yang telah ditetapkan.

Perjuangan individu dalam menggapai tujuan mengharuskan adanya ketahanan terhadap godaan serta keinginan-keinginan yang menghalangi tujuan itu. Sehingga untuk menghadapi permasalahan tersebut dibutuhkan kontrol diri. Istilah kontrol diri merujuk pada kecakapan individu untuk mengubah ataupun menolak respon-respon pikiran, emosi dan tindakan (Uziel dan Baumeister, 2017) secara khusus dilakukan untuk membuat individu menyesuaikan diri dengan tujuan-tujuan, nilai-nilai, moral, ekspektasi masyarakat dan untuk mendukung tercapainya tujuan jangka panjang (Baumeister *et al* dalam Dang, 2018 : 7). Istilah kontrol diri (*self-control*) dalam literatur seringkali bersinggungan dengan regulasi diri (*self-regulation*). Baumeister (2002) menyampaikan bahwa istilah regulasi diri dan kontrol diri merupakan konstruk yang serupa, namun istilah regulasi diri memiliki makna yang lebih luas dari kontrol diri. Lebih lanjut Baumeister mengatakan bahwa perbedaan tersebut tidak menjadi masalah dan istilah tersebut dapat digunakan secara bergantian. Menurut Gillebart (2018) kontrol diri merupakan bagian dari regulasi diri individu.

Kontrol diri yang buruk seringkali dihubungkan dengan banyak permasalahan seperti kriminalitas, pelanggaran, penyalahgunaan narkoba, konsumsi alkohol, perilaku seksual beresiko, obesitas, agresi, konflik marital dan dampak-dampak negatif lainnya (de Ridder *et al*, 2012; Baumeister, Vohs dan Tice, 2007; Muraven, Collins dan Nienhaus, 2002). Sebaliknya, kontrol diri yang baik secara empiris berhubungan dengan dampak-dampak positif. Penelitian

metanalisis de Riddler (2012) menemukan bahwa kapabilitas kontrol diri berhubungan secara positif dengan perilaku yang diinginkan seperti waktu mengerjakan pekerjaan rumah, olahraga, konsumsi makanan sehat, perilaku seks yang sehat, serta kebahagiaan dalam pernikahan. Selain itu kontrol diri yang baik juga berhubungan dengan hasil belajar yang lebih baik, penyesuaian diri, psikopatologi yang lebih rendah, hubungan yang lebih baik, kemampuan interpersonal yang lebih mumpuni, kontrol emosi yang lebih baik serta kebiasaan makan yang lebih sehat (Tangney, Baumeister dan Boon, 2004; Gailliot dan Baumeister, 2007; Oaten dan Cheng, 2006).

Kontrol diri amat dibutuhkan bagi individu untuk meraih tujuan-tujuan jangka panjang dalam kehidupan. Uziel dan Baumeister (2017) menyatakan bahwa kontrol diri merupakan kunci dari kesuksesan. Pendapat ini sangat esensial, karena tanpa kontrol diri yang baik, individu akan terhambat dan tidak optimal karena menuruti keinginan-keinginan jangka pendek yang menghalangi tercapainya keberhasilan jangka panjang. Sebagaimana yang disampaikan oleh Muraven, Baumeister dan Tice (1998) bahwa kontrol diri merupakan salah satu anugerah manusia yang paling penting karena memungkinkan individu untuk membatasi perilaku impulsif.

Berbagai temuan empiris di atas menunjukkan pentingnya kontrol diri bagi individu, walaupun demikian literatur menyatakan bahwa kontrol diri dapat mudah terganggu oleh banyak sebab. Sebab-sebab itu diantaranya adalah stress, suasana hati yang negatif, pengasingan sosial dan lain sebagainya, namun di antara sebab-sebab tersebut faktor yang paling menarik perhatian akademisi ialah

*continous exertion* atau penggunaan kontrol diri secara terus menerus (Dang, 2018). Melakukan kontrol diri secara berkelanjutan dapat mengakibatkan berkurangnya kemampuan kontrol diri (*self-control failure*). Mekanisme berkurangnya kontrol diri pada individu dijelaskan oleh Muravendan Slessareva (2003) sebagai hasil dari penggunaan kontrol diri pada aktivitas sebelumnya.

Fenomena penurunan kemampuan kontrol diri itu selanjutnya dikenal sebagai *ego depletion* atau kelelahan ego. *Ego depletion* merujuk pada penurunan kemampuan atau kemauan diri secara temporer untuk terlibat di dalam tindakan-tindakan yang melibatkan kontrol diri, disebabkan karena tindakan lain yang telah dilakukan sebelumnya (Baumeister *et al*, 1998; Muraven dan Baumeister, 2000; Baumeister and Vohs, 2007; Dang, 2018b).

Penjelasan mengenai efek *ego depletion* pertama kali dijelaskan melalui sebuah teori yang disebut sebagai *Strength Model of Self-Control*. Muraven dan Baumeister (2000) sebagai penggagas teori ini menyampaikan bahwa mengendalikan perilaku membutuhkan pengerahan sumberdaya internal yang bersifat terbatas yang mana sumberdaya itu akan menyusut setelah pengerahan secara berkelanjutan. Muraven dan Baumeister menggunakan analogi cara kerja otot untuk menjelaskan fenomena ini. Bahwa otot bekerja dengan membutuhkan energi tubuh yang terbatas, dan setelah otot melakukan aktivitas fisik, maka energi tersebut akan menyusut. Hal ini menyebabkan kekuatan otot pada aktivitas setelahnya menjadi berkurang karena otot mengalami kelelahan. Sebagaimana metafora otot, aktivitas yang melibatkan pengerahan kontrol diri akan kurang optimal, jika individu telah melakukan aktivitas lain sebelumnya yang juga

melibatkan pengeralahan kontrol diri, sehingga energi untuk mampu melakukan kontrol diri pada aktivitas ke-dua telah menyusut (*depleted*).

Baumeister, Tice dan Vohs (2018) menyampaikan bahwa pada awal kemunculannya, kelelahan ego juga dianalogikan selayaknya *brain fuel* atau energi yang dibutuhkan otak untuk bekerja. Ketika bahan bakar tersebut digunakan dalam periode waktu tertentu, maka bahan bakar akan menipis hingga tidak cukup untuk melakukan kontrol diri. Namun, pada tahun 2006 pandangan ini telah direvisi dengan gagasan mengenai konservasi (Muraven *et al* dalam Baumeister *et al*, 2018). Baumeister (2014) menyatakan bahwa ketika individu mengalami *ego depletion* bukan berarti otak telah kehilangan seluruh energi, justru, sebagian besar temuan-temuan mengenai kelelahan ego merepresentasikan usaha individu untuk melakukan konservasi sumberdaya yang telah berkurang. Walaupun demikian, individu sebenarnya masih dapat melakukan kontrol diri dengan baik apabila memiliki motivasi yang cukup kuat (Baumeister *et al*, 2018).

Adapun penelitian-penelitian awal mengenai kelelahan ego, menggunakan mahasiswa sebagai subyek penelitian seperti dalam Baumeister *et al* (1998), Muraven dan Baumeister (2000) serta banyak penelitian lainnya. Hal ini mengingat mahasiswa memiliki banyak tuntutan yang mengharuskan adanya kontrol diri yang optimal seperti penyelesaian tugas perkuliahan, tuntutan akademik, adaptasi lingkungan baru, pengelolaan keuangan, konflik interpersonal dan lain sebagainya. Gissubel, Beiramar dan Freire (2018) melakukan review sistematis terhadap 48 penelitian terbaru mengenai *ego depletion* pada mahasiswa, yang menyatakan bahwa 92 % mahasiswa rentan mengalami *ego depletion*.

Penelitian ini membuktikan bahwa fenomena *ego depletion* pada mahasiswa bukan hanya bersifat anekdotal semata, melainkan sebuah fenomena nyata.

Banyak hal yang dapat menjadi indikasi *ego depletion* pada mahasiswa. Menurut Undarwati (2013) sekitar 80 % mahasiswa di salah satu prodi di Universitas Negeri Semarang tidak lulus tepat waktu, yang mengindikasikan adanya prokrastinasi akademik. Lebih lanjut, dalam penelitian tersebut Undarwati (2013) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dapat menjadi indikasi adanya fenomena *ego depletion* pada mahasiswa. Selain prokrastinasi akademik, hal-hal yang secara faktual menjadi indikasi kondisi *ego depletion* pada mahasiswa antara lain adalah: kegagalan memenuhi *deadline* tugas, menurunnya performansi akademik, menurunnya konsentrasi, meninggalkan tugas (Englert, Zavery dan Bertrams, 2017), perilaku menyontek (Mead *et al*, 2009), kemalasan (Osgood, 2015), penurunan kemampuan *logical reasoning* (Schmeichel, Vohs, dan Baumeister, 2003) dan *retrieval* (Englert dan Bertram, 2017), kelelahan fisik (Goldberg dan Grandey, 2007), dan kecemasan (Bertrams *et al*, 2013), serta agresi dan terganggunya hubungan interpersonal (Baumeister, 2002).

Peneliti menilai bahwa indikasi-indikasi *ego depletion* di atas seringkali ditemukan pada mahasiswa. Lalu, untuk membuktikan argumen tersebut peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui adanya fenomena *ego depletion* pada mahasiswa di lingkungan Universitas Negeri Semarang. Penelitian awal ini dilakukan dengan membagikan skala *ego depletion* kepada 100 responden yang berasal dari 13 jurusan yang berbeda di Universitas Negeri Semarang. Skala ini disusun berdasarkan 9 aspek *ego depletion* yang digunakan Undarwati *et al*

(2017) yang meliputi: kelelahan fisik, kelelahan psikis, tidak berdaya, energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, tidak optimal, reaksi negatif dan *misbehavior*. Selanjutnya peneliti melakukan analisis deskriptif guna menentukan gambaran kelelahan ego pada subyek penelitian tersebut. Adapun hasil dari penelitian awal adalah sebagai berikut:

Tabel 1.1  
Studi Pendahuluan Gambaran *Ego Depletion* Mahasiswa Unnes

<b>Kriteria</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
Tinggi	24	24 %
Sedang	61	61 %
Rendah	15	15 %
<b>Total</b>	100	100 %

Sejumlah 24% mahasiswa dari total responden yang mengisi skala tersebut memiliki skor yang tinggi, sedangkan 61% persen memiliki skor sedang, serta hanya 5 % subyek yang memiliki tingkat kelelahan ego yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kelelahan ego dalam taraf sedang hingga tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian metaanalisis yang dilakukan oleh Hagger *et al* (2010) yang menganalisis 198 penelitian mengenai *ego depletion* yang didasarkan pada *strength model*. Hasilnya, disimpulkan bahwa terdapat efek yang sedang hingga tinggi dari 198 penelitian yang dianalisis ( $d = 0,62$ ), sehingga *ego depletion* merupakan fenomena nyata dan empirik.

