

**PENGARUH KUALITAS TIDUR (*SLEEP QUALITY*) TERHADAP
SUASANA HATI (*MOOD*) PADA PEMAIN PUTRI UKM SEPAKBOLA
DIVISI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Ismi Nur Adizah
NIM 18601244072

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**PENGARUH KUALITAS TIDUR (*SLEEP QUALITY*) TERHADAP
SUASANA HATI (*MOOD*) PADA PEMAIN PUTRI UKM SEPAKBOLA
DIVISI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun oleh:

Ismi Nur Adizah
NIM. 18601244072

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 12 April 2023

Mengetahui,
Koordinator Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Dr. Hedi A. Hermawan, M.Or.
NIP. 19770218 200801 1 002



Saryono, S.Pd.Jas.,M.Or.
NIP. 198110212006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ismi Nur Adizah
NIM : 18601244072
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Pengaruh Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) Terhadap Suasana Hati (*Mood*) Pada Pemain Putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 12 April 2023
Yang menyatakan,



Ismi Nur Adizah
NIM. 18601244072

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**PENGARUH KUALITAS TIDUR (*SLEEP QUALITY*) TERHADAP
SUASANA HATI (*MOOD*) PADA PEMAIN PUTRI UKM SEPAKBOLA
DIVISI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh:

Ismi Nur Adizah
NIM. 18601244072

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 2 Mei 2023

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Saryono S.Pd.Jas., M.Or. Ketua Penguji		11-05-2023
Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. Sekretaris Penguji		11-05-2023
Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Penguji Utama		11-05-2023

Yogyakarta, Mei 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 1964070719881210

MOTTO

1. Hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan, (Sutan Syahrir).
2. Usaha dan doa tergantung pada cita-cita: manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya, (Jalaludin Rumi).
3. Tidak akan tertukar dengan apa yang Tuhan takar, (Penulis).

PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan YME yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, serta junjungan nabi Muhammad SAW atas segala suri taulandanya. Karya ini saya persembahkan untuk:

1. Kepada orang tuaku Bapak Sardiyono dan Ibu Partini. Terimakasih atas segala doa, perhatian dan dukungannya, sehingga bisa sampai di titik ini. Segala usaha dan upaya yang kalian berikan untuk kehidupanku selama ini semoga Allah SWT selalu melindungi dan membalas segala kebaikan yang sudah diberikan.
2. Kepada kakak Ario Sudiro S.Pd dan istri Endah S.Pd serta adek Iqwan Hadi Wijaya. Terimakasih sudah banyak mendengar keluh kesahku serta selalu memberikan semangat dan motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

**PENGARUH KUALITAS TIDUR (*SLEEP QUALITY*) TERHADAP
SUASANA HATI (*MOOD*) PADA PEMAIN PUTRI UKM SEPAKBOLA
DIVISI FUTSAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh :

Ismi Nur Adizah
NIM. 18601244072

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode regresi linier sederhana. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Subjek dalam penelitian ini adalah para pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria sebagai mahasiswa aktif dan masih aktif dalam latihan. Teknik analisis yang digunakan dalam menguji hipotesis adalah teknik analisis regresi linier sederhana.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur (*sleep quality*) yang buruk berpengaruh terhadap suasana hati (*mood*) menjadi negatif pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta dengan sumbangan sebesar 43,5%.

Kata kunci: *Kualitas Tidur (Sleep Quality), Suasana Hati (Mood), Futsal*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) Terhadap Suasana Hati (*Mood*) Pada Pemain Putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta” dapat disusun sesuai dengan harapan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Saryono, S.Pd.Jas.,M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi (TAS) yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
2. Bapak Ahmad Rithaudin, S.Pd.Jas., M.Or. selaku sekretaris dalam sidang skripsi.
3. Ibu Dr. Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. selaku penguji uatam dalam siding skripsi.
4. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan persetujuan Tugas Akhir Skripsi (TAS).
5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Pelatih dan seluruh pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
7. Teman-teman PJKR A 2018 yang telah memberikan motivasi, arahan dan kerjasamanya selama masa perkuliahan sampai penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.
8. Fatika Deta Aprilia selaku teman yang membantu dalam proses pengambilan data dan mengajarkan rumus pada *Microsoft Excel*.

9. Teman-teman Futsal Sleman (Azizah, Acun, Desy, Ali, Jaya, Tata, Alme, Dwasta, Yuni dan Nindya) yang selalu memberi semangat kepada saya dan selalu menjadi pendengar yang baik dalam keadaan suka maupun duka.
10. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini.

Demikian yang dapat saya sampaikan, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SW dan harapan Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini mempunyai manfaat bagi para pembaca untuk perkembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, 16 Mei 2023

Penulis,



Ismi Nur Adizah
NIM. 18601244072

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori.....	8
1. Hakikat Kualitas Tidur/ <i>Sleep Quality</i>	8
2. Suasana Hati/ <i>Mood</i>	21
3. Hakikat Futsal	26
4. Hubungan Kualitas tidur (<i>Sleep Quality</i>) dan Suasana Hati (<i>Mood</i>).....	37
B. Kajian Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	42
D. Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Reliabilitas.....	58
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Penelitian.....	64
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	72
C. Keterbatasan Penelitian	77
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
G. Kesimpulan	78
H. Implikasi Hasil Penelitian.....	78
I. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir.....	43
Gambar 2. Rumus Efisiensi Kebiasaan Tidur	55
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Usia Respoden.....	65
Gambar 4. Diagram Batang Kualiatas Tidur Pemain Futsal Putri UNY	66
Gambar 5. Diagram Batang Interpretasi FDMS Pemain Futsal Putri UNY	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Futsal Putri UNY.....	46
Tabel 2. Kisi-Kisi FDMS	57
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia Respoden	64
Tabel 4. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Pemain Futsal Putri UNY	65
Tabel 5. Interpretasi FDMS Pemain Futsal Putri UNY	67
Tabel 6. Uji Normalitas.....	68
Tabel 7. Uji Linearitas.....	69
Tabel 8. Tabel Uji Korelasi.....	69
Tabel 9. Analisis Regresi Sederhana.....	71

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI.....	86
Lampiran 2. Kuesioner Suasana Hati FDMS.....	89
Lampiran 3. Surat izin penelitian	91
Lampiran 4. Screenshoot google form.....	92
Lampiran 5. Hasil Pengisian Kuesioner PSQI.....	93
Lampiran 6. Hasil Pengisian Kuesioner FDMS.....	95
Lampiran 7. Uji Normalitas	97
Lampiran 8. Uji Linearitas	98
Lampiran 9. Korelasi.....	99
Lampiran 10. Model Regresi Linear Sederhana	100
Lampiran 11. Koefisien Determinasi	101

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Futsal merupakan olahraga yang membutuhkan gerak aktif pemain, sehingga pemain futsal harus dalam kondisi fisik yang baik. Fisik yang baik adalah pemain dengan daya tahan fisik, kekuatan, dan fleksibilitas yang baik. Untuk mendapatkan kualitas fisik dan performa tubuh yang baik, selain melakukan latihan fisik dan futsal, pemain harus memperhatikan pola makan dan kualitas tidur. Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) merupakan perguruan tinggi yang memiliki rekam jejak yang cukup baik di bidang futsal putri. Meskipun demikian para pemain UKM Sepakbola Divisi Futsal Putri UNY juga sempat mengalami beberapa masalah sebelum bertanding maupun saat bertanding seperti tempat tinggal yang kurang nyaman sehingga mengganggu kenyamanan beristirahat dan tidur, jadwal pertandingan yang berturut-turut sehingga pemain harus lebih menyesuaikan waktu istirahat, gugup saat bertanding sehingga mempengaruhi pertandingan, suasana hati yang tidak terjaga sehingga berdampak pada kemampuan individu pemain saat bertanding. Karena pemain futsal adalah sasaran *overtraining* sehingga mengatur pola istirahat harus diperhatikan.

Berdasarkan hasil penelitian atau kajian membuktikan bahwa, tidur merupakan faktor yang diyakini sangat penting untuk kinerja olahraga, karena kualitas tidur yang baik memiliki efek fisiologis dan emosional yang kuat (Brandt, et al., 2017). Kualitas tidur dapat dilihat dari bagaimana atlet mempersiapkan pola tidurnya yang baik pada saat malam hari sehingga dalam kualitas tidur seseorang

mempunyai energi positif pada saat pagi hari dan tidak mengeluh terhadap tidurnya (Imardiani dkk., 2019). Kualitas tidur menjadi bagian penting bagi atlet untuk menjaga kondisi tubuh tetap prima dan menunjang kualitas kemampuan dalam latihan maupun bertanding, serta mampu meningkatkan konsentrasi untuk kembali memulai aktivitas.

Namun, pada kenyataannya masih banyak pemain futsal putri Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang beranggapan bahwa tidur itu tidak terlalu penting. Kebiasaan begadang berdampak buruk bagi pemain belum sepenuhnya dipahami, apalagi saat kompetisi sedang aktif. Terbukti para pemain saat berlatih atau bermain sering hilang konsentrasi atau kurang fokus, terlihat lemas, tidak bersemangat, sering menguap dikarenakan kurangnya suplai oksigen di otak, kecepatan berkurang terlihat tidak gesit dan mudah lelah. Sehingga dampak dari kurang tidur dapat mengakibatkan latihan atau saat bertanding kurang maksimal. Para pemain putri futsal UNY harus mulai sadar dan memahami bahwa pentingnya menjaga kualitas tidur yang baik agar dapat menunjang performa, kondisi fisik yang selalu prima dan selalu siap untuk berlatih dan bertanding.

Dari kenyataan diatas terbukti bahwa kualitas tidur penting bagi atlet. Selanjutnya berdasarkan Samuels & Alexander (2019) pemain atau atlet yang berusia 15 tahun ke atas mempunyai durasi tidur selama 8-10 jam dalam sehari serta atlet yang melakukan tidur pada siang hari minimal 30 menit sampai maksimal 60 menit sehingga tidur yang dilakukan pada siang tidak mengurangi atau mengganggu waktu tidur pada waktu malam hari. Berdasarkan pendapat Mashudi (2020) kualitas tidur memiliki dampak yang kurang baik apabila dilakukan dalam

waktu yang terlalu lama karena mengganggu kesehatan yang ada pada tubuh atlet yang bisa merugikan diri sendiri. Rasa cemas yang berlebihan mengakibatkan gangguan yang dialami setiap orang dalam tidurnya (Fariska & Rumiati, 2017). Dengan demikian apabila atlet tidur tidak sesuai dengan durasi, tubuh dapat lebih cepat lelah dan harus mengerahkan lebih banyak energi pada latihan yang sama dibandingkan mendapatkan tidur yang cukup di malam hari. Maka dari itu, para atlet harus tidur yang cukup agar performanya tetap terjaga dengan baik.

Dari pendapat di atas disarankan bahwa pemain harus mempunyai durasi tidur yang cukup, namun kenyataan yang terjadi para pemain futsal putri UNY belum mampu menjaga durasi tidur dengan baik. Ini terbukti pada saat kompetisi berlangsung, pelatih selalu memberi instruksi untuk tidur tidak lebih dari jam 10 malam sehingga 8 jam tidur tercukupi. Apabila tidak sedang dalam kompetisi dapat dipastikan bahwa pemain durasi tidurnya tidak menentu, dikarenakan tidak adanya pengawasan dari pelatih. Kekurangan tidur selama satu malam menunjukkan efek peningkatan ketegangan, kemarahan, kelelahan, kebingungan, mudah tersinggung, perasaan gelisah dan mengantuk secara signifikan sehingga mengalami penurunan kekuatan, energi dan kepercayaan diri. Selain kualitas tidur performa atlet juga ditentukan oleh faktor psikologis, salah satu faktor psikologis yang sangat mempengaruhi performa atlet adalah suasana hati (*mood*). Dalam sebuah permainan futsal dibutuhkan kerjasama tim dan komunikasi yang baik antar pemain. Dengan keadaan *mood* yang baik, atlet mampu melakukan setiap program latihan sesuai dengan target pencapaian hasil latihan dan melakukan pertandingan dengan tenang dan penuh semangat tanding.

Studi menunjukkan bahwa suasana hati yang lebih menyenangkan seperti semangat tinggi, dan kelelahan rendah, ketegangan, depresi, kemarahan, dan kebingungan dikaitkan dengan kinerja yang lebih baik dalam kompetisi olahraga (Brandt, et al., 2016). *Mood* merupakan salah satu kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi atau memprediksi performa seorang atlet. Lebih lanjut, perubahan sekecil apapun dalam *mood* seorang atlet saat kompetisi akan mempengaruhi baik dan buruk penampilannya (Brandt et al., 2016). Berdasarkan penelitian-penelitian diatas diketahui bahwa *mood* menjadi faktor penting dalam menjaga kestabilan performa. Suasana hati yang baik dapat mengoptimalkan kinerja pemain dan dapat mengelola pikiran, perasaan dan perilaku yang lebih baik yang diperlukan sebelum dan selama kompetisi.

Dari pendapat di atas sangat berbeda dengan kenyataannya, sebagai bukti terjadi pada saat para pemain putri futsal UNY berlatih maupun bertanding terlihat beberapa pemain yang menunjukkan bahwa mereka tidak sedang dalam kondisi *mood* yang baik. Seperti latihan dengan wajah yang tidak gembira, mudah emosi, mudah bosan, mudah stres yang menyebabkan sulit menerima materi atau instruksi pelatih hal itu menyebabkan komunikasi yang buruk. *Mood* yang tidak stabil membuat pemain kehilangan kendali saat bermain dan jika tidak segera diatasi akan banyak menyebabkan kerugian untuk pribadi maupun tim.

Oleh sebab itu berdasarkan pendapat Rama (2005), menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap perasaan yang positif, semakin tinggi kualitas tidur, maka akan semakin tinggi tingkat positif pada perasaan, semakin rendah kualitas tidur, semakin tinggi suasana hati yang negatif seperti depresi dan cemas.

Oleh karena itu berkurangnya durasi tidur atau kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi waktu reaksi, penurunan kognitif dan suasana hati pada pemain. Selain berdampak pada fisiologis dan emosional pada atlet, kurang tidur juga dapat merusak fungsi neurologis dan kesehatan atlet, sehingga berdampak negatif pada kinerja, proses kognitif, dan suasana hati (Bolin, 2019). Hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidur yang berkualitas memang dapat mempengaruhi suasana hati (*mood*). Tidur yang berkualitas akan memberikan efek segar saat bangun tidur sehingga memberikan pikiran yang positif terhadap psikis pemain. Namun apabila kualitas tidur yang tidak baik akan memberikan dampak terhadap psikis pemain yang menyebabkan keadaan *mood* yang negatif.