Fakta mengenai adanya fenomena *ego depletion* ini menimbulkan pertanyaan mengenai bagaimana cara individu menghadapi kondisi tersebut. Mengingat kelelahan ego dapat menimbulkan dampak-dampak negatif sebagaimana telah diuraikan di atas. Baumeister (dalam Dang, 2018) menyatakan bahwa menurut *strength model*, salah satu hal yang dapat membantu individu

mengatasi kondisi kelelahan ego adalah dengan beristirahat. Beristirahat dapat mengembalikan sumberdaya energi pada level normal sehingga individu kembali berdaya untuk menunjukkan kontrol diri setelah mengalami *ego depletion*. Mekanisme ini sesuai dengan metafor kerja otot. Ketika otot mengalami kelelahan, beristirahat dalam waktu tertentu akan mengembalikan kekuatan otot. Selain itu Muraven *et al* (1998) melanjutkan bahwa sebagaimana otot, kontrol diri dapat ditingkatkan melalui latihan dengan diselingi istirahat. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh Tyler dan Burns (2008) membuktikan bahwa istirahat selama sepuluh menit mampu menghilangkan efek dari kelelahan ego.

Berdasarkan pendapat dan temuan empiris di atas, diketahui bahwa selain latihan kontrol diri, istirahat menjadi hal yang amat krusial dalam pengatasan kelelahan ego dan peningkatan kemampuan kontrol diri individu menurut teori *strength model*. Dang (2018) menyimpulkan bahwa menurut perspektif *strength model of self-control*, istirahat merupakan salah satu hipotesis kunci dalam mengatasi *ego depletion*. Hal ini konsisten dengan analogi kerja otot menurut *strength model*. Ketika otot mengalami kelelahan, tubuh akan secara natural mencari jalan untuk memulihkan energi melalui istirahat. Mekanisme yang sama terjadi ketika individu mengalami kelelahan ego. Tubuh akan merespon dengan aktivitas istirahat guna memulihkan energi psikis ke level yang cukup untuk mendayagunakan kontrol diri dengan sukses. Dengan demikian, istirahat menjadi sangat penting untuk mengatasi *ego depletion*.

Adapun salah satu bentuk istirahat yang dilakukan individu adalah tidur. Tidur merupakan aktivitas istirahat yang dilakukan individu setiap hari. Tidur

memiliki peran dalam pemulihan energi. Hal ini sesuai dengan pernyataan Spriggs (2010:10) yang menilai bahwa tidur adalah suatu kondisi yang mana tubuh dan pikiran dapat beristirahat dan energi tubuh terpulihkan. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton dan Hall, 1997). Menurut Potter dan Perry (2005), tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus secara bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur adalah kondisi dorman dan kebutuhan yang dialami oleh semua individu. Sehingga tidur adalah salah satu kebutuhan primer individu.

Tidur seringkali dihubungkan dengan kondisi fisik maupun psikis pada individu. Secara psikologis, kualitas tidur individu merupakan salah satu hal yang berperan dalam menentukan *psychological well-being* pada mahasiswa (Zhai, Gao dan Wang, 2018). Sebaliknya kualitas tidur yang buruk banyak dikaitkan dengan *psychological distress* dan problem-problem psikologis pada mahasiswa seperti *mood*, kecemasan dan depresi (Dinis dan Barganca, 2018; Pensuksan *et al*, 2016; Milojevich dan Lukowski, 2016). Kekurangan tidur juga dapat mempengaruhi fungsi kognitif, terutama yang berkaitan dengan *working memory*, perhatian dan pengambilan keputusan (Alhola dan Polo-Kantola, 2007). Kualitas tidur yang buruk juga berpengaruh terhadap performa akademik yang lebih rendah (Gilbert & Weaver, 2010). Selain hal di atas, tidur juga dapat dikaitkan dengan fungsi eksekutif (Wilckens *et al*, 2014) yang mana *self control* merupakan bagian dari fungsi eksekutif dan dapat terganggu fungsinya karena kondisi *depletion*.

Terdapat beberapa penelitian mengindikasikan adanya hubungan antara tidur dan *ego depletion*. Salah satunya adalah Barber *et al* (2010) yang menyatakan bahwa tidur dapat membantu di dalam proses pemulihan energi untuk melakukan kontrol diri. Secara fisiologis tidur memiliki fungsi sebagai konservasi energi bagi individu (Jung *et al*, 2011), yang diduga dapat berperan dalam restorasi energi psikis ketika individu mengalami *ego depletion* (Hagger, 2010). Begitu pun sebaliknya, menurut Nauts dan Kroase (2016) tidak cukup tidur dapat mengganggu kemampuan kontrol diri individu. Beberapa literatur di atas mengindikasikan bahwa tidur merupakan salah satu bentuk istirahat yang berkaitan dengan *ego depletion*

Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara terhadap 5 responden yang berdasarkan skor dari skala kelelahan ego termasuk ke dalam kategori tinggi. Wawancara ini dilakukan terhadap 3 laki-laki dan 2 perempuan. Adapun pertanyaan yang disampaikan kepada responden adalah sebagai berikut : Jika Anda mengerjakan tugas hingga larut malam, apa yang Anda rasakan pada pagi hari? Berdasarkan wawancara, didapatkan fakta bahwa semua responden merasa lemas, lesu dan mengantuk ketika mengikuti perkuliahan pada pagi hari, 4 dari 5 responden merasa tidak bergairah untuk mengikuti perkuliahan. Selain itu, 2 dari 5 responden mengaku sering hilang konsentrasi selama berkendara. Seluruh responden mengaku mengalami permasalahan tidur seperti kurang tidur dan insomnia atau susah untuk tertidur. Semua responden menilai bahwa kualitas tidur mereka buruk. Studi pendahuluan ini sejalan temuan Friedrich dan Schlarb (2018) yang menyatakan

bahwa permasalahan tidur merupakan hal yang umum ditemukan pada mahasiswa.

Berkaitan dengan aktivitas tidur dan *ego depletion*, Hagger (2010) berpendapat bahwa penelitian mengenai tidur dan kelelahan ego hendaknya tidak hanya memperhitungkan aspek kecukupan tidur, namun juga konsistensi. Hal ini mencakup variabel yang lebih luas yaitu kualitas tidur. Adapun kualitas tidur didefinisikan secara beragam oleh para akademisi. Harvey *et al* (2008) mendefinisikan kualitas tidur sebagai kondisi di mana individu merasa bertenaga ketika bangun dan sepanjang hari, merasa pulih dan puas beristirahat setelah bangun dan tidak banyak terbangun ketika tidur. Pendapat lain menyatakan bahwa kualitas tidur meliputi aspekkuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur (Buysse *et al*, 1989).

Hagger (2010) menyatakan bahwa tidur kualitas tidur mungkin memiliki pengaruh yang signifikan di dalam mengurangi kegagalan regulasi diri yang disebabkan oleh menipisnya sumberdaya untuk melakukan kontrol diri. Kesadaran ini pula yang dinilai oleh peneliti sebagai sesuatu yang menarik dan penting untuk diteliti lebih lanjut. Pendapat peneliti ini didasarkan oleh tiga pertimbangan, yakni: (a) hasil dari kajian teori yang mengindikasikan adanya hubungan antara tidur dan atribut-atribut kualitasnya dengan *ego depletion*; (b) tidur merupakan aktivitas yang berperan guna restorasi energi. (c) ketika tidur, individu berada dalam alam bawah sadar yang mana memungkinkan individu untuk istirahat total dari pengerahan energi guna melakukan kontrol diri.

Mengenai poin ketiga, Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa *self control* bekerja pada mekanisme alam sadar yang mana *self* dimaknai sebagai fungsi eksekutif dari diri individu, sehingga, kontrol diri merupakan sesuatu yang ada di wilayah kesadaran individu. Sementara itu menurut Guyton dan Hall, (1997), tidur merupakan suatu kondisi di mana individu berada di bawah alam bawah sadar. Hal ini berarti bahwa, selama individu dalam kondisi tidur, maka individu tidak melakukan kontrol diri karena kontrol diri bekerja dalam mekanisme kesadaran, sehingga tidur merupakan aktivitas istirahat dari pendayagunaan kontrol diri individu setiap hari. Atas tiga pertimbangan di atas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian untuk mengetahui apakah kualitas tidur berpengaruh terhadap *ego depletion*.

Adapun penelitian ini bukan merupakan penelitian pertama yang mencoba mengeksplorasi variabel kualitas tidur dan kelelahan ego. Penelitian sebelumnya telah mencoba mengetahui atribut-atribut yang berkaitan dengan kualitas tidur dan dampaknya terhadap kontrol diri. Beberapa diantaranya dilakukan oleh Barber dan Munz (2011) menyatakan bahwa kurang tidur dapat mengurangi kemampuan kontrol diri individu. Hal ini serupa dengan yang disampaikan Baumeister (2002). Altena *et al* (2008) menemukan bahwa tidak cukup tidur memiliki implikasi pada kapasitas regulasi diri yang lebih rendah. Pilcher *et al* (2015) menyimpulkan bahwa kebiasaan tidur (*sleep habit*) saling berinteraksi dengan kontrol diri. Chuah *et al* (2006) mengemukakan bahwa kondisi tidur yang terganggu menyebabkan defisit kontrol diri, seperti terganggunya pengambilan keputusan, hambatan respon dan kontrol atensi. Adapun Vohs *et al* (2011) melalui sebuah eksperimen

menemukan hasil yang berbeda dengan temuan-temuan lainnya, yakni bahwa kekurangan tidur tidak mempengaruhi kapasitas individu dalam melakukan kontrol diri. Adanya perbedaan temuan antara para peneliti semakin memperkuat keyakinan peneliti untuk mengeksplorasi pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion*.