Dengan demikian perlu dilakukan penelitian tentang kualitas tidur terhadap *mood* karena akan selalu penuh arti maka perlu pembuktian lebih jauh. Sehingga berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) Terhadap Suasana Hati (*Mood*) Pada Pemain Putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati para pemain futsal putri agar bisa menjadi bahan evaluasi untuk tim futsal putri UNY khususnya dan pembaca pada umumnya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sebagian besar kualitas istirahat pemain futsal putri UNY belum sesuai dengan aturan jam tidur atlet.
2. Kurangnya pemahaman tentang begadang atau kekurangan tidur selama satu malam berakibat buruk.
3. Kurangnya pemahaman pemain futsal putri UNY terhadap pentingnya menjaga *mood* saat berlatih atau bertanding.
4. Belum adanya penerapan para pemain putri futsal UNY tentang kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi suasana hati menjadi negatif.
5. Belum adanya penerapan para pemain putri futsal UNY tentang kualitas tidur yang baik dapat mempengaruhi suasana hati menjadi positif.
6. Belum diketahuinya pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati (*mood*) para pemain futsal putri UNY.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka perlu adanya pembatasan masalah guna menghindari penafsiran yang berbeda-beda, sehingga pembahasan lebih fokus. Dengan pertimbangan segala keterbatasan peneliti maka masalah ini dibatasi dengan pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM futsal UNY.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan: “Adakah pengaruh antara kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal UNY saat berlatih maupun bertanding”.

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal UNY.

F. Manfaat Penelitian

Beberapa manfaat dari penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangsih terhadap perkembangan pengetahuan khususnya mahasiswa FIK UNY.
- b. Sebagai bahan kajian untuk melakukan penelitian selanjutnya yang sejenis.
- c. Dapat menunjukkan secara ilmiah mengenai adanya pengaruh antara kualitas tidur terhadap suasana hati.

2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pembaca, pelatih dan pemain futsal tentang menjaga kualitas tidur yang baik dan benar.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi maupun saran bagi pemain futsal agar menjaga suasana hati dengan baik.
- c. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi referensi, pembanding, dan acuan untuk penelitian selanjutnya dengan menambah wawasan atau variabel lain, sehingga berguna untuk para pembaca yang membutuhkan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Kualitas Tidur/Sleep Quality

a. Pengertian Kualitas Tidur/Sleep Quality

Tidur berasal dari bahasa latin “*Somnus*” yang berarti alami periode pemulihan, keadaan fisiologis dan istirahat untuk tubuh dan pikiran. Tidur adalah keadaan dimana kesadaran seseorang terhadap sesuatu menurun, namun aktivitas otak tetap berperan luar biasa dalam mengatur fungsinya, seperti mengatur fungsi pencernaan, fungsi jantung dan pembuluh darah, fungsi imun, produksi energi tubuh dan fungsi kognitif. Berdasarkan Sulistia dkk (2018) kebutuhan tidur setiap orang yang baik sangat penting dan akan memberikan dampak positif terhadap seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. (Tartowo dan Wartonah, 2011). Tidur dikarakteristikkan dengan aktivitas fisik yang minimal, tingkat kesadaran yang bervariasi, perubahan proses fisiologis tubuh dan penurunan respon terhadap stimulus eksternal, stimulasi visual, pendengaran, nyeri dan sensorik serta emosi dan proses berfikir (Paramadita, 2017).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Tidur diyakini mampu memulihkan tenaga, karena tidur memberikan waktu untuk perbaikan, pemulihan dan penyembuhan sistem tubuh untuk periode keterjagaan berikutnya. Sehingga

terciptalah sebuah kalimat tentang tidur yang berkualitas. Istilah kualitas tidur terkadang digunakan untuk merujuk pada langkah-langkah tidur, termasuk *Total Sleep Time (TST)*, *Sleep Onset Latency (SOL)*, tingkat fragmentasi, total waktu bangun, efisiensi tidur dan terhadap kejadian yang mengganggu tidur seperti gairah spontan atau apnea.

Kualitas tidur (*sleep quality*) adalah suatu kepuasan seseorang terhadap pengalaman tidur, mengintegrasikan aspek inisiasi tidur, pemeliharaan tidur, kuantitas tidur, dan penyegaran saat bangun. Berdasarkan pendapat Nashori dan Diana (2005) kualitas tidur adalah sebagai suatu keadaan, di mana tidur yang dijalani seorang individu menghasilkan kebugaran dan kesegaran pada saat terbangun. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap dan mengantuk (Hidayat, 2006).

Dapat disimpulkan bahwa tidur yang baik merupakan keadaan fisiologis dan perilaku yang dinamis, yang banyak diatur selama proses penting berlangsung untuk kesehatan dan kesejahteraan yang berkelanjutan. Fungsi utama tidur untuk pemulihan otak serta untuk fungsi regenerasi. Sehingga tidur yang baik akan menghasilkan sebuah tidur yang berkualitas. Kualitas tidur yang terjaga sangat berperan penting untuk kebutuhan pemain futsal sehingga menghasilkan kebugaran dan kesegaran saat terbangun. Perbaikan, pemulihan tenaga dan penyembuhan

sistem tubuh di saat tidur sangat berguna untuk kesiapan fisik pemain untuk mengikuti latihan dan bertanding.

b. Jenis dan Tahapan Tidur

Setiap malam seseorang mengalami dua jenis tidur yang berbeda dan saling bergantian yaitu: *REM (Rapid-Eye Movement)* dan *NREM (Non Rapid Eye Movement)*.

1) Tidur *REM*

Tidur *REM (rapid eye movement)* terjadi disaat kita bermimpi hal tersebut ditandai dengan tingginya aktivitas mental, dan fisik. Ciri-cirinya antara lain; detak jantung, tekanan darah, dan cara bernapas sama dengan yang dialami saat kita terbangun. Masa tidur *REM* kira-kira dua puluh menit dan terjadi selama empat sampai lima kali dalam sehari.

2) Tidur *NREM*

Tidur *NREM* memiliki empat tingkatan. Selama tingkatan terdalam berlangsung 3 dan 4, orang tersebut akan cukup sulit dibangunkan. Beranjak lebih malam, status tidur *Non REM* semakin ringan. Pada tingkat 4, tidur terasa menyegarkan/ menguatkan. Selama periode ini, tubuh memperbaiki dirinya dengan menggunakan hormon yang dinamakan somatostatin. Ilmuwan mendefinisikan bahwa tidur yang terbaik adalah tidur yang mengalami perpaduan tepat antara mengalami *REM* dan *Non REM*.

Tahapan-tahapan/fase tidur dapat diamati melalui pengamatan gelombang otak selama periode tidur dengan menggunakan alat *EEG* (*electroencephalograph*) (Solso, 2008). Ada beberapa tahapan dalam tidur: tahap I adalah tahapan paling ringan dari keempat tahapan tidur dan hal itu terjadi saat kita mulai merasa mengantuk selama tahapan ini, terdapat periode periode singkat aktivitas gelombang 4-7 Hz, yang mengindikasikan rasa mengantuk. Tahap II dicirikan oleh (*sleep spindles*), yang berupa lonjakan-lonjakan ritmik aktivitas *EEG* yang berkisar pada 12-15 Hz. Tahap III terdapat sejumlah gelombang delta berfungsi sangat rendah 1-4 Hz. Tahap IV rekaman-rekaman *EEG* menunjukkan hasil serupa dengan tahap III, namun memiliki lebih banyak gelombang delta. Tahap ke IV adalah tahap tidur yang paling dalam, saat orang paling sulit di bangunkan.

Pola tidur adalah durasi, bentuk atau corak tidur dalam jangka waktu yang relatif menetap dan meliputi jadwal masuk tidur dan bangun, irama tidur, frekuensi tidur dalam sehari, mempertahankan kondisi tidur dan kepuasan tidur (Widiyanto, 2016). Berdasarkan data penelitian dari Amerika Serikat, rata-rata durasi tidur yang dilaporkan oleh sekelompok orang adalah sekitar 6,8 jam pada hari kerja dan 7,4 jam pada akhir pekan. Namun berbeda dengan kebiasaan tidur orang pada umumnya, atlet yang akan melakukan kompetisi atau permainan penting memiliki gangguan atau durasi tidur yang buruk terutama disaat malam sebelum bertanding.

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia durasi tidur setiap individu dibedakan berdasarkan kategori usia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Usia 0-1 bulan :

Bayi yang usianya baru mencapai dua bulan, umumnya membutuhkan tidur 14-18 jam setiap hari.

2) Usia 1-8 bulan :

Pada usia ini bayi membutuhkan waktu tidur 12-14 jam setiap hari, termasuk tidur siang. Pada masa ini tidur yang cukup akan membuat tubuh dan otak bayi berkembang baik dan normal.

3) Usia 3-6 tahun :

Kebutuhan tidur yang sehat di usia anak menjelang masuk sekolah ini, mereka membutuhkan waktu untuk istirahat tidur 11-13 jam, termasuk tidur siang. Berdasarkan penelitian, anak usia di bawah enam tahun yang kurang tidur akan cenderung obesitas di kemudian hari.

4) Usia 6-12 tahun :

Pada usia ini anak membutuhkan waktu tidur 10 jam. Berdasarkan penelitian, anak yang tidak memiliki waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan mereka menjadi hiperaktif, tidak konsentrasi belajar, dan memiliki masalah perilaku di sekolah.

5) Usia 12-18 tahun :

Di usia ini anak telah dikategorikan pada menjelang remaja sampai remaja, dimana mereka membutuhkan tidur yang sehat selama 8-9 jam. Studi

menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur, lebih rentan terkena depresi, tidak fokus dan punya nilai buruk di sekolah.

6) Usia 18-40 tahun :

Orang dewasa membutuhkan waktu tidur 7-8 jam setiap hari. Para dokter menyarankan bagi mereka yang ingin hidup sehat untuk menerapkan aturan ini pada kehidupannya.

7) Lansia :

Kebutuhan tidur akan menurun seiring bertambahnya usia, untuk itu pada tahapan ini waktu tidur yang dibutuhkan adalah selama 7 jam perhari. Dan pada lansia waktu tidur yang dibutuhkan cukup 6 jam perhari.

c. Manfaat Tidur dan Fungsi Tidur

1) Manfaat Tidur

Kualitas tidur yang baik akan memberikan hasil yang positif diantaranya adalah kesehatan yang lebih baik, ketahanan tubuh yang baik, kesejahteraan yang lebih baik serta fungsi psikologis yang baik (Harvey et al., 2008). Berdasarkan teori restorasi, sekurang-kurangnya ada 2 hal yang diduga kuat merupakan sebab dari mengapa manusia harus tidur.

1) Perbaiki Sel Otak

Dengan tidur, otak berkesempatan untuk istirahat dan memperbaiki *neuron-neuron* (sel-sel otak) yang rusak. Tidur juga berperan menyegarkan kembali koneksi penting antara sel-sel otak yang digunakan. Apabila

kurangnya kinerja pada otak, ada koneksi- koneksi antara sel otak yang jarang digunakan yang memerlukan pemanasan secara rutin. Bentuk pemanasan otak yaitu berupa tidur.

2) Penyusunan Ulang Memori

Tidur memberikan kesempatan otak untuk menyusun kembali data- data atau memori agar bisa menemukan solusi terhadap sebuah masalah. Pada saat merasa pusing dan kesulitan dalam menghadapi suatu masalah maka dianjurkan untuk tidur. Tidur mampu merelaksasikan otak sehingga otak akan lebih segar sehingga membantu memecahkan masalah yang dihadapi.

Selain 2 point di atas tidur juga dapat berpengaruh pada kinerja. Seseorang yang memiliki kebiasaan tidur yang baik dan berkualitas akan meningkatkan kualitas kinerja dari orang tersebut terutama pada atlet. manfaat yang timbul akibat tidur yang berkualitas adalah kecepatan yang meningkat, akurasi yang tepat, dan secara signifikan tidur yang baik dapat meningkatkan suasana hati (*mood*), kekuatan, dan penurunan kelelahan (Halsen, 2016).

2) Fungsi Tidur

Tidur dapat berfungsi dalam pemeliharaan fungsi jantung, terlihat pada denyut yang turun 10 hingga 20 kali setiap menit. Selain itu, selama tidur tubuh melepaskan hormon pertumbuhan untuk memperbaiki dan memperbaharui sel epitel dan khusus seperti sel otak. Otak akan menyaring informasi yang telah terekam selama sehari dan otak mendapatkan asupan oksigen serta aliran darah serebral dengan optimal sehingga selama tidur terjadi penyimpanan memori dan

pemulihan kognitif. Fungsi lain yang dirasakan ketika individu tidur adalah reaksi otot sehingga laju metabolik basal akan menurun. Hal tersebut dapat membuat tubuh menyimpan lebih banyak energi saat tidur. Bila individu kehilangan tidur selama waktu tertentu dapat menyebabkan perubahan fungsi tubuh, baik kemampuan motorik, memori dan keseimbangan. Jadi, tidur dapat membantu perkembangan perilaku individu karena individu yang mengalami masalah pada tahap *REM* akan merasa bingung dan curiga.

Fungsi dan tujuan tidur secara jelas belum diketahui, akan tetapi diyakini bahwa tidur dapat digunakan untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskuler, endokrin dan lain lain. Secara umum ada dua efek dari fisiologi tidur: pertama, efek pada sistem saraf yang diperkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan diantara berbagai susunan saraf, dan kedua, pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Bruno, 2019).

Dapat dilihat dari manfaat dan fungsi tidur disimpulkan bahwa tidur memiliki manfaat untuk perbaikan sel otak penyusunan ulang memori yang berguna untuk para pemain futsal guna menunjang ingatan dalam materi latihan yang diberikan dan mampu membantu memecahkan masalah yang dihadapi ketika bermain futsal. Tidur yang berkualitas berfungsi memulihkan sistem saraf dan memulihkan kesegaran yang sangat mendongkrak kualitas kerja para pemain futsal serta mampu meningkatkan suasana hati (*mood*).

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Tiap orang memiliki kualitas tidur yang berbeda, karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah:

1) Status Kesehatan

Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri, maka tidurnya tidak akan nyenyak (Asmadi, 2008). Seseorang dengan masalah pernapasan dapat mengganggu tidurnya, napas yang pendek membuat orang sulit tidur dan orang yang memiliki kongesti di hidung dan adanya drainase sinus mungkin mengalami gangguan untuk bernapas dan sulit untuk tertidur (Kozier & Harvey, 2004).

2) Lingkungan

Lingkungan fisik tempat seseorang berada dapat mempengaruhi tidurnya. Ukuran, kekerasan, dan posisi tempat tidur mempengaruhi kualitas tidur. Ketidaknyamanan dari suhu lingkungan dan kurangnya ventilasi dapat mempengaruhi kualitas tidur (Kozier & Harvey, 2004). Keadaan lingkungan yang aman dan nyaman bagi seseorang dapat mempercepat proses terjadinya tidur. Sebaliknya lingkungan yang tidak aman dan nyaman bagi seseorang dapat menyebabkan hilangnya ketenangan sehingga mempengaruhi proses tidur (Asmadi, 2008).

3) Kondisi fisik dan aktivitas

Kondisi fisik dapat mempengaruhi kualitas tidur. Meningkatnya latihan fisik akan meningkatkan kualitas tidur dan kelelahan yang berlebihan akibat aktivitas yang melelahkan akan membuat kesulitan tidur (Possttemir, 2005). Kelelahan tingkat menengah masih bisa membuat seseorang tidur dengan nyenyak. Kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur *REM* lebih pendek (Asmadi, 2008).

4) Psikologis

Kondisi psikologis yang mengalami stres akan mengakibatkan kegelisahan yang sehingga akan mengganggu kualitas tidur. Kecemasan dan depresi yang terjadi secara terus menerus dapat mengganggu tidur. Cemas dapat meningkatkan kadar norepinefrin melalui stimulasi sistem saraf simpatik (Kozier, dan Harvey, 2004).