Peneliti menilai bahwa penelitian ini penting dengan mempertimbangkan dua hal. Pertama, penelitian ini dibutuhkan dengan pertimbangan teoritis. Meskipun secara teori telah jelas bahwa istirahat mampu mengatasi kelelahan ego, akan tetapi eksplorasi bentuk-bentuk istirahat seperti tidur yang berkualitas dan dampaknya masih belum menjadi perhatian yang *mainstream* di kalangan peneliti *ego depletion*. Padahal hal ini amat penting untuk mengetahui batasan atau definisi yang konkret atas aktivitas istirahat yang dimaksud oleh teori *strength model*. Kedua, dari segi praksis, dibutuhkan penelitian untuk mendapatkan pemahaman akan determinan yang jelas serta objektif mengenai bagaimana individu dapat mengatasi kondisi kelelahan ego yang dialami sehingga dapat kembali ke fase produktif.

Penelitian ini tentu memiliki perbedaan-perbedaan yang mendasar dibandingkan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pertama dari segi atribut tidur yang akan diteliti. Penelitian-penelitian sebelumnya lebih banyak memfokuskan diri pada salah satu aspek dari kualitas tidur, seperti kecukupan waktu tidur atau kebiasaan tidur. Sedangkan, dalam penelitian ini peneliti ingin mengukur kualitas tidur secara komprehensif. Peneliti menilai bahwa hanya dengan melihat kecukupan tidur saja, tidak akan mampu memberikan gambaran

yang lengkap mengenai kualitas tidur individu. Kedua, dari segi desain penelitian. Penelitian Vohs *et al* (2011) dan juga Chuah *et al* (2006) menggunakan desain penelitian eksperimental dengan pendekatan *two sequential task paradigm*, sebagaimana mayoritas penelitian mengenai kelelahan ego. Penelitian ini mencoba menggali dampak dari kualitas tidur terhadap *ego depletion* melalui cara yang berbeda dengan yaknidengan desain penelitian *ex-post facto*.

Pada akhirnya dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki urgensi untuk dapat dilaksanakan. Penelitian ini akan berfokus untuk mengeksplorasi pengaruh kualitas tidur sebagai variabel bebas terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Melalui desain penelitian *ex- post facto*, diharapkan penelitian ini mampu mengetahui sejauh mana kualitas tidur mahasiswa Universitas Negeri Semarang memberikan pengaruh atas kondisi *ego depletion* yang sering dialami dan mampu memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praksis.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang ingin di jawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimanakah pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang?
- b. Bagaimanakah gambaran *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang?
- c. Bagaimanakah gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang?

### **1.3 Tujuan**

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan sebagai berikut :

- a. Untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
- b. Untuk mengetahui gambaran *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.
- c. Untuk mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan mampu memperdalam dan memperkaya pemahaman mengenai *ego depletion* serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian-penelitian terkait.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Bagi praktisi di bidang ilmu perilaku dan mahasiswa yang mengalami kelelahan ego, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan untuk membantu mengatasi kondisi *ego depletion*.

## **BAB 2**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Konsep *Ego Depletion***

##### **2.1.1 Pengertian *Ego Depletion***

Penelitian mengenai *ego depletion* telah menarik perhatian akademisi selama 2 dekade terakhir di dunia psikologi. Konsep *ego depletion* berawal dari penelitian-penelitian berkaitan dengan kontrol diri dan regulasi diri. Istilah kontrol diri merujuk pada kecakapan individu untuk mengubah ataupun menolak respon-pikiran, emosi dan tindakan (Uziel dan Baumeister, 2017) secara khusus dilakukan untuk membuat individu menyesuaikan diri dengan tujuan-tujuan, nilai-nilai, moral, ekspektasi masyarakat dan untuk mendukung tercapainya tujuan jangka panjang (Baumeister, *et al* dalam Dang, 2018 : 7). Adapun regulasi diri menurut Muraven (2012 : 111) merupakan sebuah proses yang mana individu mengejar tujuan-tujuan, baik yang bersifat jangka pendek maupun jangka panjang.

Istilah kontrol diri maupun regulasi diri seringkali digunakan secara bergantian di dalam literatur (Baumeister, 2002), walaupun demikian, kontrol diri dan regulasi diri memiliki perbedaan. Regulasi diri merupakan konstruk yang lebih luas dari kontrol diri, yang mencakup proses-proses sadar maupun bawah sadar, namun kontrol diri merupakan bagian penting dari regulasi diri dan kedua istilah ini seringkali digunakan secara bergantian (Muraven, 2012 : 111). Hal ini sesuai dengan pernyataan Gillebaart (2018) bahwa kontrol diri merupakan aspek

penting dari regulasi diri. Penelitian-penelitian berkaitan dengan *ego depletion* menggunakan istilah ini secara bergantian dan mengacu pada hal yang sama yaitu kemampuan individu untuk menolak ataupun mengubah pikiran, emosi dan tindakan guna meraih tujuan jangka panjang.

Kontrol diri merupakan bagian yang amat penting dari diri individu, namun demikian kontrol diri secara umum merupakan hal yang sukar dan rentan, sehingga dapat mengalami gangguan (Dang, 2018 : 8). Salah satu penyebab yang paling banyak dibahas di literatur mengenai terganggunya kontrol diri adalah *continous exertion* atau penggunaan kontrol diri secara terus menerus. Investigasi mengenai gangguan kontrol diri akibat penggunaan kontrol diri secara terus menerus pertama kali dilakukan oleh Baumeister, Bratslavsky, Muraven dan Tice (1998) dan Muraven, Tice dan Baumeister (1998). Para peneliti tersebut mengembangkan sebuah paradigma eksperimen yang disebut sebagai *the sequential-task paradigm* atau paradigma tugas berkelanjutan.

Paradigma eksperimen ini terdiri dari dua kondisi yang mana partisipan diminta untuk menyelesaikan dua tugas secara berkelanjutan. Pada kelompok eksperimen, tugas pertama membutuhkan adanya kontrol diri sedangkan pada kelompok kontrol tugas pertama yang dilakukan tidak memiliki tuntutan untuk melakukan kontrol diri. Kedua kelompok selanjutnya melakukan tugas ke-dua yang sama-sama melibatkan adanya kontrol diri. Tugas ke-dua ini tidak memiliki kaitan dengan tugas pertama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan dalam kelompok eksperimen secara umum menunjukkan performansi yang lebih buruk daripada kelompok kontrol pada tugas kedua. Berkurangnya kemampuan

kontrol diri yang terjadi pada individu-individu dalam kelompok eksperimen ini disebabkan oleh pengerahan kontrol pada tugas pertama (Baumeister *et al*, 1998). Efek berkurangnya kontrol diri yang disebabkan oleh *continuous exertion* ini selanjutnya disebut sebagai *ego depletion*.

*Ego depletion* atau kelelahan ego merujuk pada penurunan kemampuan secara temporer untuk terlibat di dalam tindakan-tindakan yang melibatkan kontrol diri, disebabkan karena tindakan lain yang telah dilakukan sebelumnya (Baumeister *et al*, 1998; Muraven dan Baumeister, 2000; Baumeister and Vohs, 2007). Muraven (2012 : 168) menyatakan bahwa *ego depletion* merupakan sebuah tahap, yang mana setelah aktivitas yang melibatkan pengerahan kontrol diri, kapasitas individu untuk meregulasi dirinya sendiri bahkan pada domain yang berbeda-beda atau tidak terkait, menjadi terganggu secara temporer. Sedangkan Dang (2018 : 9) menyatakan bahwa *ego depletion* sebagai sebuah efek yang terjadi ketika performansi kontrol diri menjadi terganggu setelah pengerahan kontrol diri pada aktivitas sebelumnya.

Pada mulanya istilah yang digunakan bukanlah *ego depletion* melainkan *regulatory depletion*, namun istilah itu dinilai terlalu dangkal. Pada akhirnya istilah *regulatory depletion* diubah menjadi *ego depletion* (Vohs dan Baumeister, 2007 : 189). Menurut Dang (2018 : 10) istilah *ego depletion* digunakan sebagai penghormatan terhadap Freud. Istilah ini dipilih karena adanya mekanisme yang serupa antara dorongan impuls dan dorongan untuk kontrol pada mekanisme kontrol diri dengan relasi yang terjadi antara id dan super ego, yang mana ego menjadi agen eksekutif yang menyelesaikan konflik antar id dan superego.

Terdapat perbedaan pendapat diantara para peneliti mengenai *ego depletion*. Dewasa ini para peneliti terpecah menjadi tiga kelompok dalam menyikapi kelelahan ego. Kelompok pertama adalah para peneliti awal yang pertama kali menginvestigasi kelelahan ego yaitu Roy F Baumeister, Kathleen Vohs, Mark Muraven dan para kolega. Para peneliti tersebut mengembangkan sebuah teori yang disebut sebagai *strength model of self-control* yang memiliki fokus pada keterbatasan energi psikis sebagai penjelasan terhadap fenomena *ego depletion* (Dang, 2018). Adapun kelompok kedua adalah para peneliti yang menerima *ego depletion* sebagai fenomena empirik, namun memberikan pandangan teoritis berbeda mengenai sebab musababnya. Para peneliti yang dimaksud antara lain Inzlicht, Kurzban, Junghua Dang. Kelompok ketiga adalah para peneliti yang mempertanyakan eksistensi *ego depletion* secara empirik yang diantaranya adalah Hagger *et al* (2016).

Penelitian ini dilakukan atas paradigma *ego depletion* menurut teori *strength model* yang diinisiasi oleh Muraven dan Baumeister (2000). Peneliti mempertimbangkan dua hal, yang pertama bahwa pendapat yang menyatakan kelelahan ego tidak nyata secara empiris masih terlalu prematur (Freise, *et al*, 2018). Pertimbangan kedua adalah bahwa *strength model* merupakan teori yang paling terkemuka dalam menjelaskan *ego depletion*. Buktinya, artikel mengenai *strength model* merupakan salah satu artikel yang paling banyak dikutip di jurnal *Association for Psychological Sciences* (Baumeister dan Vohs, 2018). Atas dasar pertimbangan-pertimbangan tersebut, peneliti mencoba mendasarkan penelitian mengenai kelelahan ego ini dengan paradigma teori *strength model*.

### 2.1.2 Teori *Strength Model of Self Control*

Teori *strength model* merupakan teori pertama yang menjelaskan bagaimana *ego depletion* dapat terjadi. *Strength model* didasarkan pada sebuah teori yang menjelaskan regulasi diri yaitu *Cybernetic Theory* oleh Carver dan Scheier (1982). Menurut teori *cybernetic* ini, regulasi diri individu terdiri dari tiga komponen, yaitu *standard* atau tujuan, *monitoring* dan *operation*. *Standard* merupakan kondisi atau tujuan yang diharapkan oleh individu; *monitoring* terjadi ketika individu membandingkan kondisi saat ini dan tujuan yang telah ditetapkan untuk menemukan apakah ada ketidakcocokan; sedangkan *operation* terjadi ketika terjadi ketidakcocokan perilaku dengan tujuan. Pada tahap *operation*, individu melakukan penyesuaian atau perbaikan perilaku untuk menanggulangi ketidakcocokan perilaku dan tujuannya. Berdasarkan teori ini *strength model* mencoba mengonseptualisasikan fase *operation*, yang mana dalam fase ini diasumsikan terdapat sumberdaya psikis yang terbatas sehingga sebuah proses internal dapat melelahkan proses-proses lainnya (Baumeister dan Heatherton, dalam Dang, 2018 : 20).

*Strength model* secara formal disampaikan oleh Muraven dan Baumeister (2000). Menurut Dang (2018 : 20) teori *strength model* memiliki lima asumsi utama. Pertama, segala tindakan kontrol diri membutuhkan adanya sumberdaya atau energi. Kedua, sumberdaya itu bersifat terbatas. Ketiga, segala tindakan kontrol diri bersumber pada sumberdaya energi yang sama. Keempat, pengerahan kontrol diri mengikis sumberdaya tersebut. Kelima, keberhasilan kontrol diri tergantung dari kadar ketersediaan energi individu. Muraven dan Baumeister

(2000) menggunakan analogi cara kerja otot untuk menjelaskan *strength model*, bahwa otot bekerja dengan membutuhkan energi tubuh yang terbatas, dan setelah otot melakukan aktivitas fisik, maka energi tersebut akan menyusut. Hal ini menyebabkan kekuatan otot pada aktivitas setelahnya menjadi berkurang karena otot mengalami kelelahan. Mekanisme ini terjadi pula pada kontrol diri. Meskipun demikian, menurut Undarwati (2013) konsep kelelahan ego berbeda dengan kelelahan fisik (*fatigue*). Kelelahan fisik mengacu pada lelahnya tubuh akibat aktivitas, sedangkan kelelahan ego mengacu pada menurunnya kontrol diri akibat dari pengerahan kontrol diri sebelumnya.

Teori *strength model* dalam perkembangannya menarik banyak peneliti untuk menguji sejauh mana batasan dari kondisi *ego depletion*. Sebagai contoh, penelitian Muraven dan Slessareva (2003) menemukan bahwa menyediakan motivasi tambahan dapat mengurangi bahkan menghilangkan efek kelelahan ego. Hal serupa ditemukan oleh Luethi, Friese, Binder dan Boesiger (2016). Contoh lain adalah penelitian Job, Dweck dan Walton (2010) yang menemukan bahwa *ego depletion* dapat dilawan dengan memanipulasi persepsi dan keyakinan individu. Penelitian-penelitian tersebut memicu para penyokong teori *strength model* untuk melakukan revisi atas teori yang telah diusulkan.

Adapun berkaitan dengan revisi yang dimaksud, Baumeister, Tice dan Vohs (2018) menyampaikan bahwa pada awal kemunculannya, kelelahan ego juga dianalogikan selayaknya *brain fuel* atau energi yang dibutuhkan otak untuk bekerja. Ketika bahan bakar tersebut digunakan dalam periode waktu tertentu, maka bahan bakar akan menipis hingga tidak cukup untuk melakukan kontrol diri.

Namun, pada tahun 2006 pandangan ini telah direvisi dengan gagasan mengenai konservasi (Muraven *et al* dalam Baumeister, 2018). Baumeister (2014) menyatakan bahwa ketika individu mengalami *ego depletion* bukan berarti otak telah kehilangan seluruh energi, justru, sebagian besar temuan-temuan mengenai kelelahan ego merepresentasikan usaha individu untuk melakukan konservasi sumberdaya yang telah berkurang. Walaupun demikian, individu sebenarnya masih dapat melakukan kontrol diri dengan baik apabila memiliki motivasi yang cukup kuat (Baumeister, 2018).

*Strength model* setelah direvisi ini bagaimanapun tetap menitikberatkan pada konsep sumberdaya atau energi untuk melakukan kontrol diri (*self control resource*). Adapun hal lain yang tidak berubah adalah mengenai pengatasan kelelahan ego. Menurut Muraven *et al* (1998), konsisten dengan metafora otot yang digunakan, *strength model* menyatakan bahwa istirahat dapat mengisi kembali energi kontrol diri yang telah terkikis. Setelah istirahat dalam waktu tertentu, sumberdaya energi akan kembali ke level normal. Hal ini didukung oleh temuan empirik oleh Tyler dan Burns (2008). Selain itu, kemampuan kontrol diri dapat pula ditingkatkan dengan latihan dengan disertai oleh istirahat. Menurut Dang (2018 : 22) efek pemulihan dari istirahat dan efek peningkatan oleh latihan masih menjadi hipotesis kunci yang masih melekat pada *strength model*.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa *strength model* memandang *ego depletion* disebabkan oleh adanya sumberdaya psikis untuk kontrol diri (*self control resources*) yang terbatas, sehingga individu cenderung melakukan konservasi energi pada aktivitas yang membutuhkan usaha kontrol diri

setelah sebelumnya terlibat dalam aktivitas kontrol diri lain yang menguras energi psikis. Efek ini dapat diminimalisir dengan adanya istirahat dan latihan.

### **2.1.3 Aspek-Aspek *Ego Depletion***

Salah satu penelitian yang mengonstruksikan aspek-aspek kelelahan ego adalah penelitian Undarwati, Mahabati, Khaerani, Hapsari, Kristianto, Stephany, dan Prawitasari (2017). Undarwati dan kolega melakukan sebuah penelitian untuk merumuskan aspek-aspek *ego depletion* yang sesuai dengan kultur individu di Indonesia dengan pendekatan *indigenous psychology*. Aspek-aspek yang dimaksud meliputi :

- a. Kelelahan psikis, artinya suatu kondisi psikologis dengan karakteristik pasrah, muak, jenuh dan kurang mampu mengontrol diri
- b. Kelelahan fisik, adalah suatu kondisi yang menunjukkan gejala fisik yang menyertai terjadinya kelelahan ego yaitu, sakit fisik, capek dan pusing
- c. Tidak berdaya, merupakan suatu kondisi ketika individu tidak memiliki energi dan motivasi untuk melakukan sesuatu, merasa berada di titik nol.
- d. Energi terkuras, yaitu kehilangan atau mengalami penurunan energi dalam berpikir dan bertindak.
- e. Gangguan kognitif, yaitu kondisi tidak optimalnya fungsi kognitif sehingga tidak mampu berkonsentrasi dan berpikir secara rasional.
- f. Pasif, merasa berada dalam kondisi stagnasi, tidak berkeinginan untuk beraktivitas apa pun.
- g. Tidak optimal, artinya semua usaha atau aktivitas yang dikerjakan baik proses maupun hasilnya kurang sempurna.

- h. Reaksi negatif, adalah respon berupa muka muram dan muncul hasrat untuk melakukan agresi.
- i. *Misbehavior*, yaitu kondisi ketidakkonkruenan antara pikiran dan perilaku yang menimbulkan aktivitas yang tidak terarah dan cenderung melawan norma.

Penelitian ini dilakukan dengan mengacu pada aspek-aspek *ego depletion* yang dikembangkan oleh Undarwati *et al* (2017) yaitu kelelahan fisik, kelelahan psikologis, tidak berdaya, energi terkuras, gangguan kognitif, pasif, tidak optimal, reaksi negatif, serta *misbehavior*.

#### **2.1.4 Faktor-Faktor *Ego Depletion***

Perkembangan penelitian berkaitan dengan *ego depletion* mengungkapkan beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi kelelahan ego yang dialami individu. Faktor yang dimaksud bukan merupakan faktor yang menjadi sebab utama terjadinya kelelahan ego menurut *strength model*. Hal ini karena sebagaimana telah dijelaskan pada bagian sebelumnya, bahwa paradigma *strength model* mengasumsikan bahwa segala aktivitas yang melibatkan pengerahan kontrol diri dan/atau regulasi diri secara berkelanjutan (*continous exertion*) sebagai penyebab *ego depletion* terjadi. Adapun yang akan dijelaskan merupakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi kondisi tersebut. Faktor-faktor yang mempengaruhi *ego depletion* yaitu :

- a. Motivasi

Penelitian yang dilakukan oleh Muraven dan Slessareva (2003) mengungkapkan bahwa motivasi dapat menjadi moderasi dari *ego depletion*. Motivasi yang lebih mampu membuat individu melawan atau mengurangi efek

dari kelelahan ego. Pada sebuah aktivitas kontrol diri yang sama, individu yang memiliki motivasi kuat cenderung akan terhindar dari efek yang ditimbulkan oleh kelelahan ego dibandingkan dengan individu yang kurang memiliki motivasi.

b. *Belief*

Job, dweck dan Walton (2010) menemukan bila individu yang memiliki keyakinan bahwa sumberdaya untuk melakukan kontrol diri tidak terbatas, maka kondisi kelelahan ego dapat dicegah. Penelitian lain oleh Martiarini (2013) yang mengeksplorasi pengatasan kelelahan ego dalam kultur Jawa menemukan bahwa konsep keyakinan dan kepasrahan terhadap Tuhan yang dalam kultur jawa disebut sebagai *narimo* mampu mengatasi efek dari kelelahan ego.

c. Otonomi

Penelitian yang dilakukan oleh Moller, Deci dan Ryan (2006) menemukan bahwa aktivitas kontrol diri yang dilakukan karena paksaan atau tuntutan akan lebih terdepleksi jika dibandingkan dengan aktivitas kontrol diri yang dilakukan secara mandiri dan suka rela. Berkaitan dengan otonomi ini Muraven (2012 : 121) menyatakan bahwa tekanan waktu, imbalan ekstrinsik dan figur otoritas membuat individu tertekan untuk melakukan aktivitas yang mana kemudian mengurangi keluasan perilaku yang bersifat intrinsik, *genuine* dan *self-motivated*. Individu yang kurang memiliki otonomi dalam sebuah aktivitas tertentu akan sangat mungkin untuk mengalami kelelahan ego dibandingkan dengan individu yang otonom.