5) Nutrisi

Kebutuhan nutrisi yang terpenuhi akan mempercepat proses tidur. Begitu juga sebaliknya, kebutuhan nutrisi yang tidak tercukupi dapat mempengaruhi proses tidur, terkadang juga kesulitan untuk tidur. Makan makanan berat, dan berbumbu pada malam hari dapat menyebabkan tidak dapat dicerna yang akan mengganggu tidur (Possttemir, 2005). Makanan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna yang banyak mengandung *L-Triptofan* dapat mempercepat proses tidur seseorang. Sebaliknya, minuman yang mengandung kafein dan alkohol akan mengganggu kualitas tidur seseorang (Asmadi, 2008).

6) *Lifestyle* (Gaya Hidup)

Kebiasaan sebelum tidur dapat mempengaruhi proses tidur, kebiasaan yang buruk tentunya juga akan memperburuk kualitas tidur. Seseorang akan mudah tertidur jika kebiasaan sebelum tidurnya sudah terpenuhi. Waktu tidur dan bangun yang teratur merupakan hal yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur dan mensinkronisasikan irama sirkadian (Asmadi, 2008).

e. **Aspek-aspek Kualitas Tidur**

Beberapa aspek yang diukur dalam kualitas tidur yang ada di PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) sebagai berikut, yaitu :

- 1) Kualitas tidur subyektif
- 2) Latensi tidur (kesulitan dalam memulai tidur).
- 3) Durasi tidur
- 4) Efisiensi tidur
- 5) Penggunaan obat tidur (jika menggunakan obat-obatan untuk membantu tidur).
- 6) Terdapat aktivitas pada siang hari yang membuat terganggunya kualitas tidur di malam hari, seperti aktivitas yang terlalu berat atau faktor-faktor lainnya.

f. **Akibat Kualitas Tidur yang Buruk**

Tidur sangatlah penting bagi tubuh karena pada saat tidur, tubuh akan memperbaiki diri, baik secara fisik maupun mental, sehingga akan merasa segar dan berenergi saat bangun siap untuk menjalani aktivitas. Tidur adalah proses yang

dibutuhkan otak untuk berfungsi secara cepat dan tepat. Namun sebagian masyarakat baik itu secara umum maupun bagi para akademis dan atlet mengabaikan masalah tidur. Gangguan tidur atau kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh banyak hal atau bersifat holistik. Diantaranya hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah biopsikososial yaitu dari faktor genetik, psikologis, dan lingkungan. Sehingga untuk masalah kualitas atau gangguan tidur memiliki masalah yang sangat kompleks dan memerlukan investigasi yang cermat (Radityo, 2012).

Riwayat tidur memiliki dampak yang nyata pada fungsi siang hari atlet. Membatasi tidur menjadi kurang dari 6 jam per malam selama empat malam atau lebih berturut-turut telah terbukti mengganggu kinerja dan suasana hati (*Mood*), metabolisme glukosa, nafsu makan serta fungsi kekebalan tubuh. Untuk itu disarankan bahwa orang dewasa harus mendapatkan 8 jam tidur per malam untuk mencegah terjadinya defisit neurobehavioral (Halsen, 2013).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015) menyatakan 7 ancaman akibat kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk, diantaranya adalah:

- 1) Kehilangan fokus
- 2) Hilangnya konsentrasi
- 3) Munculnya obesitas
- 4) Memperburuk kondisi kesehatan tubuh
- 5) *Stress*
- 6) Penuaan pada kulit

7) Sering lupa

Kualitas tidur yang buruk dapat memberikan 2 dampak, yaitu fisik dan psikologis (Khasanah & Hidayati, 2012).

1) Dampak Fisik

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak fisik seperti ekspresi wajah (area gelap di sekitar mata, bengkak di kelopak mata, konjungtiva kemerahan, dan mata terlihat cekung), memiliki kantuk yang berlebih, tidak mampu berkonsentrasi, tampak tanda keletihan seperti pusing, penglihatan kabur, mual, muntah, serta peningkatan tekanan darah.

2) Dampak Psikologis

Kualitas tidur yang buruk memiliki dampak psikologis seperti seseorang cenderung akan menarik diri, respon menurun dan apatis, merasa tidak enak badan, malas berbicara, daya ingat berkurang, bingung, timbul halusinasi pendengaran atau penglihatan, serta kemampuan memberikan pertimbangan dan keputusan menurun.

Dapat disimpulkan bahwa, apabila pemain atau atlet memiliki kualitas tidur yang buruk akan mengalami banyak sekali kendala. Tidur malam dengan durasi yang kurang dan tidak berkualitas akan mempengaruhi performa atlet. Hal itu menyebabkan dampak negatif terhadap performa atlet seperti meningkatkan risiko cedera, fokus berkurang, menurunkan stamina dan kekuatan.

2. Suasana Hati/*Mood*

a. Pengertian Suasana Hati/*mood*

Mood menurut peneliti yaitu keadaan suasana hati yang sifatnya baik maupun buruk yang dipengaruhi akibat interaksi individu dengan individu lainnya sehingga dapat membuat seseorang menjadi senang, takut, cemas, bahagia, bahkan lelah serta dapat berakibat menjadi stres dan depresi yang berkepanjangan (Malentika, et al., 2018). Suasana hati yang dialami atlet merupakan suatu keadaan yang sifatnya alami yang bisa saja terjadi pada setiap orang dalam menjalani kehidupannya, suasana hati bisa terjadi dikarenakan sering terjadinya interaksi individu dengan individu lainnya di dalam interaksi sosial (Malentika et al., 2018). *Mood* adalah kondisi psikologi yang melibatkan emosi tanpa ada objek emosi yang terdeteksi secara jelas. *Mood* merujuk kepada keadaan emosi yang cenderung bersifat jangka panjang dan dapat muncul tanpa ada objek pemicu (Adinugroho, 2016).

Suasana hati atau *mood* biasa diartikan dengan suatu keadaan emosional sementara tidak akan stak, sehingga bisa mengalami perubahan dan ada banyak yang bisa mempengaruhinya. Suasana hati atau *mood* banyak diartikan memiliki kecenderungan terhadap perasaan yang negatif padahal suasana hati yang menyenangkan dan bahagia adalah bagian dari *mood* yang positif. Beberapa penelitian menganggap bahwa *mood* merupakan salah satu faktor prediktif pra kompetitif yang paling penting dari kinerja olahraga, sehingga diyakini *mood* yang baik dapat mengoptimalkan kinerja atlet dan dapat mengelola pikiran, perasaan dan perilaku yang lebih baik yang sangat diperlukan sebelum dan selama kompetisi.

b. Faktor yang Mempengaruhi Suasana Hati *Mood*

Gangguan *mood* adalah kondisi medis yang mempengaruhi otak, meskipun belum dapat dipastikan apa penyebabnya, namun ketidakseimbangan bahan kimia otak memainkan peranan penting pada suasana hati atau keadaan *mood* (Disorder, n.d.). Suasana hati (*Mood*) sendiri terbagi menjadi enam aspek penting yaitu: ketegangan, depresi, kemarahan, kebingungan, semangat dan kelelahan (Andrade et al., 2016). Beberapa penelitian juga menyimpulkan bahwa banyak hal yang menyebabkan *mood* menjadi berubah karena faktor internal dan eksternal, antara lain yaitu: kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk, aktifitas yang padat, sedang PMS dan masih banyak yang lainnya.

1) Faktor Internal

- a) Hormon, yang berubah seiring bertambahnya usia, juga dapat menentukan jenis suasana hati seseorang dan seberapa baik mereka dapat mengatur suasana hati mereka.
- b) Kurang tidur atau kualitas tidur yang buruk, jika seseorang kurang tidur akan menjadi lebih mudah tersinggung, marah, lebih rentan terhadap stres, dan kurang berenergi sepanjang hari. "Penelitian telah menunjukkan bahwa bahkan kurang tidur sebagian memiliki efek signifikan pada suasana hati. Peneliti University of Pennsylvania menemukan bahwa subjek yang dibatasi hanya tidur 4,5 jam setiap malam selama satu minggu dilaporkan merasa lebih stres, marah, sedih, dan kelelahan mental. Ketika subjek kembali tidur normal, mereka melaporkan peningkatan suasana hati yang dramatis." Secara umum,

orang yang berorientasi pada malam hari, dibandingkan dengan orang yang berorientasi pada pagi hari, menunjukkan penurunan energi dan kesenangan serta ketegangan yang meningkat.

- c) Psikologis. Perubahan hidup yang penuh tekanan (kematian orang penting, orang tua, saudara kandung, dll) peristiwa traumatis dan pelecehan masa kanak-kanak telah ditemukan sebagai faktor risiko utama untuk perkembangan gangguan mood di kemudian hari, terutama gangguan depresi.
- d) PMS (sindrom pramenstruasi), perubahan kadar estrogen dan progesterone mempengaruhi kadar serotonin. Tingkat serotonin yang rendah dapat menyebabkan perasaan sedih dan mudah tersinggung.

2) Faktor Eksternal

- a) Lingkungan, tekanan hidup yang menyebabkan stres rentan menjadi pemicu gangguan *mood*.
- b) Cuaca, mengambil peran dalam mempengaruhi *mood* seseorang. Cuaca yang cerah disinyalir bisa membuat suasana hati menjadi lebih baik, ceria, dan bahagia. Sebaliknya, cuaca yang mendung disertai hujan bisa membuat suasana seseorang merasa lebih sedih atau muram.
- c) Konsumsi obat-obatan bisa menjadi faktor yang meningkatkan risiko terkena gangguan *mood*.
- d) Interaksi sosial antar individu ketika berbicara dan bersikap inilah yang dapat merubah *mood* hati seseorang menjadi *mood* yang positif dan *mood* yang negatif.

Berbagai penelitian menunjukkan keadaan *mood* yang positif dan negatif memiliki implikasi terhadap perilaku manusia. Sebuah eksperimen yang dilakukan oleh Fedorikhin dan Cole pada tahun 2004 menunjukkan bahwa *mood* yang positif memiliki implementasi untuk menurunkan persepsi partisipan akan pengambilan keputusan yang beresiko. Faktor utama yang berhubungan dengan *mood* adalah emosi. Emosi dan *mood* adalah sebuah kesatuan yang tidak dapat dipisahkan. Hal-hal pemicu emosi yang menyebabkan keadaan *mood* yang buruk adalah: marah, takut, jijik, senang, sedih, dan bahagia (Adinugroho, 2016).

Berdasarkan Tanja Lischetzke Department (2014), Suasana hati dapat di atur dalam dua dimensi yaitu:

- 1) Menyenangkan vs tidak menyenangkan
- 2) Kesenangan vs kesengsaraan
- 3) Ketenangan vs kelelahan
- 4) Aktivitas tinggi vs aktivitas rendah
- 5) Ketegangan vs ketenangan

Dapat disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat mempengaruhi *mood* seseorang. Suasana hati yang baik akan membantu seseorang dalam beraktivitas, seperti pikiran yang positif, ceria dan segar. Sedangkan ketika sedang mengalami suasana hati yang buruk akan menyebabkan emosi yang tidak stabil sehingga dapat mengganggu seseorang dalam melakukan aktivitas.

c. Ciri-ciri Suasana Hati (*Mood*)

Berdasarkan pendapat Robbin & Judge (2008) secara umum ciri-ciri suasana hati, yaitu:

- 1) Penyebabnya sering kali umum dan tidak jelas
- 2) Berakhir lebih lama dari emosi (jam atau hari)
- 3) Lebih umum (dua dimensi utama afek positif dan afek negatif yang terdiri berbagai emosi spesifik)
- 4) Biasanya tidak diindikasikan oleh ekspresi yang jelas
- 5) Bersifat kognitif

Mayer dan Gaschke (2008) menyatakan terdapat dua jenis ciri-ciri suasana hati, yaitu:

- 1) Ciri-ciri suasana hati positif, yaitu: suasana hati dalam keadaan senang (bahagia, bersemangat), suasana hati dalam keadaan penuh cinta (penuh kasih, perhatian), suasana hati dalam keadaan tenang (teduh, puas), suasana hati dalam keadaan semangat (aktif, segar).
- 2) Ciri suasana hati negatif, yaitu: suasana hati dalam keadaan cemas (gelisah, gugup), suasana dalam keadaan marah (gerutu, kesal), suasana hati dalam keadaan lelah (letih, mengantuk), suasana hati dalam keadaan sedih (suram, sendu).

d. Dimensi-dimensi Suasana Hati (*Mood*)

Berdasarkan pendapat Watson terdapat 2 dimensi suasana hati sebagai berikut:

1) Afek Positif (*Positif Affect*)

Afek positif merepresentasikan sejauh mana seseorang merasa antusias, aktif serta selalu siap menghadapi kehidupan. Afek positif yang tinggi adalah keadaan dimana seseorang merasakan energi yang tinggi, konsentrasi penuh, dan keterlibatan yang menyenangkan. Sedangkan afek positif yang rendah dikarakteristikan oleh kesedihan dan kelelahan. Dalam dunia kerja, afek positif merujuk bagaimana individu merasakan pengalaman-pengalaman yang positif selama bekerja, seperti merasa bangga, gembira atau bahagia.

2) Afek Negatif (*Negative Affect*)

Afek negatif merupakan dimensi umum dari keadaan sulit serta pengalaman yang tidak menyenangkan terkait keterlibatan dalam hubungan sosial, diantaranya rasa marah, perasaan bersalah atau gelisah. Dalam dunia kerja, afek negatif berkenaan dengan bagaimana individu menampilkan emosi dari pengalaman yang tidak menyenangkan selama bekerja, seperti kecewa, cemas atau tertekan.

3. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Kata futsal sendiri berarti sepakbola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata “*fut*” yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepakbola dan “*sal*” yang diambil dari kata *sala* atau *solo* yang berarti di dalam ruangan (Fresno, 2014). Olahraga ini dimainkan di bawah perlindungan *Federation Internationale de Football Association* (FIFA) di seluruh dunia. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-

masing beranggotakan lima orang yang terdiri dari 4 pemain dan 1 kiper. Selain lima pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukkan. Hampir seluruhnya permainan futsal dimainkan dengan tungkai/kaki kecuali penjaga gawang yang boleh memainkan bola dengan lengan/tangan di daerah gawang (Sucipto, 2015).

Mahendro dan Saryono (2012) berpendapat bahwa futsal merupakan penyeragaman permainan sepak bola mini di seluruh dunia oleh *FIFA*, dengan mengadopsi permainan sepakbola dalam bentuk *law of the game* yang disesuaikan. Futsal adalah aktivitas permainan invasi beregu yang dimainkan lima lawan lima orang dalam durasi waktu tertentu yang relatif lebih kecil dari permainan sepakbola yang mensyaratkan kecepatan bergerak. Tim yang menang adalah tim yang banyak mencetak gol ke gawang lawan.

Futsal adalah sebagai permainan bola yang dimainkan secara cepat dengan segi lapangan yang lebih kecil dibanding lapangan sepakbola (Lhaksana, 2011). Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang merupakan permainan bola besar yang cara bermainnya menggunakan kaki yang digemari oleh berbagai macam kalangan dan usia tanpa memandang jenis kelamin. Di Indonesia sendiri bisa dikatakan futsal masih menjadi olahraga yang baru, namun kini olahraga futsal sudah menjadi salah satu olahraga favorit. Karakteristik bermain yang hampir sama dengan sepakbola menjadikan futsal menjadi mudah diterima oleh masyarakat.

b. Kondisi Fisik Pemain Futsal

Kondisi fisik merupakan persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang atlet di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Pujiyanto, 2015). Permainan futsal saat ini merupakan permainan yang atraktif dan menarik untuk ditonton. Dengan durasi waktu permainan 2x20 menit, banyak kemampuan teknik dan gaya permainan ditampilkan oleh seorang pemain. Permainan futsal modern dewasa ini banyak diperagakan oleh pemain yang memiliki kemampuan teknik yang baik. Selain itu kemampuan fisik merupakan kemampuan dasar yang perlu dimiliki oleh pemain untuk menunjang kemampuan lainnya. Pemain akan lebih memiliki rasa percaya diri yang tinggi apabila memiliki kemampuan fisik yang prima.

Seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang hebat tidak akan banyak berarti apabila tidak didukung oleh stamina yang prima. Stamina yang tinggi adalah syarat mutlak agar pemain mampu menyerang dan bertahan dengan baik. Kesalahan teknik akan sering terjadi pada saat stamina atau kondisi fisik menurun. Selain itu bagaimana bisa seorang penyerang mencetak gol apabila tidak mampu menempatkan diri ditempat yang benar dikarenakan kondisi fisik yang lemah. Misalnya, saja seorang pemain akan melakukan teknik dasar yang berulang-ulang, apabila seorang pemain tidak memiliki fisik (daya tahan) yang baik maka akan mudah mengalami kelelahan dan berimbas pada konsentrasi, keseimbangan, koordinasi, kelincihan, dll yang semakin menurun pula. Kemampuan fisik sangat

diperlukan dalam permainan futsal untuk menunjang dalam program latihan. Kondisi fisik tidak dapat ditingkatkan dan dikembangkan hanya dalam jangka waktu yang relatif lama. Bahkan, oleh beberapa ahli kondisi fisik yang baik diperlukan latihan yang kontinyu dan dan progresif. Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut tidak seharusnya harus dimiliki secara baik. Ada komponen yang menjadi pelengkap dari komponen lain.

c. Karakteristik Permainan Futsal

Futsal merupakan permainan cepat dan dinamis dengan waktu relatif pendek serta memiliki ruang gerak yang sempit sehingga dituntut untuk terus bergerak. Oleh karena itu kecepatan, kelincahan, ketepatan dibutuhkan oleh setiap pemain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama (Lhaksana, 2011). Adapun penjelasan dari karakteristik-karakteristik tersebut antara lain:

1) Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan atau *strength* yaitu suatu kemampuan kondisi fisik manusia yang diperlukan dalam meningkatkan prestasi belajar gerak. Kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam berolahraga karena dapat membantu meningkatkan komponen-komponen seperti kecepatan, kelincahan dan ketepatan (Chan, 2012). Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1995).

Dalam olahraga futsal, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Dengan kekuatan maka pemain akan dapat melakukan teknik dasar futsal dengan baik. Seperti halnya pemain yang memiliki kekuatan akan dapat membantu merebut atau melindungi bola, melakukan tendangan dengan keras sehingga menghasilkan permainan futsal yang maksimal. Aktivitas tersebut hampir melibatkan semua otot, sehingga kekuatan pada otot juga diperlukan. Otot-otot pada kaki, tungkai, pinggul dan badanlah yang mendapat tugas beban yang lebih.

2) Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan merupakan gerak cepat yang sejenis dalam waktu yang sesingkat mungkin. Pendapat dari Paulus (2005) menyatakan bahwa di dalam olahraga kecepatan adalah kemampuan untuk bereaksi secepat mungkin. Berdasarkan pendapat banyak ahli di buku Kemenpora (2010), menyatakan bahwa peningkatan kecepatan adalah peningkatan komponen dari semua faktor yang mempengaruhi, terutama aspek teknik dan kemampuan fisik lainnya. Sedangkan berdasarkan pendapat Ozolin (1971), kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat ketempat yang lain dalam waktu yang singkat/secepat-cepatnya. Permainan futsal erat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Untuk menjadi pemain futsal yang baik diperlukan kemampuan fisik yang baik.

Kecepatan juga merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain futsal. Futsal merupakan permainan cepat, lapangan yang kecil sehingga menuntut pemain untuk terus aktif bergerak. Saat ini permainan

futsal yang modern membutuhkan permainan yang sangat cepat dan dinamis, sehingga sangat dibutuhkan kemampuan kecepatan yang baik bagi seorang pemain untuk melakukan pergerakan perpindahan posisi atau biasa disebut dengan rotasi.

3) Kelincahan (*Agility*)

Agility sering diterjemahkan dengan kelincahan atau ketangkasan. Kemampuan kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal dalam merubah arah tanpa hilang keseimbangan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik (Sajoto, 1995). Berdasarkan pendapat Haryono (2008), kemampuan kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam bergerak dan berubah dengan cepat.

Berdasarkan pendapat tersebut kelincahan menitikberatkan pada kemampuan seseorang untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Dalam situasi permainan futsal sering kita amati misalnya seorang pemain yang sedang melewati pemain lawan merupakan suatu keadaan dimana kelincahan digunakan. Kemampuan ini akan selalu hadir di setiap pertandingan, karena olahraga yang bersifat pertandingan akan melakukan perubahan gerak ketika lawan melakukan gerakan. Apalagi dengan kondisi lapangan yang kecil dari lapangan sepakbola sangat menuntut kelincahan pemain.

4) Daya Tahan

Berdasarkan Argasmita (2007) daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga dalam jangka waktu lama tanpa adanya

rasa kelelahan yang berarti. Berdasarkan Sukadiyanto (2010), istilah daya tahan tubuh dalam dunia olahraga dikenal sebagai kemampuan peralatan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja. Ketahanan atau daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti memiliki ketahanan atau daya tahan tubuh yang baik.

Berdasarkan pendapat Priambodo (2013), ada dua macam daya tahan tubuh yaitu daya tahan tubuh umum dan daya tahan tubuh otot. Daya tahan tubuh umum adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru dan peredaran darah secara efektif untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama. Sedangkan daya tahan tubuh otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif

d. Performa Atlet Futsal

Istilah performa (*performance*), dapat dihubungkan dengan kinerja atau penampilan. Performa dapat memperlihatkan sejauh mana individu ataupun kelompok menafsirkan tentang kinerja sebagai suatu pencapaian yang relevan dengan tujuan tertentu. Performa atau kinerja yang dititik beratkan pada kinerja individu atau pemain. Maksudnya adalah sebagai bentuk prestasi yang dicapai oleh individu berdasarkan target yang ingin dicapai atau tingkat pencapaian dari beban

kerja yang telah ditargetkan kepada individu tersebut. Dalam olahraga tim, *performance* sangat penting karena dengan *performance* tim dapat mencapai tujuan dan memperbaiki skill sehingga dapat menghasilkan *performance* yang tinggi (Starkes & Ericsson, 2003).

Analisis performa bertujuan untuk memberikan informasi objektif kepada para atlet dan pelatih untuk membantu mereka memahami performa. Analisis performa dapat membantu meningkatkan proses pembinaan dengan memberikan informasi melalui data statistik. Analisis performa dilakukan untuk memberikan dukungan pada atlet, individu, maupun regu. Informasi yang objektif sering dihasilkan oleh pengamatan seorang analis profesional berupa data angka yang bekerja sama dengan pelatih sebagai bagian dari proses pembinaan yang melibatkan pemberian umpan balik kepada para pemain. Artinya, pelatih dan atlet harus mengetahui dan mengerti apa yang harus dilakukan untuk membuat untuk mencapai keberhasilan. Alasan untuk melakukan analisis performa adalah untuk mengembangkan strategi pemahaman yang dapat memberi tahu kapan mereka dapat mengambil keputusan dan meningkatkan kinerja kompleksitas serta sifat dinamis olahraga.

Permainan futsal merupakan olahraga yang sangat bergantung pada kualitas fisik yang bagus dan performa atau kinerja dalam setiap pertandingan. Performa yang selalu stabil sangat dibutuhkan pemain untuk mencapai tujuan sebuah tim atau prestasi. Untuk mendapatkan performa yang stabil dan maksimal di setiap pertandingan, maka pemain harus memperhatikan beberapa hal penting: latihan

untuk meningkatkan tehnik-tehnik dasar, latihan fisik, menjaga pola makan dan menjaga kualitas tidur.

e. Psikologi Olahraga Futsal

Pembinaan olahraga prestasi merupakan proses yang tidak mudah. Banyak ilmu-ilmu pendukung yang harus dimiliki oleh setiap pelaku. Banyaknya penelitian yang menunjukkan psikologis yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kemampuan atlet pada situasi di lapangan. Berdasarkan pendapat Handayani (2019), salah satu penentu tercapainya sebuah prestasi adalah keadaan mental atau psikologi atlet. Banyak diketahui bahwa aspek fisik selalu diandalkan pada atlet namun pada dasarnya aspek psikis/psikologi harus juga diperhitungkan. Aspek psikologi atlet dapat diibaratkan obor yang siap terbakar untuk mendorong semangat atlet dalam mengeluarkan kemampuan yang dimiliki dimana diperoleh dari proses latihan (Sumarjo, 2017).

Berdasarkan pendapat Darisman (2021) bidang kajian dalam psikologi olahraga adalah:

- 1) Psikologi perkembangan yaitu membahas kaitannya bakat yang memiliki hubungan dengan struktur morfologis anatomis olahragawan, karakterologis olahragawan dan interaksi antara bakat dengan lingkungan.
- 2) Psikologi belajar yaitu membahas mengenai aktivitas olahraga yang ditujukan pada proses pelatihan guna mengoptimalkan potensi olahragawan, perancangan teknik serta strategi latihan yang di

laksanakan dalam latihan agar latihan dapat terlaksana dengan senang dan memuaskan.

- 3) Psikologi kepribadian yaitu mengungkapkan tentang kepribadian dengan performa olahraga.
- 4) Psikologi sosial yaitu membahas tentang hubungan atlet dengan sesama atau tim lain.

Psikologi olahraga merupakan psikologi yang diimplementasikan pada olahraga, meliputi faktor-faktor dari dalam dan luar yang dapat mempengaruhi performa atlet (Handayani, 2019). Psikologi olahraga sangat berkaitan dengan kegiatan-kegiatan eksperimental dimana merupakan cakupan dari psikologi eksperimen. Berikut penjelasan faktor internal dan eksternal:

1) Faktor Internal

Faktor internal psikologi olahraga pada atlet berdasarkan Cooper (1969) adalah aspek emosi, agresif, motivasi, semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan dan kecerdasan. Aspek emosi dapat ditekan serta dikelola dengan baik maka akan menjadi emosi positif yang dapat menimbulkan peningkatan motivasi, semangat dan daya juang serta dapat menghilangkan perasaan tegang, cemas, takut dan kecewa sehingga atlet dapat meraih kemenangan dan prestasi. Agresif atlet menjadi tindakan positif yang dibutuhkan untuk mencari kemenangan suatu pertandingan. Aspek motivasi yang kuat akan menunjukkan bahwa dalam diri atlet akan tertanam dorongan yang kuat untuk melakukan sesuatu seperti dorongan

mengeluarkan kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan performa yang terbaik sehingga dapat meraih kemenangan.

Kecerdasan yang tinggi akan mempengaruhi terhadap tingkat kemampuan seorang atlet dalam menghadapi masalah yang muncul dalam latihan dan pertandingan. Kecemasan dalam pertandingan akan mempengaruhi atlet bila atlet tidak memiliki keseimbangan antara situasi pertandingan dengan kesanggupan atlet merespon situasi tersebut. Disiplin yang dimiliki atlet menjadikan atlet berusaha menepati ketentuan, tata tertib, peraturan-peraturan. Memiliki kesadaran untuk melakukan latihan sendiri tanpa ada yang memerintah.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal psikologi olahraga pada atlet adalah perlakuan pelatih terhadap atlet. Pelatih adalah seorang yang memiliki sebutan yang memancarkan rasa hormat, respect, status, dan tanggung jawab (Hadi, 2011). Setiap pelatih harus memiliki pemahaman dan memiliki kesadaran serta sasaran yang akan dicapai dan pada latihan memiliki tujuan akhir yaitu meningkatkan prestasi. Sikap yang harus dimiliki oleh seorang pelatih adalah menciptakan komunikasi antara pelatih dan atlet dengan sebaik baiknya, seorang pelatih tidak dapat membina atlet apabila atlet tidak memiliki kesediaan untuk mendengarkan dan menerima petunjuk-petunjuk dari pelatihnya, memahami watak-watak dan sifat atlet, pelatih harus

mampu menjadi motivator, menjadi fasilitator dalam membantu atlet dalam pemecahan masalah yang dihadapi.

Kesimpulannya adalah psikologi olahraga memiliki peranan penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Manfaat dari psikologi olahraga adalah dapat memiliki pemahaman mengenai gejala-gejala psikologik yang muncul pada olahragawan seperti perasaan, motivasi, kecemasan, pikiran dan lain-lain. Memiliki pengetahuan tentang gejala-gejala yang mengakibatkan kemunduran atau peningkatan prestasi atlet. Sebagai bahan dalam memecahkan masalah-masalah dalam membina atlet. Psikologi olahraga atlet dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal psikologi olahraga pada atlet adalah aspek emosi, agresif, motivasi, semangat, disiplin, percaya diri, keterbukaan dan kecerdasan dan faktor eksternal psikologi olahraga pada atlet adalah perlakuan pelatih terhadap atlet.

4. Hubungan Kualitas tidur (*Sleep Quality*) dan Suasana Hati (*Mood*)

Kualitas tidur memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan pada pemain karena tidur merupakan proses seluruh tubuh melakukan istirahat setelah melakukan rutinitas. Proses istirahat ini penting untuk memberi jeda terhadap pikiran dan fisik yang sudah melakukan aktivitas seharian untuk bersiap beraktivitas kembali esok hari. Oleh sebab itu, upaya menjaga kualitas tidur yang baik dapat menjadi perhatian bagi pemain sebagai bagian dari pola hidup sehat. Tidur hanya untuk memenuhi kebutuhan secara fisiologis saja belum tentu meningkatkan kualitas dari tidur, apalagi dengan perubahan durasi tidur per hari karena menyesuaikan dengan lingkungan baru pemain dalam kehidupan perkuliahan serta membagi waktu untuk latihan. Beberapa penelitian menyatakan bahwa secara signifikan kualitas tidur

berhubungan dengan suasana hati (*mood*) yang dapat berpengaruh terhadap kinerja atlet (Brandt et al., 2017).

Kualitas tidur yang buruk sangat berdampak pada sebuah kinerja baik itu kinerja aerob dan anaerob, tidak hanya itu kualitas tidur yang buruk juga dapat berdampak pada kinerja isokinetik, kelelahan, suasana hati (*mood*), semangat serta gangguan daya tahan (Halson, 2013). Dalam olahraga, atlet harus membuat pengorbanan yang cukup besar dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik, teknis, taktis, dan psikologi yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja yang lebih baik, terutama pada atlet elit (Brandt et al., 2017). Pada saat pertandingan, pemain futsal harus mempunyai fisik dan tenaga yang kuat serta konsentrasi yang tinggi agar dalam sebuah pertandingan dapat berjalan dengan baik dan maksimal (Saputra dkk., 2019).