#### d. Automatisasi

Aktivitas yang melibatkan kontrol diri namun telah terjadi proses automatisasi cenderung mengurangi terjadinya *ego depletion*. Hal ini terjadi menurut Muraven (2012 : 120) karena segala sesuatu yang mengurangi tuntutan akan adanya kontrol diri pada sebuah perilaku seharusnya mampu mengurangi kelelahan ego itu sendiri. Automatisasi terjadi ketika sebuah perilaku atau tindakan telah dilakukan berkali-kali hingga telah menjadi otomatis atau tanpa melibatkan banyak kontrol secara sadar.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa selain faktor-faktor yang terkait dengan energi psikis, kondisi *ego depletion* juga dapat dipengaruhi oleh motivasi, *belief*, otonomi dan automatisasi.

#### **2.1.5 Penelitian-Penelitian *Ego Depletion***

*Ego depletion* telah menjadi fenomena yang menarik banyak penelitian selama dua dekade terakhir di dunia psikologi. Kepopuleran *ego depletion* beserta *strength model* sebagai sebuah teori pun tak lepas dari kritik serta perdebatan yang menguji kebenaran dan eksistensinya. Saat ini secara umum terdapat 2 arah penelitian yang menguji adanya kelelahan ego, yaitu kelompok yang menolak adanya fenomena *ego depletion* dan kelompok yang menerima adanya fenomena *ego depletion* tetapi memberikan penjelasan teoritis yang berbeda dengan pandangan *strength model* (Baumeister, Vohs dan Tice, 2018).

Kelompok pertama merupakan kelompok yang mempertanyakan adanya fenomena kelelahan ego. Pandangan ini bermula ketika Carter dan McCullough melakukan kritik terhadap hasil penelitian metaanalisis yang dilakukan Hagger *et*

al (2010) yang menemukan adanya efek kelelahan ego yang moderat dari 198 hasil penelitian yang diteliti. Carter mengatakan bahwa telah terjadi bias yang berhubungan *small study effect* dan setelah dilakukan uji dengan metode berbeda didapatkan hasil bahwa ukuran efek (*effect size*) mendekati nol, dengan kata lain tidak ada fenomena kelelahan ego. Hal ini kemudian direspon oleh Hagger dan Chatzisarantis (2016) melakukan sebuah penelitian replikasi secara luas dengan menggunakan paradigma *two-sequential task* yang terkomputerisasi. Penelitian ini melibatkan 23 laboratorium berbeda di 8 negara yang berbeda. Hasilnya ditemukan *effect size* mendekati angka nol yang artinya hampir tidak ada fenomena kelelahan ego. Temuan Hagger *et al* (2016) ini membuat banyak peneliti mempertanyakan kembali apakah fenomena kelelahan ego benar-benar ada secara empirik.

Hasil penelitian Hagger dan kolega kemudian mendapatkan respon dari Baumeister dan Vohs (2016) yang menyatakan bahwa penelitian Hagger tidak tepat karena menggunakan prosedur replikasi secara luas padahal belum teruji. Selain itu bahwa tugas pertama dengan tidak cukup membentuk regulasi diri yang adekuat. Menurut Dang (2018 : 16) tugas pertama pada penelitian Hagger *et al* (2016) tidak cukup kuat dan melelahkan untuk memicu adanya efek kelelahan ego untuk mayoritas partisipan. Lebih lanjut ketika Dang mencoba meneliti ulang berdasarkan data penelitian Hagger, ditemukan fakta bahwa terdapat efek *ego depletion* pada sebagian kecil subyek penelitian yang merasa bahwa tugas pertama yang dilakukan cukup menyulitkan. Penelitian Hagger *et al* (2016) terlepas dari

kritik terhadap metode penelitiannya telah memicu adanya sikap skeptis dari kelompok peneliti mengenai adanya fenomena kelelahan ego.

Kelompok kedua adalah para peneliti yang menerima *ego depletion* sebagai fenomena empirik namun tidak setuju pada konsep sumberdaya energi pada teori *strength model*. Beberapa peneliti mengusulkan penjelasan-penjelasan alternatif untuk menerangkan bagaimana mekanisme kelelahan ego terjadi. Salah satunya adalah Inzlicht dan Schmeichel (2012) yang mengajukan sebuah teori yang disebut sebagai *process model*. *Process model* menitikberatkan pada proses-proses psikologis yang menuntun pada kelelahan ego. Menurut teori ini kelelahan ego terjadi karena adanya *motivational shift* atau pergeseran motivasi alih-alih adanya sumberdaya psikis yang terbatas.

Teori lain diajukan oleh Kurzban *et al* (2013) yang disebut sebagai model *opportunity cost*. Menurut model ini berkurangnya kemampuan kontrol diri pada aktivitas tertentu karena individu mengalami ketidaknyamanan pada aktivitas kontrol diri sebelumnya sehingga membuat individu cenderung untuk melepaskan tanggung jawab pada aktivitas selanjutnya. Selain pandangan ini, terdapat pula pandangan *cognitive control account* yang dikemukakan oleh Dewitte *et al* (2009). Teori ini memiliki pandangan berbeda mengenai kelelahan ego, yakni bahwa setelah individu melakukan usaha atas sebuah aktivitas kontrol diri, proses-proses kontrol yang terlibat dalam aktivitas tersebut akan tetap tertinggal dan mengganggu kontrol diri pada aktivitas selanjutnya.

Pada akhirnya, sebagaimana sebuah teori sosial yang terus berkembang, *ego depletion* telah menjadi fenomena tersendiri di dunia akademik beserta kritik

maupun tantangan-tantangan ilmiah. Berkaitan dengan ini, setelah dua dekade *ego depletion* mewarnai dunia akademisi, Baumeister dan Vohs (2016) melakukan pembelaan terhadap teori *strength model* dengan menyatakan, :

*“Future researchers will possibly generate a viable alternative explanation that can dispense entirely with energy, though as the years go by, that seems less and less likely. More plausibly, the theory will continue to evolve and grow while also proving to be an indispensable part of the psychology of self”*

Terlepas dari banyaknya teori baru yang bermunculan serta mengindahkan adanya sumberdaya energi psikis, teori ini akan terus berkembang, berevolusi dan bertumbuh serta mampu menjadi bagian yang tak tergantikan dari *psychology of self*.

## **2.2 Konsep Kualitas Tidur**

### **2.2.1 Pengertian Kualitas Tidur**

Tidur didefinisikan secara beragam oleh para ahli. Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana seseorang masih dapat dibangunkan dengan pemberian rangsang sensorik atau dengan rangsang lainnya (Guyton dan Hall, 1997). Menurut Potter dan Perry (2005), tidur adalah proses fisiologis yang bersiklus bergantian dengan periode yang lebih lama dari keterjagaan. Tidur merupakan kondisi dorman dan kebutuhan yang dialami oleh semua manusia. Menurut Spriggs (2010:10) tidur adalah suatu kondisi yang mana tubuh dan pikiran dapat beristirahat dan energi tubuh terpulihkan, dalam hal ini, tentu tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan utama. Menurut Hall (2013 : 1795) tidur merupakan sebuah kondisi neurobiologis yang kompleks dan reversibel yang ditandai dengan tertutupnya mata, ketenangan behavioral, serta lepasnya persepsi dengan lingkungan sekitar.

Adapun kualitas tidur merupakan konstruk yang lebih sulit untuk didefinisikan. Hal ini dikarenakan kualitas tidur menyangkut pandangan yang subyektif . Beberapa peneliti mengungkapkan pendapatnya mengenai apa yang dimaksud dengan kualitas tidur. Harvey *et al* (2008) melalui sebuah penelitian survey merumuskan kualitas tidur sebagai kondisi di mana individu merasa bertenaga ketika bangun dan sepanjang hari, merasa pulih dan puas beristirahat setelah bangun dan tidak banyak terbangun ketika tidur. Menurut Buysse (1989) kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tertidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepuasan tidur. Kline (2013 : 115) mendefinisikan tidur sebagai kepuasan individu atas pengalaman tidur, integrasi dari aspek-aspek inisiasi tidur, *sleep maintenance*, kuantitas tidur dan kesegaran setelah bangun dari tidur.

Berdasarkan kajian teoritik di atas, peneliti merumuskan definisi kualitas tidur sebagai hasil penilaian subyektif individu atas pengalaman tidur setelah individu bangun yang berkaitan dengan perasaan puas dan cukup terhadap tidur yang telah dilakukan serta tidak ditemukannya keluhan-keluhan mengenai aktivitas tidur dan aktivitas di siang hari yang berkaitan dengan dampak tidur.

### **2.2.2 Komponen Kualitas Tidur**

Kualitas tidur memiliki beberapa komponen yang meliputi aspek kuantitas maupun kualitas atau padangan subyektif mengenai aktivitas tidur. Adapun menurut Bussye *et al* pada tahun (1989) kualitas tidur memiliki 7 komponen utama. Komponen-komponen kualitas tidur yang dimaksud meliputi :

a. Kualitas tidur subyektif

Kualitas tidur subyektif merujuk pada bagaimana individu menilai secara subyektif terhadap sejauh mana tidurnya berkualitas.

b. Latensi tidur

Latensi tidur berhubungan dengan berapa banyak waktu yang dibutuhkan individu untuk dapat memasuki fase tidur.

c. Durasi tidur

Durasi tidur merupakan berapa lama waktu individu selama tidur, mulai awal tertidur hingga bangun tidur setiap hari.

d. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur menunjuk pada berapa jumlah jam tidur dan jumlah waktu yang dihabiskan di tempat tidur.

e. Gangguan tidur

Gangguan tidur merujuk pada kondisi-kondisi yang mengganggu atau mendistraksi tidur.

f. Penggunaan obat tidur

Penggunaan medikasi dengan mengkonsumsi obat-obatan tertentu sebagai upaya untuk mampu memasuki fase tidur.

g. Disfungsi waktu pada siang hari

Disfungsi waktu merujuk pada penyalahgunaan waktu atau disfungsi yang dialami selama kondisi terjaga di siang hari,

Menurut Hall (2013 : 101) komponen kualitas tidur yang disampaikan Buysse dan kolega menjadi komponen yang paling sering digunakan di dalam

literatur. Penelitian ini menggunakan komponen-komponen kualitas tidur menurut Buysse *et al* (1989) sebagaimana disampaikan di atas sebagai acuan penelitian.

### **2.2.3 Fase Tidur yang Berkualitas**

Individu yang sehat akan tidur pada malam hari dan melalui dua jenis tidur yang bersiklus, yaitu tidur *non-rapid eye movement* atau NREM dan *rapid eye movement* atau REM (Hall, 2013 : 1795). Individu yang sehat akan memasuki fase NREM ketika pertama kali tertidur. Siklus tidur NREM akan dimulai dengan fase yang lebih ringan menuju fase tidur yang lebih nyenyak. Maksud dari tidur ringan dan tidur nyenyak merujuk pada tingkat kemudahan yang mana individu dapat dibangunkan dari tidur dan menjadi sepenuhnya memiliki orientasi terhadap lingkungan. Perubahan dari tidur ringan ke tidur nyenyak dalam fase NREM ditandai dengan menurunnya input dari rangsangan lingkungan, melambatnya proses katabolisme, serta meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatetik (Hall, 2013 : 1795). Schulz (2008) menyatakan bahwa tidur NREM memiliki 3 tahapan yaitu:

#### **a. Tahap N1**

Fase ini terjadi sebagian besar ketika awal tidur ditandai dengan gerakan mata yang lambat. Gelombang alfa menghilang dan gelombang teta muncul. Apabila individu diganggu atau distimulasi pada fase ini, maka kan mengalami sensasi seperti terhentak atau terkaget.

b. Tahap N2

Individu pada tahap ini mulai tertidur pulas dan cukup susah untuk dibangunkan. Tidak ada gerakan mata dan individu sangat jarang bermimpi pada fase ini.

c. Tahap N3

Tahap ini merupakan tidur NREM paling dalam dan sering disebut sebagai tidur gelombang lambat (*slow wave sleep*), ditandai dengan adanya gelombang delta. Individu akan susah dibangunkan pada tahap ini. Pada tahap N3 mimpi paling mungkin terjadi di antara tahap NREM sebelumnya. Tidur gelombang lambat adalah fase konstruktif tidur untuk pemulihan sistem tubuh-pikiran (*mind-body system*).

Setelah melalui fase NREM, individu akan mulai memasuki fase tidur REM yang bisa diamati melalui adanya gerakan mata secara acak. Fase tidur REM ditandai dengan instabilitas otonomi serta aktivitas mental yang aktif (Hall, 2013 : 1795). Mimpi paling sering terjadi pada fase tidur ini. Aktivitas kelistrikan otak sangat aktif sebagaimana ketika terjaga, namun otot akan mengalami serupa kelumpuhan. Pada orang dewasa yang sehat, fase NREM dan REM terjadi secara bersiklus setidaknya selama 90 menit, walaupun hal ini bervariasi di antara individu. Fase NREM akan lebih banyak terjadi ketika sepertiga waktu tidur pertama, sedangkan REM lebih banyak terjadi pada sepertiga terakhir waktu tidur.

Berdasarkan uraian mengenai fase tidur yang berkualitas sebagaimana diuraikan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa individu yang memiliki tidur yang berkualitas melewati fase NREM dan REM setiap hari tanpa ada gangguan.

#### **2.2.4 Fungsi Tidur yang Berkualitas**

Tidur yang berkualitas mampu memberikan fungsi restoratif yang penting, baik secara jasmaniah maupun secara mental. Menurut Assefa *et al* (2015) tidur memiliki peran dalam restorsi fisik, proses pembelajaran dan memori serta memiliki implikasi terhadap performansi neurobehavioral dan neurokognitif. Dengan tidur yang berkualitas secara fisik akan mampu memberikan efek restoratif terhadap organ-organ tubuh dan juga memungkinkan fungsi pertumbuhan pada masa perkembangan serta mempengaruhi metabolisme tubuh. Schmidt (2014) menyatakan bahwa siklus tidur merupakan hal yang penting untuk keseimbangan penyimpanan energi. Hal ini berarti bahwa tidur sebagai fungsi restoratif memiliki peran krusial bagi tubuh untuk menyimpan energi setelah kelelahan akibat aktivitas-aktivitas di siang hari.

Selain berpengaruh terhadap fisik, tidur bersama dengan atribut-atribut kualitasnya juga memiliki dampak terhadap kondisi mental. menurut Hodgson dalam Potter dan Perry (2005:69), kegunaan tidur masih belum jelas, namun diyakini tidur diperlukan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional dan kesehatan. Selain itu bahwa tidur erat kaitannya dengan kesehatan mental. Hampir tiap masalah klinis seperti depresi, kecemasan skizofrenia melibatkan masalah dalam kualitas tidur sebagai salah satu simptomnya. Chuah *et al* (2006) mengindikasikan kondisi tidur yang terganggu menyebabkan defisit kontrol diri, seperti terganggunya pengambilan keputusan, hambatan respon dan kontrol atensi. Barber (2010) secara eksplisit menyebut bahwa kapasitas regulasi diri berkurang karena efek dari tidur yang terganggu.

Berdasarkan uraian hasil penelitian di atas, penulis menyimpulkan bahwa kualitas tidur memiliki fungsi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan fisik maupun mental. Tidur yang berkualitas juga berperan dalam konservasi dan restorasi energi bagi individu.

### **2.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan *Ego Depletion***

Muraven (2012 : 168) menyatakan bahwa *ego depletion* merupakan sebuah tahap, yang mana setelah aktivitas yang melibatkan pengerahan kontrol diri, kapasitas individu untuk meregulasi dirinya sendiri bahkan pada domain yang berbeda-beda atau tidak terkait, menjadi terganggu secara temporer. Aktivitas yang melibatkan kontrol diri yang dimaksud meliputi membuat pilihan, menentukan langkah, mengendalikan lingkungan serta mengendalikan diri (Undarwati, 2013).

Salah satu teori yang menjelaskan fenomena *ego depletion* adalah teori *strength model*. Melalui *Strength Model*, Muraven dan Baumeister (2002) menganalogikan kerja kontrol diri dan regulasi diri selayaknya otot beroperasi. Pandangan ini menyatakan bahwa, sebagaimana otot, energi untuk melakukan kontrol diri adalah sumberdaya yang terbatas, sehingga dapat mengalami kelelahan dan pada akhirnya membuat individu menunjukkan performansi yang lebih buruk dalam melakukan kontrol diri. Baumeister (2014) menyatakan bahwa ketika individu mengalami *ego depletion* bukan berarti otak telah kehilangan seluruh energi, justru, kelelahan ego merepresentasikan usaha individu untuk melakukan konservasi sumberdaya yang telah berkurang.

Baumeister (dalam Dang, 2018) menyatakan bahwa menurut *strength model*, salah satu hal yang dapat membantu individu mengatasi kondisi kelelahan ego adalah dengan beristirahat. Beristirahat dapat mengembalikan sumberdaya energi pada level normal sehingga individu kembali berdaya untuk menunjukkan kontrol diri setelah mengalami *ego depletion*. Mekanisme ini sesuai dengan metafor kerja otot. Ketika otot mengalami kelelahan, beristirahat dalam waktu tertentu akan mengembalikan kekuatan otot. Istirahat secara teori merupakan hal yang dianggap mampu merestorasi energi. Hal ini disampaikan pula oleh Tice *et al* (2007), bahwa istirahat dan tidur menyediakan cara yang umum untuk mengisi kembali energi dari *self*. Dang (2018) menyimpulkan bahwa menurut perspektif *strength model of self-control*, istirahat merupakan salah satu hipotesis kunci dalam mengatasi *ego depletion*.