Kesimpulan dari beberapa penelitian tersebut, menunjukkan bahwa adanya keterkaitan maupun hubungan antara kualitas tidur dan suasana hati yang dapat berpengaruh kepada performa/kinerja atlet. Kualitas tidur yang buruk berdampak pada performa atlet seperti meningkatkan risiko cedera, fokus berkurang, menurunkan stamina dan kekuatan. Apabila kualitas tidur tercukupi maka akan menghasilkan tubuh yang segar sehingga membantu atlet untuk mendapatkan kinerja yang maksimal. Suasana hati yang buruk akan berdampak negatif seperti gelisah, gugup, kesal, letih, mengantuk, bingung, dan takut, disebabkan oleh pikiran seseorang yang negatif pula sedangkan suasana hati positif ideal untuk meningkatkan kinerja.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan berfungsi dalam menguatkan kajian secara teoritis.

Adapun kajian penelitian yang berkaitan dengan penelitian ini antara lain:

1. Dewi Wetri Oktavian (2020) dengan judul Analisis Hubungan Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) dengan Suasana Hati (*Mood*) pada pemain futsal usia binaan (*Literatur Review*) Tahun 2020. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan beberapa literatur mengenai Hubungan Kualitas Tidur (*Sleep Quality*) dengan Suasana Hati (*Mood*) pada Pemain futsal usia binaan. Metode: Lima literatur dengan desain studi : *Systematic Review/ Meta Analysis, Cohort Study , Experimental Study, Cross-Sectional Study*. Hasil di dapatkan 5 literatur, dari 5 data base (Benjamin et al., 2020: 234-240) berkorelasi dengan ($P=0,99$) dan ($OR= 1,08; 95\%$), (Andrade et al., 2019: 601-605) berkorelasi dengan tingkat kebingungan pada atlet tingakat regional ($p=0,00$), kebingungan tingkat nasional ($OR=1,124$) ($p=0,00$). ketegangan ($OR= 1,140$; $p= 0,00$), (Biggins et al., 2018) berkorelasi dengan ($P=0.005$; $CI 95\%$), (Erlacher et al., 2011) dengan ($P=0.01$) dan terbukti berhubungan secara statistic dengan ($P=0.005$). namun berbeda dengan (Brandt et al., 2017) mengungkapkan bahwa Kualitas tidur memiliki korelasi dengan suasana hati dengan ($P=0.05$), namun tidak signifikan secara statistic dengan ($P=0.382$).
2. Hesti Wulantari (2019), dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Kelas Xi Dan Xii Sma Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran

jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah metode *survey*, dengan instrumen berupa tes dan pengukuran. Instrumen kualitas tidur dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan validitas ($r=0.73$), reliabilitas (Cronbach's $\alpha=0.83$), sedangkan instrumen tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun dengan validitas ($r=0,960$) putra ($r=0,711$) putri, reliabilitas tes ($0,720$) putra ($0,673$) putri. Hasil penelitian diperoleh nilai $r_{x,y} = -0,692 > r_{\text{tabel}} = 0.367$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler futsal kelas XI dan XII SMA Negeri 1 Lendah Kabupaten Kulon Progo.

3. Muhammad Fahmi Hilmawan (2021), dengan judul Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kebahagiaan Mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh positif Kualitas Tidur terhadap Kebahagiaan mahasiswa. Terdapat dua instrumen yang digunakan yaitu *Subjective Happiness Scale* untuk mengukur kebahagiaan dan (*Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur). Berdasarkan hasil regresi linier menunjukkan bahwa kualitas tidur dapat memprediksi secara positif terhadap kebahagiaan ($F=11.037$; $p=0.001$) dimana semakin baik kualitas tidur maka cenderung semakin tinggi tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan. Sumbangan efektif kualitas tidur terhadap kebahagiaan sebesar 6.9%.

4. Candra Wahyu Nursiati (2018), dengan judul Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Siswa Kelas X-Xi Di Sma N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa kelas X-XI di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. Jenis penelitian ini analitik dengan desain Cross Sectional. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata kualitas tidur siswa sebesar 6,69 yang diinterpretasikan dalam kategori kualitas tidur buruk. Sedangkan nilai rata-rata tekanan darah 119,2/78,9 mmHg yang artinya dalam kategori normal. Analisis uji statistik dengan menggunakan korelasi product moment didapatkan nilai signifikansi sebesar $p\text{-value } 0,000 < \alpha = 0,05$ dan nilai $r\text{-square } 0,800$. Kesimpulan ada hubungan antara kualitas tidur dengan tekanan darah pada siswa kelas X-XI di SMA N 1 Kwadungan Kabupaten Ngawi. Dari penelitian ini diharapkan siswa bisa memiliki kualitas tidur yang baik untuk mengurangi resiko peningkatan tekanan darah.
5. Uswatun Khasanah (2019), dengan judul Pengaruh Suasana Hati (*Mood*) Terhadap Kemampuan Menghafalkan Al Qur'an Peserta Didik SMP IT Mutiara Hati Kecamatan Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh suasana hati terhadap kemampuan menghafal al-qur'an pada peserta didik SMP IT Mutiara Hati Purwareja klampok. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kausal-komparatif dengan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan adalah seluruh peserta didik di SMP IT Mutiara hati yakni 57 orang. Adapun teknik pengumpulan data yang dilakukan ialah menggunakan angket dan dokumentasi. Adapun variabel

bebas (X) ialah suasana hati sedang variabel terikat (Y) adalah kemampuan menghafal Al Qur'an. Kemudian uji Validitas dan reliabilitas dan setelah itu analisis data menggunakan uji normalitas, linearitas dan regresi linear. Hasil penelitian ini menunjukkan. diketahui nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,031 yang artinya 0,031 lebih kecil dari $<$ probabilitas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti "Ada pengaruh Suasana Hati (X) terhadap Kemampuan Menghafal Al-Qur'an (Y). dengan R square 0,083 (8,3%)= artinya variable suasana hati memiliki sumbangan efektif 8,3% (dampak / implikasi) sisanya 91,7% dipengaruhi oleh lain-lain.

C. Kerangka Berpikir

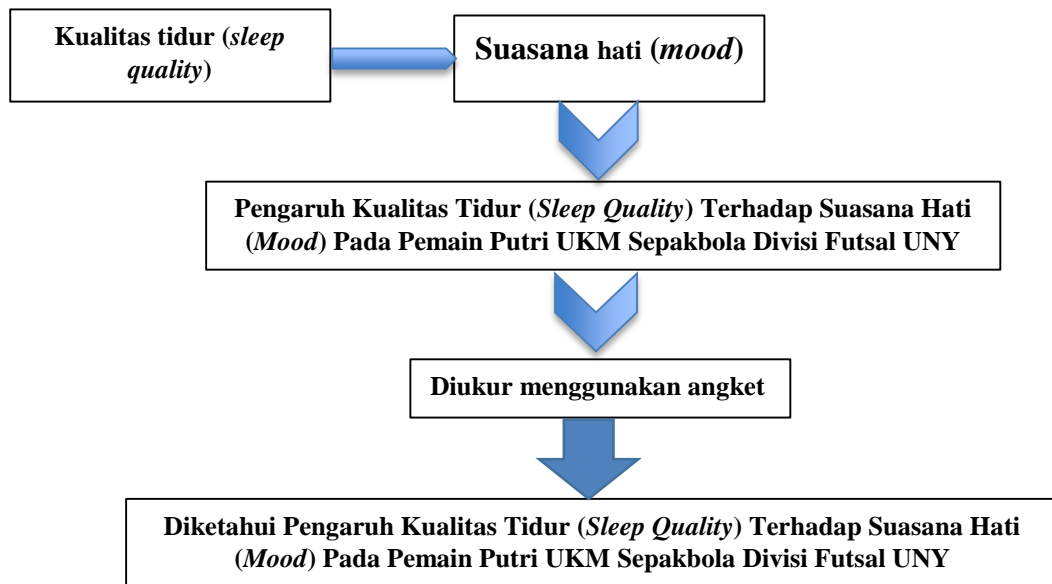
Futsal merupakan permainan cepat yang membutuhkan fisik dengan daya tahan tubuh, kekuatan dan kelenturan fisik yang baik, untuk menghasilkan performa fisik yang baik selain melakukan latihan, pemain futsal juga harus memperhatikan kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik memiliki efek fisiologis dan emosional yang kuat. Tidur yang berkualitas akan memberikan efek segar saat bangun tidur sehingga memberikan pikiran yang positif terhadap psikis pemain sehingga menghasilkan *mood* yang positif. Namun apabila kualitas tidur yang tidak baik akan memberikan dampak terhadap psikis pemain yang menyebabkan keadaan *mood* yang negatif.

Menjaga kualitas tidur akan memberikan dampak besar bagi para pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta. Namun, masih banyak pemain futsal putri UNY yang beranggapan bahwa tidur itu tidak terlalu penting. Kebiasaan begadang berdampak buruk bagi pemain, apalagi saat kompetisi

sedang aktif. Para pemain futsal putri UNY harus memahami bahwa tidur yang baik sangat penting untuk menjaga *mood* agar tetap positif sehingga membantu memaksimalkan performa saat dilapangan. Para pemain futsal putri UNY juga harus dapat memahami apabila tidak dijaga kualitas tidurnya dapat menyebabkan turunnya kualitas fisik serta mempengaruhi kestabilan *mood* menjadi negatif dan membuat pemain menjadi tidak bisa latihan atau bermain secara maksimal.

Berdasarkan hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal UNY. Selanjutnya, bentuk kerangka berpikir sebagai berikut:

Gambar 1. Alur Kerangka Berpikir



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori yang telah dijabarkan sebelumnya, dapat dirumuskan hipotesis:

Ha: Adakah pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

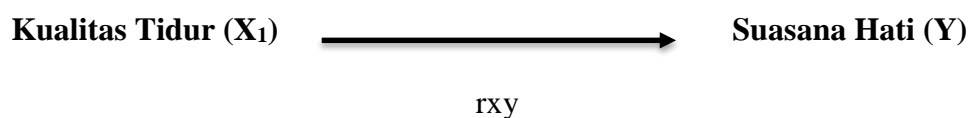
Ho: Tidak ada pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap suasana hati (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian kuantitatif dengan metode analisis regresi sederhana. Berdasarkan Sugiyono (2016: 8) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positif, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Teknik ini menggunakan analisis regresi sederhana, dimana teknik tersebut akan menguji hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Instrumen pengumpulan data dalam penelitian menggunakan angket dan butir-butir pertanyaan dalam instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator faktor-faktor dari variabel terkait (Rahmawati, 2013). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup. Berdasarkan jenis penelitian yang digunakan, maka survei yang dilakukan dalam penelitian ini akan mengukur pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati para pemain UKM futsal putri UNY. Lebih mudah memahami, maka desain penelitian dapat dilihat dalam bagan di bawah ini:



B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Yogyakarta, pada UKM Sepakbola Divisi Futsal khusus untuk para pemain putri. Kegiatan pengambilan data dilaksanakan pada hari Selasa 17 Januari – Jumat 20 Januari 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian (Hardani, 2020). Sesuai dengan pendapat tersebut maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah data para pemain yang diperoleh dari admin grup *whatsapp* futsal putri UNY dengan rincian dalam tabel:

Tabel 1. Populasi Futsal Putri UNY

No	Angkatan	Jumlah
1	2017	2 Mahasiswa
2	2018	5 Mahasiswa
3	2019	9 Mahasiswa
4	2020	5 Mahasiswa
5	2021	13 Mahasiswa
6	2022	15 Mahasiswa
Jumlah		49 Mahasiswa

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2010). Sampel yang dipakai dalam penelitian ini *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Guna menetapkan sampel secara akurat, pemilihan sampel dipilih secara sengaja guna memudahkan

penggalan informasi, sebab pengambilan acak tak relevan. Sampel yang dipilih peneliti, berdasarkan kriteria yang sesuai dan berguna untuk data penelitian. Kriteria tersebut adalah pemain merupakan mahasiswa aktif UNY dan masih aktif dalam latihan. Berdasarkan kriteria dan observasi di lapangan, sehingga sampel yang dipilih adalah 30 pemain futsal putri UNY.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan subjek dan objek penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti yang terdiri atas faktor–faktor yang berperan dalam penelitian. Variabel penelitian dipilih berdasarkan landasan teori yang digunakan untuk mempertegas hipotesis penelitian. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2018: 38), variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang telah ditetapkan kepada peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang sesuatu hal yang akan disimpulkan. Dalam penelitian ini terhadap dua variabel penelitian, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

1. Variabel Independen

Variabel independen dapat memberikan pengaruh baik secara positif maupun negatif atas perubahan yang terjadi pada variabel lain. Perubahan yang terjadi pada variabel independent akan mengakibatkan perubahan kepada variabel lainnya. Variabel independen merupakan variabel yang menjadi sebab atas perubahan variabel dependen (Sugiyono, 2018: 39). Variabel independen dalam penelitian ini adalah kualitas tidur (*sleep quality*) yang juga menjadi variable bebas atau X.

2. Variabel Dependen

Variabel dependen merupakan suatu variabel yang keberadaannya menjadi akibat adanya variabel independen. Keberadaan dependen dipengaruhi oleh variabel lainnya dalam penelitian. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2018: 39), variabel dependen merupakan variabel yang menjadi akibat karena adanya variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah suasana hati (*mood*) yang juga menjadi variabel terikat atau Y.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2017: 142), kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Metode kuesioner dilakukan menggunakan pertanyaan tertulis untuk memperoleh informasi dalam penelitian. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* yang disebarkan kepada responden yaitu para pemain putri futsal UNY.

2. Instrumen Penelitian

Berdasarkan pendapat Sugiyono (2013: 146) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang telah tersedia dan teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah survei menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk alat

ukur kualitas tidur (*sleep quality*) dan *Four Dimensions Mood Scale* (FDMS) merupakan alat ukur suasana hati (*mood*).

a. Instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang telah digunakan oleh beberapa peneliti untuk mengukur kualitas tidur. Instrumen yang digunakan peneliti untuk mengukur kualitas tidur adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Busyee, et al., tahun 1989. PSQI merupakan instrumen efektif yang digunakan untuk mengukur kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. Instrumen PSQI dikembangkan untuk mengukur kualitas tidur pada 1 bulan terakhir dan membedakan individu yang memiliki kualitas tidur yang baik dan buruk. Pembuatan PSQI bertujuan untuk menyediakan standar pengukuran kualitas tidur yang valid dan terpercaya, membedakan antara tidur yang baik dan tidur yang buruk, menyediakan indeks yang mudah dipakai oleh subjek dan interpretasi oleh peneliti, dan digunakan sebagai ringkasan dalam pengkajian gangguan tidur yang bisa berdampak pada kualitas tidur (Busyee, et al., 1989).