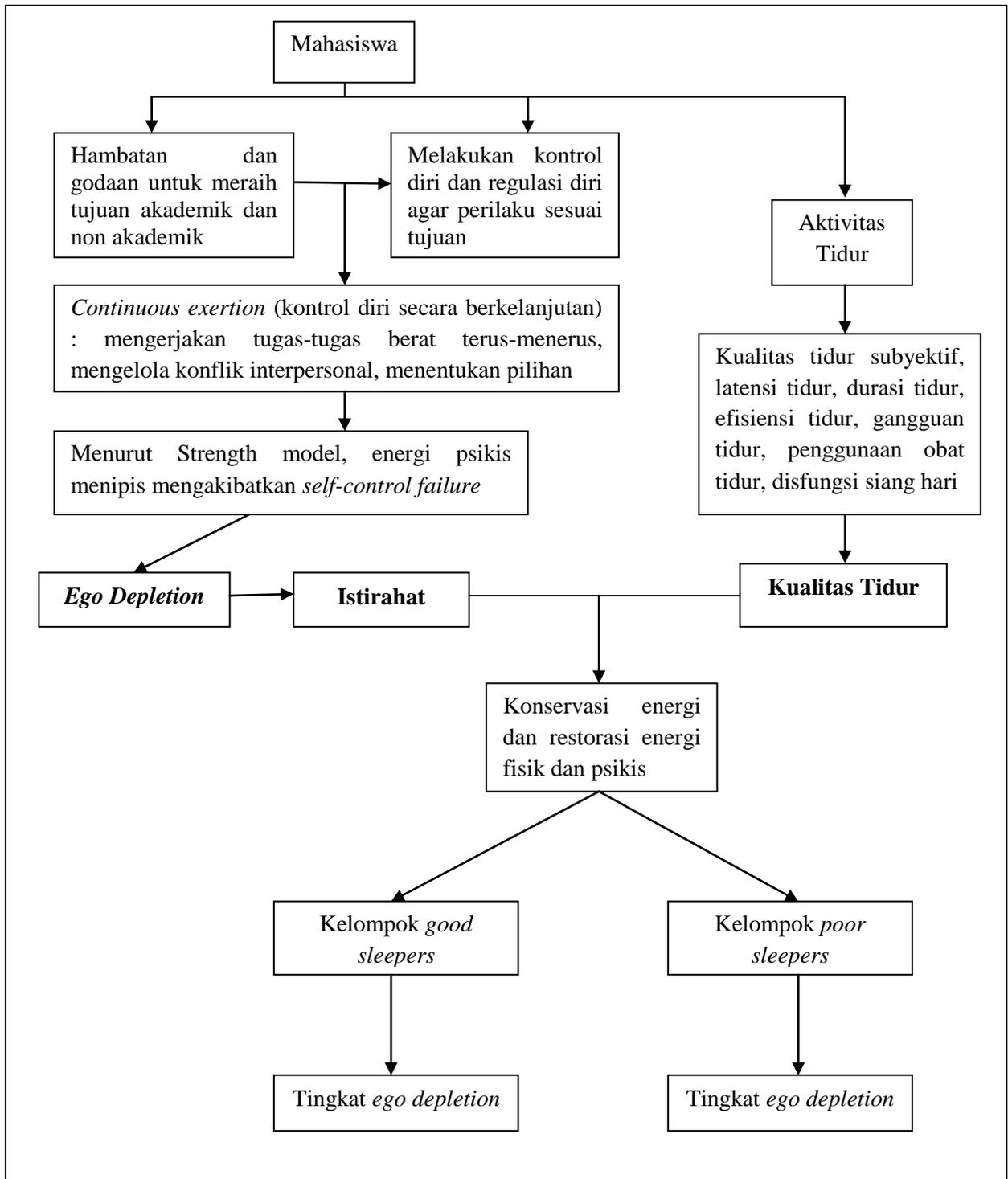
Tidur merupakan aktivitas istirahat yang secara normal dilakukan oleh individu setiap hari. Menurut Spriggs (2010:10) tidur adalah suatu kondisi yang mana tubuh dan pikiran dapat beristirahat dan energi tubuh terpulihkan, dalam hal ini, tentu tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan utama. Schmidt (2014) menyatakan bahwa siklus tidur merupakan hal yang penting untuk keseimbangan penyimpanan energi. Fungsi utama dari tidur merupakan pemulihan dan menjamin optimalnya fungsi apa aktivitas setelah bangun (Vladyslav, Vyazovsky, Delogu, 2014). Berdasarkan keterangan tersebut, disimpulkan bahwa tidur yang berkualitas memiliki peranan yang penting guna konservasi energi dan pemulihan atau restorasi.

Hagger (2010) menyatakan bahwa tidur bersama dengan atribut-atribut kualitas yang menyertainya mungkin saja berdampak di dalam mengurangi kegagalan regulasi diri yang disebabkan oleh menipisnya sumberdaya untuk kontrol diri. Beberapa penelitian menunjukkan hasil yang mendukung pernyataan tersebut. Barber (2010) secara eksplisit menyebut bahwa kapasitas regulasi diri berkurang karena efek dari tidur yang terganggu. Nauts dan Kroase (2016) tidak cukup tidur dapat mengganggu kemampuan kontrol diri individu. Penelitian-penelitian yang lain seperti yang dilakukan oleh Altena *et al* (2008) menunjukkan bahwa tidak cukup tidur memiliki implikasi pada kemampuan regulasi diri yang lebih rendah. Pilcher *et al* (2015) menyimpulkan bahwa kebiasaan tidur (*sleep habit*) saling berinteraksi dengan kontrol diri. Chuah *et al* (2006) mengindikasikan kondisi tidur yang terganggu menyebabkan defisit kontrol diri, seperti terganggunya pengambilan keputusan, hambatan respon dan kontrol atensi.

Penelitian-penelitian terdahulu tersebut, mengisyaratkan adanya indikasi hubungan antara kualitas tidur dan *ego depletion*. Penelitian-penelitian yang telah ada menunjukkan secara empirik adanya kemampuan kontrol diri yang terganggu ketika ditemukan adanya masalah pada atribut-atribut kualitas tidur seperti durasi tidur dan gangguan tidur serta efisiensi kebiasaan tidur. Individu yang memiliki tidur yang berkualitas mungkin memiliki tingkat kelelahan ego yang lebih rendah dibandingkan individu yang memiliki kualitas tidur yang buruk.

Adapun secara lebih sederhana penulis menyajikan bagan yang menggambarkan uraian mengenai hubungan kualitas tidur dengan *ego depletion* yang menjadi landasan berpikir peneliti sebagai berikut:

## 2.4 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1  
Kerangka Berpikir

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan oleh peneliti sebagaimana berikut:

Hi : Terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

Ho : Tidak terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai pengaruh kualitas tidur terhadap *ego depletion* yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, terdapat perbedaan tingkat *ego depletion* yang signifikan antara individu yang memiliki kualitas tidur baik (*good sleepers*) dengan individu yang memiliki kualitas tidur buruk (*poor sleepers*). Dengan demikian, peneliti menyimpulkan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap *ego depletion*.
2. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan, mahasiswa rata-rata mengalami *ego depletion* pada tingkat sedang.
3. Berdasarkan analisis deskriptif yang dilakukan, mahasiswa Universitas Negeri Semarang rata-rata memiliki kualitas tidur yang buruk.

#### **5.2 Saran**

##### **5.2.1 Saran untuk Penelitian Selanjutnya**

- a. Mengelaborasi makna dan mekanisme restorasi *resource* atau energi dalam konsep *ego depletion* menurut *strength model of self control*.
- b. Menggunakan desain penelitian yang melibatkan kontrol yang lebih ketat terhadap variabel sekunder.
- c. Mengelaborasi peran regulasi diri dalam perilaku tidur, kualitas tidur dan dampaknya terhadap kesehatan mental.

- d. Memperhitungkan intensitas aktivitas dengan *gadget* dan perannya terhadap kualitas tidur individu.
- e. Mengelaborasi perilaku tidur antara individu yang memiliki kualitas tidur baik dan individu yang memiliki kualitas tidur buruk.

### **5.2.2 Saran Kepada Mahasiswa**

1. Senantiasa melatih kontrol diri dan regulasi dalam menjalankan aktivitas dan kesibukan sehari-hari.
2. Memperbaiki perilaku dan kebiasaan tidur agar tidur menjadi lebih berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alhola, P. & Polo-Kantola, P. (2007). Sleep Deprivation : Impact on Cognitive Performance, *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(5) 553–567.
- Altena, E., Van Der Werf, Y.D., Strijers, R.L.M., & VanSomeren, E.J.W. (2008). Sleep loss affects vigilance: Effects of chronic insomnia and sleep therapy. *Journal of Sleep Research*, 17, 335–343.
- Arber, M.M, Ireland, M.J, Feger, R, Marrington, G, Tehan, J & Tehan, G. (2017). Ego Depletion in Real-Time: An Examination of the Sequential-Task Paradigm, *Frontiers in Psychology*, 8 (1672), 1-12
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian : suatu pendekatan praktek*. Jakarta : Rineke Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Assefa, S.Z., Diaz-Abad, M., Wickwire, E.M & Scharf, E.M. (2015). The Function of Sleep. *Neuroscience*, 2(3), 155-171.
- Azwar, S. (2011). *Sikap Manusia : Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Barber, L. K., & Munz, D. C. (2011). Consistent-sufficient sleep predicts improvements in self-regulatory performance and psychological strain. *Stress and Health*, 27, 314-324.
- Barber, L.K., Munz, D.C., Bagsby, P.G. & Powel, E.D. (2010). Sleep Concistency and Sufficiency: Are both necessary for less psychological strain? *stress & health*, 26, 186-193
- Barnes, C.M. (2012). Working in our sleep: Sleep and self-regulation in organizations, *Organizational Psychology Review*, 1-14
- Baumeister, R. F. (2014). Self-regulation, ego depletion, and inhibition. *Neuropsychologia*, 65, 313-319.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Misguided effort with elusive implications. *Perspectives on Psychological Science*, 11, 574-575.

- Baumeister, R.F. (2002). Ego Depletion and Self Control Failure : An Energy Model of the Self's Executive Function. *Self and Identity*, 129-136.
- Baumeister, R.F., & Heatherton, T.F. (1996). Self Regulation Failure : an overview. *Psychological Inquiry*, 1-15.
- Baumeister, R.F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D.M. (1998). Ego Depletion : Is The Active Self a limited resource?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1252-1265.
- Baumeister, R.F., Schmeichel, B.J., Vohs, K.D. (2007). *Social Psychology Handbook of Basic Principles*. New York : The Guilford Press.
- Baumeister, R.F., Vohs, K.D, & Tice, D.M.. (2007). The Strength Model of Self Control. *Current Directions in Psychological Science*, 351-355.
- Bertrams, A., Englert, C., Dickhauser, O., & Baumeister, R. F. (2013). Role of self-control strength in the relation between anxiety and cognitive performance. *Emotion*, 13, 668-680.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., III, Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Carter, E. C., & McCullough, M. E. (2013). Is ego depletion too incredible? Evidence for the overestimation of the depletion effect. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 683-684.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality-social, clinical and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92,111-135.
- Chuah YM, Venkatraman V, Dinges DF, et al. (2006). The neural basis of interindividual variability in inhibitory efficiency after sleep deprivation. *J Neurosci*, 26:7156.
- Dang, J. (2018). Can The Ego Be Depleted? Attempts to Replicate The Ego Depletion Effect and integrates its explanations. *Doctoral Dissertation*. Faculty of Social Sciences, Lund University, Sweden.
- Dang, J. (2018b). An Updated Metaanalysis of The Ego Depletion Effect, *Psychological Research*, 82:645–651.
- Davis, S.F & Buskist, W. (2008). *21<sup>st</sup> Century Psychology A Reference Handbook*. New Delhi : Sage Publication.