Instrumen kuesioner PSQI merupakan kuesioner yang telah tersedia dan dibakukan dalam bahasa Inggris yang kemudian diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Peneliti mengadopsi instrumen PSQI yang sudah diterjemahkan dan disahkan oleh ahli dalam penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi UNY, Muhammad Dien Iqbal pada tahun 2017. Dalam penelitian ini, kuesioner PSQI sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh ahli bahasa Jogja Translate. Adapun kuesioner yang telah diterjemahkan kemudian ditimbang oleh pendapat ahli untuk mengetahui pengalihan bahasa dari Inggris ke

Indonesia sudah tepat atau tidak. Dalam penelitian ini *expert judgment* atau pendapat ahli yang memvalidasi kuesioner adalah Fitria Dwi Andriyani, S.Pd.Jas., M.Or.

Item-item pertanyaan dalam PSQI berasal dari intuisi klinis dan pengalaman gangguan pasien, tinjauan kuesioner kualitas tidur sebelumnya yang dilaporkan dalam sebuah literatur, kemudian dilakukan uji coba lapangan selama 18 bulan untuk mengetahui efektivitas dari kuesioner (Busyee, et al., 1989). Ketujuh komponen skor PSQI memiliki koefisien reliabilitas keseluruhan (*Cronbach's α*) 0,83, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi. Responden diminta untuk menuliskan pernyataan mengenai pola tidur yang dilakukan selama satu bulan terakhir. Terdapat 9 butir item yang diisi oleh responden. Butir pertanyaan dalam kuesioner PSQI adalah sebagai berikut:

1) Item Soal Nomor 1

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi waktu tidurnya pada malam hari dalam periode sebulan terakhir. Pemain mengisikan pada jam berapa biasanya memulai berbaring untuk tidur.

2) Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi durasi waktu yang dibutuhkan agar dapat tertidur. Waktu yang dibutuhkan saat mulai berbaring hingga tertidur.

3) Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi waktu bangun tidur (pada jam berapa biasanya terbangun dari tidur pada pagi hari).

4) Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi durasi waktu efektif yang digunakan untuk tidur pada malam hari. Responden mengisi jumlah jam tidurnya per malam.

5) Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi gangguan-gangguan/kesulitan untuk tidur yang dialami. Responden mengisi seberapa sering mengalami gangguan tidur dalam sebulan terakhir dengan memberi tanda “v” pada disalah satu kolom frekuensi terjadinya gangguan. Terdapat 9 (a-i) gangguan tidur yang telah disediakan dalam kuesioner PSQI dan 1 (j) yang ditambahkan oleh responden sendiri jika mengalami gangguan tidur selain yang telah disediakan. Item gangguan tidur tersebut terdiri dari:

- a) Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring
- b) Terbangun pada malam atau dini hari
- c) harus bangun untuk ke kamar mandi
- d) Sulit bernapas dengan nyaman
- e) Batuk atau mendengkur keras
- f) Merasa kedinginan
- g) Merasa kepanasan/gerah
- h) Mengalami mimpi buruk
- i) Merasa Nyeri
- j) Gangguan tidur lainnya (ditambahkan sendiri oleh responden)

Responden mengisi frekuensi terjadinya gangguan pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

6) Item Soal Nomor 6

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY menilai kualitas tidur secara keseluruhan dalam sebulan terakhir. Responden memilih 1 dari 4 kualitas tidur yang telah disediakan pada kuesioner yaitu: (1) sangat baik, (2) cukup, (3) kurang baik, dan (4) sangat buruk.

7) Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi pertanyaan tentang seberapa sering menggunakan obat tidur (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur. Responden mengisi frekuensi penggunaan obat pada salah satu kategori frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

8) Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan kesulitan yang dialami untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial lainnya. Responden mengisi frekuensi tingkat kesulitan pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak pernah, (2) kurang dari 1x seminggu, (3) 1 atau 2x seminggu, dan (4) 3x atau lebih seminggu.

9) Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau pemain futsal putri UNY mengisi pertanyaan yang berkaitan dengan ada atau tidak adanya masalah yang dihadapi untuk bisa berkonsentrasi menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas.

Responden mengisi pada salah satu kolom frekuensi yang ada yaitu: (1) tidak ada masalah sama sekali, (2) sedikit sekali masalah, (3) ada masalah, dan (4) masalah besar.

Busyee, et al., (1989) membedakan penilaian PSQI menjadi kualitas tidur baik dan buruk yang mencakup 7 ranah, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi tidur di siang hari. Jawaban dari masing-masing soal memiliki skor 0-3 (*skala likert*) dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda-beda. Pada akhir penjumlahan skor dari seluruh pertanyaan dan hasilnya diklasifikasikan menjadi dua kategori. Jika skor akhir 5 dikategorikan ke dalam kualitas tidur buruk. Kuesioner ini mengkaji 7 dimensi dalam kualitas tidur yaitu:

1) Kualitas tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 6 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

- a) Sangat baik : 0
- b) Cukup baik : 1
- c) Cukup buruk : 2
- d) Sangat buruk : 3

2) Latensi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 2 dan 5a dalam PSQI. Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 2 sebagai berikut:

- a) ≤ 15 menit : 0,

- b) 16-30 menit : 1,
- c) 31-60 menit : 2,
- d) >60 menit : 3.

Kriteria penilaian (subskor) berdasarkan pilihan jawaban responden terhadap pertanyaan nomor 5a sebagai berikut: Tidak pernah: 0, Kurang dari seminggu: 1, 1 atau 2 kali dalam seminggu: 2, 3 kali atau lebih dalam seminggu : 3. Masing-masing pertanyaan tersebut memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor latensi tidur. Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a) Skor latensi tidur 0 : 0
 - b) Skor latensi tidur 3-4 : 2
 - c) Skor latensi tidur 1-2 : 1
 - d) Skor latensi tidur 5-6 : 3
- 3) Durasi tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 4 dalam PSQI. Jawaban responden dikelompokkan dalam 4 kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

- a) Durasi tidur >7 jam : 0
 - b) Durasi tidur 5-6 jam : 2
 - c) Durasi tidur 6-7 jam : 1
 - d) Durasi tidur <5 jam : 3
- 4) Efisiensi kebiasaan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 1, 3, dan 4 dalam PSQI mengenai jam tidur malam dan bangun pagi serta durasi tidur. Jawaban responden kemudian dihitung dengan rumus:

Gambar 2. Rumus Efisiensi Kebiasaan Tidur

$$\frac{\text{Durasi Tidur (4)}}{\text{Jam Bangun Pagi (3) – Jam Tidur Malam}} \times 100\% =$$

Hasil perhitungan dikelompokkan menjadi 4 (empat) kategori dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

- a) Efisiensi tidur >85% : 0
 - b) Efisiensi tidur 65-74% : 2
 - c) Efisiensi tidur 75-84% : 1
 - d) Efisiensi tidur <65% : 3
- 5) Gangguan tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 5b-5j dalam PSQI, yang terdiri dari hal-hal yang dapat menyebabkan gangguan tidur. Tiap item memiliki skor 0-3, dengan 0 berarti tidak pernah sama sekali dan 3 berarti sangat sering dalam sebulan. Skor kemudian dijumlahkan sehingga dapat diperoleh skor gangguan tidur. Jumlah skor tersebut dikelompokkan sesuai kriteria penilaian sebagai berikut:

- a) Skor gangguan tidur 0 : 0
 - b) Skor gangguan tidur 10-18 : 2
 - c) Skor gangguan tidur 1-9 : 1
 - d) Skor gangguan tidur 19-27 : 3
- 6) Penggunaan obat tidur

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 7 dalam PSQI. Kriteria penilaian disesuaikan dengan pilihan jawaban responden sebagai berikut:

- a) Tidak pernah sama sekali : 0,
- b) 1 atau 2x dalam seminggu : 2,
- c) Kurang dari 1x dalam seminggu : 1,
- d) 3x /lebih dalam seminggu : 3.

7) Disfungsi aktivitas pada siang hari

Komponen dari kualitas tidur ini merujuk pada pertanyaan nomor 8 dan pertanyaan nomor 9 dalam PSQI. Setiap pertanyaan memiliki skor 0-3, yang kemudian dijumlahkan sehingga diperoleh skor disfungsi aktivitas siang hari.

Jumlah skor tersebut disesuaikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut.

- a) Skor disfungsi 0 : 0,
- b) Skor disfungsi 1-2 : 1,
- c) Skor disfungsi 3-4 : 2,
- d) Skor disfungsi 5-6 : 3.

Skor dari ketujuh komponen tersebut dijumlahkan menjadi 1 (satu) skor global dengan kisaran nilai 0 – 21. Skor global < 5 menunjukkan kualitas tidur baik dan skor > 5 dianggap memiliki kualitas tidur yang buruk (Busyee, Reynolds, Monk, et al., 1989: 205).

b. Instrument *Four Dimensions Mood Scale* (FDMS)

Instrumen FDMS atau *Four Dimensions Mood Scale* merupakan alat ukur suasana hati (*mood*) yang dapat memberi kepastian untuk digunakan di Indonesia. FDMS bekerja untuk mengetahui *mood* manusia ke dalam empat dimensi utama yang merupakan kombinasi dari dua kutub tersebut, yaitu *positive energy*, *tiredness*, *negative activation* dan *relaxation*. Peneliti mengadopsi instrumen FDMS yang sudah diterjemahkan dan di sahkan dalam Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia oleh Indro Adinugroho (2016), Fakultas Psikologi

Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Sebagai variabel penting dalam kajian psikologi, eksistensi *mood* pada manusia perlu dibuktikan dengan pengukuran, bertujuan agar FDMS dapat digunakan di Indonesia.

Alat untuk mengukur *mood* (suasana hati) menggunakan kuesioner FDMS (*Four Dimensions Mood Scale*), dengan variabel suasana hati memiliki 16 butir item pertanyaan status valid yang diadopsi dari penelitian (Khasanah, 2019). Berikut kisi-kisi kuesioner *FDMS*.

Tabel 2. Kisi-Kisi FDMS

No	Indikator	Rincian	Kombinasi <i>valensi</i> dan <i>arousal</i>	No. item	Jumlah soal
1	<i>Positive energy</i>	Bangga	Valensi positif dan arousal bersemangat	6	4 soal
		Waspada		8	
		Aktif		15	
		Penuh		13	
2	<i>Tiredness</i>	Bosan	Valensi negatif dan arousal tenang	3	3 soal
		Malas		4	
		Mengantuk		10	
3	<i>Negative activation</i>	Takut	Valensi negatif dan arousal bersemangat	16	4 soal
		marah		7	
		Cemas		5	
		Tertekan		2	
4	<i>Relaxation</i>	Santai	Valensi positif dan arousal tenang	1	5 soal
		Puas		12	
		Rileks		9	
		Tentram		11	
		Tidak terganggu		14	
Total :					16 soal

Hasil ukur dibagi menjadi 4 kategori yaitu:

- 1) *Positive energy* valensi positif dan arousal bersemangat: > 80
- 2) *Relaxation* valensi positif dan arousal tenang: > 60
- 3) *Negative activation* valensi negatif dan arousal bersemangat: > 20
- 4) *Tiredness* valensi negatif dan arousal tenang: > 0

Kategori *Likert* dengan item 1-5 skor yaitu: Responden yang menjawab selalu (Skor 5). Responden yang menjawab sering (Skor 4). Responden yang menjawab kadang-kadang (Skor 3). Responden yang menjawab Jarang (Skor 2). Responden yang menjawab Tidak pernah (Skor 1).

Rumus skoring:

$$\frac{\text{Total skor partisipan} \times 100}{\text{Jumlah soal} \times \text{Skala likert}}$$

F. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan untuk penelitian, langkah selanjutnya dilakukan validitas dan reliabilitas dahulu. Berdasarkan pendapat Ngatman (2017), validitas suatu tes dapat diartikan derajat ketepatan pengukuran yang besarnya ditentukan oleh statistik korelasi antara skor prediktor dan skor kriterium. Instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila instrumen tersebut mengukur secermat-cermatnya apa yang dimaksudkan akan diukurnya. Reliabilitas adalah tingkat keajegan pengukuran oleh sebuah tes dalam mengukur kualitas yang sama dalam setiap pelaksanaan tes tersebut (Ngatman, 2017). Reliabilitas sebuah tes menunjuk pada tingkat keajegan atau konsistensi skor-skor yang “relatif” bebas dari kesalahan-kesalahan (Ngatman, 2017).

Pada penelitian ini peneliti tidak melakukan uji validitas kedua instrumen, sehingga validitas instrumen hanya mengandalkan dari penelitian sebelumnya.

1. Kuesioner *PSQI* telah dilakukan uji validitas pada penelitian Destiana Agustin (2012) dengan melakukan uji coba kepada 30 orang responden dengan hasil

bahwa r hitung (0,410-0,831) > r tabel (0,361) sehingga kuesioner ini layak digunakan untuk mengukur kualitas tidur. Uji validitas dan reliabilitas juga dilakukan oleh Nova Indrawati (2012: 31) pada 30 mahasiswa reguler fakultas ilmu keperawatan Universitas Indonesia dan diperoleh hasil koefisien alfa sebesar 0,73.

2. Kuesioner FDMS (*Four Dimensions Mood Scale*) telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sehingga menggunakan lembar observasi dari hasil penelitian Khasanah (2019). Uji Validitas berdasarkan pada nilai r hitung (corrected item-total correlation) > r tabel sebesar 0,260. Uji Reliabilitas dinyatakan valid dengan koefisien reliabilitas suasana hati sebesar 0,794, memiliki nilai “*Alpha Cronbach*” lebih besar dari 0,600. Instrumen dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah–angkah yang dilakukan oleh penulis dalam menganalisis data yang telah dihasilkan melalui pengumpulan data sebagai hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif.

1. Analisis Data Kuantitatif

Analisis data kuantitatif merupakan analisis data penelitian yang dilakukan secara statistik dalam memperoleh kesimpulan dalam penelitian. Data yang telah diperoleh dikumpulkan sesuai dengan karakteristik dan sifat masing-masing data yang kemudian diolah dan dianalisis secara kuantitatif untuk melihat pengaruh antara satu variabel dengan variabel lainnya menggunakan bantuan alat statistik

untuk mendapatkan hasil yang akurat. Analisis data kuantitatif dalam penelitian ini terdiri dari analisis statistik deskriptif, uji persyaratan analisis (uji normalitas dan uji linearitas), uji korelasi, uji koefisien determinasi dan analisis regresi linear sederhana.

a. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis data statistik deskriptif merupakan analisis data yang memberikan gambaran dengan mendeskripsikan data sesuai dengan nilai rata-rata, variansi, nilai maksimum dan minimum, jumlah serta kemiringan data (Ghozali, 2013). Analisis statistik deskriptif juga dapat menggambarkan informasi yang diperoleh secara terperinci. Analisis ini digunakan untuk menggambarkan kualitas tidur dan suasana hati dari data hasil kuesioner responden yaitu para pemain putri futsal UNY.

b. Uji Persyaratan Analisis

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah uji persyaratan analisis. Yusuf (2014) berpendapat bahwa uji persyaratan analisis tersebut perlu dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal (uji normalitas) dan linear (uji linearitas). Teknik analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis yang diajukan serta untuk menjawab rumusan masalah.

1) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didapatkan dari pengumpulan data berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal dapat dilihat dari penyebaran datanya yang berada disekitar garis diagonal pada normal *probability plot*. Kriteria pengambilan

keputusan pada uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan taraf signifikan 5%, antara lain (Ghozali, 2013):

- a) Jika nilai Sig (2-tailed) > 0.05 maka residual data penelitian berdistribusi normal.
- b) Jika nilai Sig (2-tailed) < 0.05 maka residual data penelitian tidak berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah data yang dituangkan dalam model regresi bersifat linear atau tidak (Sudjana, 2003). Linear atau tidaknya suatu model regresi dilihat berdasarkan Uji Durbin Witson. Kriteria uji linearitas berdasarkan nilai Sign dengan taraf signifikan 5%, yaitu:

- a) Jika Sig > 0.05 maka terhadap hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen
- b) Jika Sign < 0.05 maka tidak terdapat hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen.

c. Uji Korelasi

Sugiyono berpendapat (2017:224) koefisien korelasi merupakan angka hubungan kuatnya antara dua variabel atau lebih. Analisis korelasi bertujuan untuk mengetahui pola dan keamatan hubungan antara dua variabel atau lebih. Uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Product Moment*. Menurut Sugiyono (2017:

248) penentuan koefisien korelasi dengan menggunakan metode analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (X)(Y)}{\sqrt{N\sum x^2 - \sum X^2} \sqrt{N\sum Y^2 - \sum Y^2}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi pearson
 x = Variabel independen
 y = Variabel dependen
 n = Banyak sampel

Uji signifikansi koefisien korelasi dilakukan dengan cara dikonsultasikan pada r tabel. Jika r hitung dikonsultasikan dengan r tabel menggunakan taraf kesalahan 5%. Apabila r hitung > r tabel maka hipotesis diterima dan r hitung < r tabel maka hipotesis ditolak. Apabila r hitung lebih besar dari r tabel, maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel yang diuji. Pengujian hipotesis dibantu dengan program *software IBM SPSS Statistics 25*. Keeratan hubungan dapat diinterpretasikan dengan menggunakan interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh.

d. Uji Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan sebagai alat untuk mengukur seberapa jauh hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen yang digambarkan oleh model penelitian (Ghozali, 2009). Penentuan nilai R^2 berdasarkan nilai *Adjusted R-Square* yang berada di antara $0 < R^2 < 1$, berdasarkan kriteria:

- a) Jika nilai R^2 semakin mendekati nol maka dapat dikatakan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan keberadaan variabel dependen semakin kecil.
- b) Jika nilai R^2 semakin mendekati satu maka dapat dikatakan bahwa kemampuan variabel independen dalam menjelaskan keberadaan variabel dependen semakin besar.

Jika nilai $R^2 = 0$ maka dapat dikatakan bahwa variabel independen tidak dapat menggambarkan keberadaan variabel dependen.

e. Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisisnya ditujukan guna mengidentifikasi besaran pengaruh variable (X) independen/bebas kepada variabel dependen/terikat (Y). Regresi dipergunakan guna memperhitungkan besaran pengaruh variabel bebasnya kepada variabel terikatnya serta meramalkan variabel terikat lewat pengaplikasian variabel bebasnya. Analisis regresi yang dipergunakan pada riset berikut ialah regresi linier sederhana. Model regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis pertama dan hipotesis kedua dalam penelitian yang dituliskan sebagai berikut (Sugiyono, 2014):

$$Y = a + Bx$$

Keterngan :

- Y : variabel dependen
- X : variabel independen
- a : konstanta sebarang dari variabel Y jika variabel X bernilai konstan
- b : koefisien regresi yang menunjukkan penurunan atau kenaikan pada variabel independen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh kualitas tidur (*sleep quality*) terhadap kualitas tidur (*mood*) pada pemain putri UKM sepakbola divisi futsal Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini dilakukan pada Selasa 17 Januari – Jumat 20 Januari 2023. Dalam penelitian ini menggunakan angket yang berjumlah 25 butir pernyataan dan diperoleh responden sebanyak 30 orang. Dari hasil di atas akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Responden

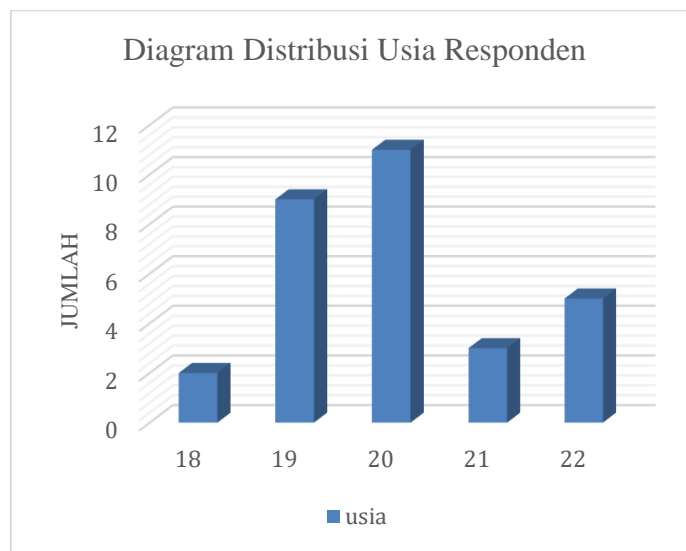
Pengumpulan data kualitas tidur dan suasana hati dilaksanakan pada hari Selasa 17 Januari – Jumat 20 Januari 2023. Responden dari penelitian ini adalah para pemain putri futsal UNY yang masih aktif mengikuti latihan berjumlah 30 pemain. Berikut adalah data distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Usia Respoden

No	Kategori Usia	Frekuensi	Presentase (%)
1	18 Tahun	2	7%
2	19 Tahun	9	30%
3	20 Tahun	11	37%
4	21 Tahun	3	10%
5	22 Tahun	5	17%
Jumlah		30	100%
Rata-rata Usia		20 Tahun	

Berdasarkan tabel tersebut, dari 30 responden terdapat 2 responden (7%) berusia 18 tahun, 9 responden (30%) berusia 19 tahun, 11 responden (37%) berusia

20 tahun, 3 responden (10%) berusia 21 tahun dan 5 responden (17%) berusia 22 tahun rata-rata usia responden adalah 20 tahun. Data distribusi responden berdasarkan umur dapat dilihat pada diagram batang dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Usia Respoden

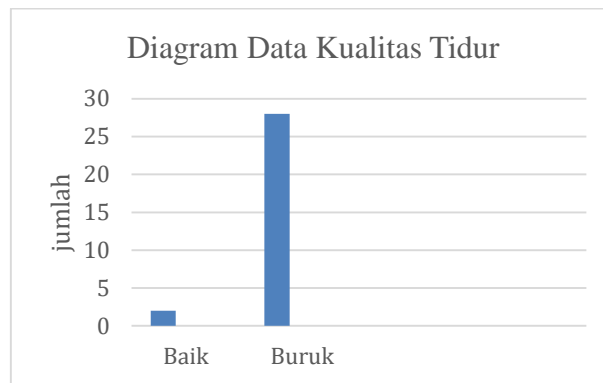
2. Data Kulitias Tidur

Data kualitas tidur diperoleh dari pengisian kuesioner PSQI yang dibagikan kepada para pemain. Kuesioner PSQI diisi sebelum responden mengisi kuesioner FDMS untuk mengukur *mood*. Data skor hasil kualitas tidur dibagi menjadi 2 kategori, yaitu: (1) baik, (2) buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Kualitas Tidur Pemain Futsal Putri UNY

No	Interval	Kategori Kualitas Tidur	Frekuensi	
			Absolut (f)	Presentase (%)
1	<5	Baik	2	7%
2	>5	Buruk	28	93%
Jumlah			30	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 pemain (100%) terdapat 2 pemain (7%) memiliki kualitas tidur kategori baik dan 28 pemain (93%) dalam buruk. Data tingkat kualitas tidur dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 4. Diagram Batang Kualitas Tidur Pemain Futsal Putri UNY

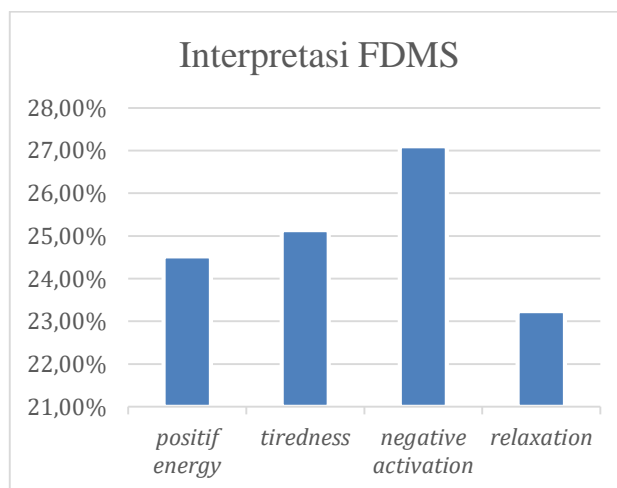
3. Data Suasana Hati (*Mood*)

Data variabel suasana hati (*mood*) diperoleh dari kuesioner FDMS yang disebarkan kepada responden dengan 16 butir pernyataan. Kuesioner tersebut disusun menggunakan *Skala Likert* yang dimodifikasi dengan 5 skor alternatif jawaban. Hasil ukur interpretasi dibagi menjadi 4 kategori yaitu: *Positif Energy* valensi positif dan arousal bersemangat (bangga, waspada, aktif, penuh perhatian), *Tiredness* valensi negatif dan arousal tenang (bosan, malas, mengantuk), *Negative Activation* valensi negatif dan arousal bersemangat (takut, marah, cemas, tertekan), *Relaxation* valensi negatif dan arousal tenang (puas, santai, rileks, tentram, tidak terganggu). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Interpretasi FDMS Pemain Futsal Putri UNY

No	Interpretasi	Skor	Presentase (%)
1	<i>Positif Energy</i>	400	24,52%
2	<i>Tiredness</i>	410	25,14%
3	<i>Negative Activation</i>	442	27,10%
4	<i>Relaxation</i>	379	23,24%
Jumlah		1631	100%

Berdasarkan tabel tersebut dari 30 pemain jumlah skor likert 1.631 (100%). Gambaran interpretasi *mood* didominasi *negative activation* dengan valensi negatif dan arousal bersemangat persentase (27,10%), urutan kedua yaitu *tiredness* dengan valensi negatif dan arousal tenang presentase (25,14%), peringkat ketiga *Positif Energy* dengan valensi positif dan arousal bersemangat presentase (24,14%) dan yang terakhir *Relaxation* dengan valensi negatif dan arousal tenang presentase (23,24%). Data tingkat suasana hati dapat dilihat pada diagram batang di bawah ini:



Gambar 5. Diagram Batang Interpretasi FDMS Pemain Futsal Putri UNY

4. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics 25*. Uji normalitas bertujuan

untuk mengetahui sebaran data dari masing-masing variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak, selanjutnya dapat digunakan metode statistika yang akan digunakan apakah menggunakan statistik parametris atau nonparametris. Apabila nilai hitung kurang dari taraf signifikansi 5% maka data tersebut tidak berdistribusi normal dan jika nilai signifikansi lebih dari 5% maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 6. Uji Normalitas

No	Variabel	Sig	Taraf Signifikansi	Keterangan
1	Kualitas tidur (x) dan Suasana hati (y)	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *Asymp Sig* pada data yang berisikan variabel kualitas tidur (x) dan suasana hati (y) sebesar 0,200. Nilai tersebut menunjukkan lebih besar dari nilai taraf signifikasinya yaitu 0,05, sehingga data tersebut berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui sebaran data antara variabel bebas dan terikat linear atau tidak. Untuk menentukan linearitas adalah dengan cara melihat nilai Sig. pada *Deviation from Linearity di Anova Table*. Apabila nilai lebih dari 0,05 maka bersifat linear sehingga dapat disimpulkan memenuhi syarat linearitas. Hasil Uji Linearitas dapat dilihat pada tabel.

Tabel 7. Uji Linearitas

No	Variabel	<i>Sig Deviation from Linearity</i>	Taraf Signifikansi	Keterangan
1	Kualitas tidur (x) dengan Suasana hati (y)	0,286	0,05	Linear

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan nilai *Deviation from Linearity* antara variabel bebas (x) dan variabel terikat (y) adalah lebih besar terhadap taraf signifikansinya ($0,286 > 0,05$). Dengan demikian, seluruh variabel dalam data penelitian ini memenuhi syarat linearitas dan dapat dikatakan bersifat linear.

5. Uji Korelasi

Uji signifikansi koefisien korelasi dilakukan dengan cara dikonsultasikan pada r tabel. Jika r hitung dikonsultasikan dengan r tabel menggunakan taraf kesalahan 5%. Apabila r hitung $>$ r tabel maka hipotesis diterima dan r hitung $<$ r tabel maka hipotesis ditolak. Apabila r hitung lebih besar dari r tabel, maka terdapat hubungan positif dan signifikan antara variabel yang diuji. Hasil uji hipotesis dipaparkan sebagai berikut

Tabel 8. Tabel Uji Korelasi

Variabel	r hitung	r tabel	Sig. (2-tailed)
Kualitas Tidur (x) terhadap Suasana Hati (y)	0,660	0.237	0.000

Berdasarkan nilai signifikansi Sig.(2.tailed) pada tabel *output* di atas, menunjukkan nilai Sig.(2.tailed) antara kualitas tidur (x) dengan suasana hati (y) adalah sebesar $0.000 < 0.05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel kualitas tidur (x) dengan suasana hati (y). Sedangkan pada nilai *pearson*

correlation atau *r* hitungnya di peroleh sebesar 0,660 lebih besar dari *r* tabel yaitu 0.237, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan atau korelasi antara kualitas tidur dengan suasana hati. Nilai *r* hitung atau *pearson correlation* ini bernilai positif.

6. Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)

Koefisien determinasi pada intinya digunakan untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model regresi dalam menerangkan variasi variabel dependen. Hasil analisis pada gambar berikut:

Tabel 9. Uji Koefisien Determinasi (*R Square*)

<i>Model Summary</i>				
<i>Model</i>	<i>R</i>	<i>R Square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	,660 ^a	,435	,415	5,395

a, *Predictors: (Constant), PSQI*

Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.435, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebesar 43,5 %. Mempengaruhi secara positif karena skor pada variabel X yaitu Kualitas tidur mempresentasikan kualitas tidur secara berlawanan arah, dimana ketika skor kualitas tidur rendah menunjukkan kualitas tidur yang baik, begitupun sebaliknya saat skor kualitas tidur tinggi menunjukkan kualitas buruk. Pengaruh positif yang dijelaskan pada model bermakna semakin buruk kualitas tidur pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta maka akan berpengaruh

terhadap penurunan suasana hati pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

7. Analisis Regresi Sederhana

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini memiliki tujuan untuk membuktikan pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana menggunakan program bantuan SPSS 25, dimana hasilnya terdapat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Analisis Regresi Sederhana

Variabel	R	r^2	r_{tabel}	Konstanta	Koefisien	Keterangan
Kualitas tidur (x) terhadap Suasana hati (y)	0.660	0.435	0.237	77,150	-2,619	Adanya pengaruh

Berikut didapatkan merupakan garis regresi $Y = 77,150 - 2,619X$. Nilai konstanta adalah 77,150. Nilai koefisien regresi X, sebesar -2,619 menyatakan bahwa setiap perubahan 1% nilai Kualitas tidur atau PSQI, maka nilai suasana hati bertambah sebesar -2,619. Koefisien regresi tersebut berpengaruh negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X (Kualitas tidur) terhadap variabel Y (Suasana hati) adalah negatif. Didapatkan kesimpulan bahwa Kualitas tidur (x) berpengaruh terhadap Suasana hati (y) pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta sebesar 43,5% dan 56,5 % di pengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta. Proses penelitian dan pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 17-20 Februari 2023, penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket melalui *google form* yang di isi oleh sampel 30 pemain atau mahasiswa yang aktif mengikuti latihan. Data yang diperoleh dari penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu kualitas tidur (*sleep quality*) menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dan suasana hati (*mood*) menggunakan instrumen *Four Dimensions Mood Scale* (FDMS).