- de Ridder, D. T., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking stock of self-control: A meta-analysis of how trait self-control relates to a wide range of behaviors. *Personality and Social Psychology Review, 16*, 76-99.
- Dewitte, S., Bruyneel, S., & Geyskens, K. (2009). Self-regulating enhances self-regulation in subsequent consumer decisions involving similar response conflicts. *Journal of Consumer Research, 36*, 394-405.
- Dinis, J. & Braganca, M. (2018). Quality of Sleep and Depression in College Students: A Systematic Review, *Sleep Science, 11*(4), 290-301.
- Englert, C., Zavery, A. & Bertrams, A. (2017). Too Exhausted to Perform at Highest Level? On The Importance of Self-Control Strength in Educational Settings, *Frontiers in Psychology, 8*(1290), 1-6.
- Englert, C & Bertrams, A. (2017). Ego depletion negatively affects knowledge retrieval in secondary school students, *Educational Psychology*, DOI: 10.1080/01443410.2017.1313963
- Fenny & Supriatmo. (2016). Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran, *Jurnal Pendidikan Kedokteran, 5*(3), 140-147
- Friedrich, A & Schlarb, A.A. (2018). Let's talk about sleep: a systematic review of psychological interventions to improve sleep in college students, *J. Sleep Resp, 27*, 4-22.
- Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). The physiology of willpower: Linking blood glucose to self-control. *Personality and Social Psychology Review, 11*, 303–327.
- Gilbert, S.P. & Weaver, C.C. (2010). Sleep Quality and Academic Performance in University Students : A Wake-Up Call for College Psychologists, *Journal of College Student Psychotherapy, 24*:295–306.
- Gillebaart, M. (2018). The ‘Operational’ Definition of Self-Control, *Frontiers in Psychology 9* (1231), 1-5.
- Gissubel, K. Beiramar, A.,& Freire, T. (2018). The ego depletion effect on undergraduate university students: A systematic review, *motivation and Emotion, 1-14*.
- Goldberg, L. S., & Grandey, A. A. (2007). Display rules versus display autonomy: Emotion regulation, emotional exhaustion, and task performance in a call

- center simulation. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12, 301-318.
- Guyton, A. C. & Hall, J.E. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Alberts, H., Anggono, C. O., Batailler, C., Birt, A.R., . . . Zwieneberg, M. (2016). A multilab preregistered replication of the ego depletion effect. *Perspectives on Psychological Science*, 11, 546–573.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495-525.
- Hagger, M.S. (2010). Sleep, Self-Regulation, Self-Control and Health. *Stress and Health*, 26, 181-185
- Hall, M.H. (2013). Sleep. in Gellman, M.D & Turner, J.R (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York : Springer
- Harvey AG, Stinson K, Whitaker KL, Moskovitz D & Virk H. (2008). The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. *Sleep*, 31 (3), 383-393
- Hershner, S.D & Chervin, R.D. (2014). Causes and Consequences of Sleepiness Among College Students, *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D.(2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1318–1335.
- Inzlicht. M., & Schmeichel, B. J. (2012). What is ego depletion? Toward a mechanistic revision of the resource model of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 7, 450–463.
- Job, V., Dweck, C. S., & Walton, G. M. (2010). Ego depletion: Is it all in your head? Implicit theories about willpower affect self-regulation. *Psychological Science*, 21, 1686 1693.
- Jung, C.M., Melanson, E.L, Frydendall, E.J, Perreault, L, Eckel, R.H., & Wright K.P. (2011). Energy Expenditure during Sleep, Sleep Deprivation and Sleep Following Sleep Deprivation in Adults Humans, *The Journal of Physiology*, 589 (1), 235-244.

- Kline, C. (2013). Sleep Quality. in Gellman, M.D & Turner, J.R (eds). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. New York : Springer
- Kroese, M.R., Evers, C., Adriaanse, M.A., & de Ridder, D.T.D. (2016). Bedtime procrastination: A self-regulation perspective on sleep insufficiency in the general population, *Journal of Health Psychology*, 21 (5), 853-862
- Kurzban, R., Duckworth, A., Kable, J., & Myers, J. (2013). An opportunity cost model of subjective effort and task performance. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 661-678.
- Leary, M.R & Tangney, J.P. (2012). *Handbook of Self and Identity*. New York : The Guilford Press.
- Luethi, M. S., Friese, M., Binder, J., Boesiger, P., Luechinger, R., & Rasch, B. (2016). Motivational incentives lead to a strong increase in lateral prefrontal activity after selfcontrol exertion. *Social cognitive and affective neuroscience*, 11, 1618-1626.
- Mariarini, N. (2013). Overcoming Ego Depletion in Javanese People Who Live in Karaton (Royal Palace). *Southeast-Asia Psychology International Conference : Spirituality, Wellbeing and Harmony*. Yogyakarta. 24-16 Agustus 2013.
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Gino, F., Schweitzer, M. E., & Ariely, D. (2009). Too tired to tell the truth: Self-control resource depletion and dishonesty. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 594-597.
- Meldrum, R., Barnes, J., & Hay, C. (2013). Sleep Deprivation, Low Self-Control, and Delinquency: A Test of the Strength Model of Self-Control *Journal of Youth and Adolescence*, 44 (2), 465-477
- Moller, A. C., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2006). Choice and ego- depletion: Th e moderating role of autonomy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 1024–1036.
- Milojevich HM, & Lukowski AF. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits, *PLoS ONE*, 11(6), 1-14
- Muraven, M. & Baumeister, R.F. (2000). Self Regulation and Depletion of Limited Resources : Does Self control Resemble a muscle?. *Psychological Bulletin*, 247-259.

- Muraven, M. (2012). Ego Depletion : Theory and Evidence. In Ryan, R.M (Eds). *The Oxford Handbook of Human Motivation*. New York : Oxford University Press.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 894-906.
- Muraven, M., Collins, R. L., & Nienhaus, K. (2002). Self-control and alcohol restraint: An initial application of the self-control strength model. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 113-120.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource:Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 774–789.
- Oaten, M., & Cheng, K. (2005). Academic examination stress impairs self-control. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 254-279.
- Osgood, J.M. (2015). Acute Cardiovascular Exercise Counteracts The Effects of Ego-Depletion on Attention : How Ego depletion Increases Boredom and Compromises Directed Attention, *International Journal of Psychological Studies*,7(3), 85-96.
- Pensuksan, W.C., Lertmaharit, S., Lohsoonthorn, V., Rattananupong, P., Sonkprasert, T., Gelaye, B. & Williams, M.A. (2016). Relationship Beetwen Poor Sleep Quality and Psychological Problems among Undergraduate Students in The Southern Thailand, *Walailak J Sci Technol*, 13(4): 235–242
- Pilcher, J., Morris, D.M., Donnelly, J.,& Feighl, H. (2015). Interactions between sleep habit and self control. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9 (284), 1-5
- Potter, P.A. & Perry, A.G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Jakarta : EGC.
- Schmeichel, B.J.,Vohs, K.D., & Baumeister, R.F. (2003). Intelectual Performance and Ego Depletion : Role of The Self in Logical Reasoning and Other Information Processing, *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 33-46.
- Schmidt, M.H. (2014). The Energy Allocation Function Of Sleep: A Unifying Theory Of Sleep, Torpor, And Continuous Wakefulness, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 122–153.

- Schulz, H. (2008). Rethinking Sleep Analysis Comment on The AASM Manual for the Scoring Sleep and Associated Events, *Journal of clinical Sleep Medicine*, 4(2), 99-103.
- Shadish, W.R., Cook, T.D, & Campbell, D.T. (2002). *Experimental and Quasi-Experimental Designs for Generalized Causal Inference*. Boston : Houghton Mifflin Company.
- Spriggs, W.H. (2010). *Essentials of Polysomnography*. London : Jones & Bartlet.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*, Cetakan Ketujuh. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukardi. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sutrisno, R., Faisal., & Huda, F. (2017). Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran yang Menggunakan dan tidak Menggunakan Cahaya Lampu Saat Tidur, *JSK*, 3(2), 73-79
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self- control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- Tyler, J. M., & Burns, K. C. (2008). After depletion: The replenishment of the self's regulatory resources. *Self and Identity*, 7, 305-321.
- Undarwati, A, Mahabati, A, Khaerani, A.C, Hapsari, A.D, Kristanto, A.A, Stephany, E.S & Prawitasari, J.E. (2017). Pengukuran Ego Depletion Berbasis Indigenous Psychology, *Intuisi*, 9(1), 61-73]
- Undarwati, A. (2013). The Effect of Choice on Ego Depletion. *Southeast-Asia Psychology International Conference : Spirituality, Wellbeing and Harmony*. Yogyakarta. 24-16 Agustus 2013.
- Uziel, L & Baumeister, R.F. (2017). The Self-Control Irony: Desire for Self-Control Limits Exertion of Self-Control in Demanding Settings, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43 (5), 693-705.
- Vohs, K.D & Baumeister, R.F. (2013). *Handbook of Self Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Vohs, K.D., Glass, B.D, Maddox, W.T., & Markman, A.B. (2011). Ego Depletion is Not Just Fatigue : Evidence from a total sleep deprivation experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 166-173.

- Wilckens, K.A., Woo, S.G., Kirk, A., Erickson, K.I & Wheeler, M.A. (2014). The Role of Sleep Continuity and Total Sleep Time in Executive Function across Adult Lifespan, *Psychol Aging*, 29(3), 658-665.
- Xie, X., Dong Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms, *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 466-472.
- Zhai, K., Gao, X. & Wang, G. (2018). The Role of Sleep Quality on Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-12.