Hasil data yang diperoleh dari 30 responden pemain putri terdapat 2 responden (7%) berusia 18 tahun, 9 responden (30%) berusia 19 tahun, 11 responden (37%) berusia 20 tahun, 3 responden (10%) berusia 21 tahun dan 5 responden (17%) berusia 22 tahun sehingga didapatkan rata-rata usia responden adalah 20 tahun. Para responden merupakan atlet futsal sekaligus mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan, sehingga harus mampu mengatur dan membagi tenaga untuk mengikuti perkuliahan dan latihan sehingga dibutuhkan kebugaran fisik yang baik. Tindakan yang perlu dilakukan atlet futsal untuk menjaga kebugaran fisik salah satunya adalah dengan menjaga kualitas tidur sehingga stamina yang digunakan saat berlatih atau pertandingan tetap stabil. Kualitas tidur merupakan suatu fenomena kompleks yang meliputi dua aspek, yaitu kuantitatif dan kualitatif, seperti; lamanya tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi

terbangunnya, dan ada aspek subjektif, seperti kedalaman dan kepuhalasan tidur seseorang (*National Sleep Foundation, 2011*).

Data hasil rata-rata usia pemain futsal putri UNY adalah 20 tahun sehingga berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia durasi tidur untuk usia 18-40 tahun membutuhkan waktu 7-8 jam setiap hari. Namun, pada kenyataannya durasi tidur di malam hari para pemain masih banyak yang kurang dari 8 jam. Secara tidak langsung hal ini menunjukkan bahwa para pemain memiliki kualitas tidur yang buruk. Hal tersebut sejalan dengan hasil pengisian kuesioner PSQI yang diisi oleh 30 pemain (100%). Hasil distribusi frekuensi kualitas tidur menggunakan kuesioner tersebut dibedakan menjadi 2 kategori, kualitas tidur baik dan buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hanya 2 pemain (7%) yang memiliki kualitas tidur kategori baik dan 28 pemain (93%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Mayoritas para pemain memiliki kualitas tidur yang buruk, tentunya ini kondisi yang sangat memprihatinkan bagi futsal putri UNY. Perubahan irama fisiologis tubuh berulang setiap 24 jam mengikuti perputaran siang dan malam yang teratur, irama tersebut dikenal sebagai irama sirkadian (Barnard, 2002: 136). Jika pola hidup seseorang tidak teratur maka secara otomatis irama sirkadian yang dimiliki sebelumnya akan berubah dan dapat berakibat terganggunya jam biologis antara waktu tidur dan terjaga, hal ini akan mempengaruhi pola dan kualitas tidur.

Dari hasil pengisian kuesioner para pemain terlihat belum mampu mengatur waktu dengan baik. Pada penelitian ini, mayoritas para pemain cenderung memiliki jam tidur yang terlambat atau begadang dan masih terjaga pada larut malam untuk beraktivitas sehingga membuat otak bekerja dengan aktif saat masuk waktu tidur.

Berdasarkan data yang didapat para pemain begadang atau masih terjaga di malam hari karena untuk mengerjakan tugas kuliah, bermain *handphone*, *overthinking* dan lain sebagainya. Faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur pemain buruk adalah lingkungan. Lingkungan tempat mereka tidur berpengaruh pada kemampuan individu untuk tidur, beberapa responden menyebutkan hal yang mempengaruhi kualitas tidur adalah kondisi ruangan yang kurang kondusif, seperti suara bising televisi, suara kendaraan dan kebisingan di tongkrongan. Gangguan tidur lain yang dirasakan oleh responden adalah badan pegal, beban pikiran dan lapar pada malam hari. Berdasarkan penelitian terhadap kualitas tidur para pemain yang diukur menggunakan kuesioner PSQI dapat disimpulkan bahwa para pemain futsal putri UNY mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk.

Riwayat tidur malam hari memiliki dampak yang nyata pada fungsi siang hari pemain atau atlet. Keterbiasaan begadang tidur menjadi kurang dari 6 jam per malam selama 4 malam atau lebih berturut-turut telah terbukti mengganggu kinerja dan suasana hati (*Mood*), metabolisme glukosa, nafsu makan serta fungsi kekebalan tubuh. Berdasarkan data yang didapat pada kuesioner FDMS didapatkan hasil interpretasi *mood* didominasi *negative activation* dengan valensi negatif dan arousal bersemangat persentase (27,10%), urutan kedua yaitu *tiredness* dengan valensi negatif dan arousal tenang persentase (25,14%), peringkat ketiga *Positif Energy* dengan valensi positif dan arousal bersemangat persentase (24,14%) dan yang terakhir *Relaxation* dengan valensi negatif dan arousal tenang persentase (23,24%).

Dari 4 kategori hasil interpretasi *mood*, para pemain cenderung memiliki *mood* yang negatif dan mengalami kelelahan. Data hasil penelitian menunjukkan

bahwa pemain cenderung mengalami *negative activation* dengan valensi negatif dan arousal bersemangat serta *tiredness* dengan valensi negatif dan arousal tenang. Hal ini berarti dalam kegiatan sehari-hari seperti perkuliahan, disaat latihan maupun bertanding pemain mengalami suasana hati yang cenderung negatif seperti takut, marah, cemas dan tertekan. Selain itu terdapat suasana hati yang dapat mengurangi rasa semangat untuk berkeaktifitas sehingga pemain mengalami rasa yang mengantuk, malas dan bosan. *Mood* seorang atlet harus mendapat perhatian yang lebih dari seorang pelatih. Pelatih harus dapat membedakan kapan atletnya sedang dalam *mood* yang positif maupun dalam kondisi *mood* yang negatif. Secara tidak langsung *mood* dapat memberikan performa yang baik maupun performa buruk kepada atlet, sehingga ketika *mood* seorang atlet dalam kondisi buruk maka bisa saja membuat atlet menjadi cepat lelah maka dapat berakibat cedera pada atlet. Sehingga berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa para pemain futsal putri UNY mayoritas memiliki suasana hati yang cenderung negatif.

Setelah melakukan beberapa pengujian secara umum hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa pada nilai *pearson correlation* atau r hitungnya di peroleh sebesar 0.660 lebih besar dari r tabel yaitu 0.237, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan atau korelasi antara kualitas tidur dengan suasana hati. Nilai r hitung atau *pearson correlation* ini bernilai positif. Koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.435, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebesar 43,5 % dan 56,5 % di pengaruhi oleh faktor lainnya. Dari hasil analisis regresi variabel X terhadap Y diperoleh suatu persamaan

$Y = 77,150 - 2,619X$. Nilai konstanta adalah 77,150. Nilai koefisien regresi X, sebesar -2,619 menyatakan bahwa setiap perubahan 1% nilai kualitas tidur atau PSQI, maka nilai suasana mengalami penurunan hati sebesar -2,619. Koefisien regresi tersebut berpengaruh negatif, sehingga dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X (Kualitas tidur) terhadap variabel Y (Suasana hati) adalah negatif.

Dari hasil penelitian yang dilakukan berarti kualitas tidur yang buruk membuat suasana hati menjadi negatif, sebaliknya apabila pemain menjaga kualitas tidurnya maka suasana hati akan mengarah ke positif sehingga mampu meningkatkan performa serta membantu meraih prestasi. Menunjukkan bahwa penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Erlacher (2011) menyatakan bahwa, sebagian atlet memiliki kualitas tidur yang buruk pada malam hari sebelum melakukan kompetisi, sehingga atlet akan merasakan kantuk di siang hari yang menyebabkan kegugupan dan disertai dengan suasana hati (*mood*) yang buruk, sehingga dapat berdampak pada kinerja atletik mereka. Hal ini sesuai dengan teori Rama (2005), menyatakan bahwa kualitas tidur berpengaruh terhadap perasaan yang positif, semakin tinggi kualitas tidur, maka akan semakin tinggi tingkat positif pada perasaan, semakin rendah kualitas tidur, semakin tinggi suasana hati yang negatif seperti depresi dan cemas.

C. Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan analisis serta pemaparan terhadap hasil penelitian dan telah berupaya untuk memenuhi keseluruhan persyaratan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna dan masih memiliki kelemahan serta keterbatasan antara lain:

1. Bahwa pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden dilakukan secara online.
2. Peneliti tidak memperhatikan aktifitas sehari-hari responden selain futsal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta. Besarnya pengaruh adalah 43,5 % dan 56,5 % di pengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini dibuktikan dengan uji regresi sederhana yang menunjukkan bahwa r hitung lebih besar dari r tabel ($0.660 > 0.237$). Dari hasil analisis regresi variabel X terhadap Y diperoleh suatu persamaan $Y = 77,150 - 2,619X$. Nilai konstanta adalah 77,150. Nilai koefisien regresi X, sebesar -2,619 menyatakan bahwa setiap perubahan 1% nilai kualitas tidur atau PSQI, maka nilai suasana hati penurunan -2,619.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan yang diambil dalam penelitian ini, maka dapat disajikan implikasi sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta untuk lebih memperhatikan kualitas tidur agar suasana hati tetap terjaga sehingga mampu menjaga dan meningkatkan performa dalam berlatih atau bertanding.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan yang bermanfaat untuk pelatih dan ofisial UKM Sepakbola Divisi Futsal

Universitas Negeri Yogyakarta agar lebih memperhatikan pola tidur pemain serta membantu meningkatkan kesadaran untuk menjaga suasana hati saat akan dan sedang berlatih atau bertanding.

C. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas, maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih agar tetap terus memberikan pengarahan dan pengawasan terhadap kualitas tidur para pemain sehingga *mood* terjaga dan agar tidak mengganggu performa, bagi pemain harus memiliki kesadaran penuh untuk menjaga.
2. Bagi peneliti hendaknya lebih melakukan pengawasan pada saat proses pengambilan data sehingga data yang dihasilkan dapat objektif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar mengembangkan penelitian lebih mendalam lagi tentang pengaruh kualitas tidur terhadap suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugroho, I. (2016). Memahami Mood Dalam Konteks Indonesia : Adaptasi Dan Uji Validitas. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, V(2), 127–152. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v5i2.10790>
- Agus Susworo D.M, Saryono. (2012). *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Amin, M. A., & Ashadi, K. (2021). Analisis Pola Tidur Tim Elit Futsal Menuju Pon Papua Di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 63–73. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.47064>
- Andrade, A., Bevilacqua, G. G., Coimbra, D. R., Pereira, F. S., & Brandt, R. (2016). Sleep quality, mood and performance: A study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 15(4), 601–605.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asmadi (2008). *Konsep dasar keperawatan*. Jakarta: EGC
- Barnard, C. (2002). *Kiat Jantung Sehat*. (Terjemahan Sofia Mansoor). Bandung: Penerbit Kaifa. (Edisi asli dipublikasikan tahun 2001 oleh Thorsons. London).
- Bolin, D. J. (2019). *Sleep Deprivation and Its Contribution to Mood and Performance Deterioration in College Athletes*. 305–310.
- Brandt, R., Bevilacqua, G. G., & Andrade, A. (2017). Perceived Sleep Quality, Mood States, and Their Relationship with Performance among Brazilian Elite Athletes during a Competitive Period. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 1033–1039. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001551>
- Bussye DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. The Pittsburgh sleep quality index : a new instrument for psychiatric and research
- Cahyadi, A. D. & M. F. (2021). Pembinaan Olahraga Usia Dini Pada Cabang Olahraga Hoki Di Surabaya Agum Dwiputra Cahyadi. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya*, 21–25. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/44221%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/download/44221/37654>
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/article/view/703>

- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- Diputera, A. M. (2021). *Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Labuhan Batu*. January.
- Ekawati, F. F., & Anindya, P. H. (2022). Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap Mood Atlet Panahan Remaja Pengaruh Usia dan Lama Berlatih Terhadap Mood Atlet Panahan Remaja. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 20(April), 27–32. <https://doi.org/10.20961/smsp.v20i1.59799>
- Erlacher, D., Ehrlenspiel, F., Adegbesan, O. A., & El-Din, H. G. (2011). Sleep habits in German athletes before important competitions or games. *Journal of Sports Sciences*, 29(8), 859–866.
- Fahrirozi, F., Mashuri, H., & ALLSABAH, M. A. H. (2021). *Hubungan Persepsi, Motivasi, Minat Terhadap Hasil Belajar Pada Permainan Bola Voli Di Mi Nurul Hidayah Kutorejo Mojokerto*. <http://repository.unpkediri.ac.id/3162/>
- Fariska, & Rumiati, F. (2017). Artikel Penelitian Gambaran Kadar Alfa Amilase Saliva pada Stres Psikologik Saat Seleksi Calon Atlet Sepak Bola Sekolah Atlet Ragunan Tahun 2016 Fariska. *Jurnal Kedokteran Medika*, 23(63), 25–32.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.714>
- Hidayat, AA. *Kebutuhan dasar manusia*. Jakarta : Salemba Medika. 2009
- Imardiani, Sari, A. N., & C.N, W. A. (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Asmaul-Husna Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Intensif Di Rumah Sakit Islam Siti Khadijah Palembang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan STIKes Muhammadiyah Palembang*, 7(2), 535–542.
- Indi, & Rohmatika, matur. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet Study of sports psychology on athlete performance Indi Ni'matur Rohmatika. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keperawatan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- Justinus Lhaksana. (2012). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be

Champion.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. In Kemenkes (pp. 1–2).
- Khaerddin, W. (2019). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar. *Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar, 1*.
- Khasanah, K. & Hidayati, W. Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” semarang. *Jurnal Nursing Studies*.1 (1) : 189 – 196 ;2012
- Kusuma, A. (2022). Hubungan Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Studi Kasus Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Angkatan. *Indonesian Journal for Physical Educatio nand Sport*, 3(1), 13–20. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan Antara Interaksi Sosial Dengan Suasana Hati Pada Mahasiswa. *Psyche*, 11(2), 97–106.
- Mashudi, M. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Kemandirian Activity of Daily Living dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 237. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i1.879>
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. 2008. The Experience and Meta-Experience of Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102–111.
- Mehta, K. J. (2022). Effect of sleep and mood on academic performance. *Humanities and Social Sciences Communications*, 9(16), 1–13. <https://doi.org/10.17051/ilkonline.2020.03.735525>
- Muis, M. A., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Analisis Pola Tidur Tim Futsal Putri Kartini Yuk Lamongan Di Masa Pandemi Mokhamad Nur Bawono*. 93–104.
- Nashori, F., & Diana, R. R. D. R. R. (2002). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *HUMANITAS (Jurnal Psikologi Indonesia)*, 2(2), 77-88
- National Sleep Foundation*. (2010). <https://sleepfoundation.org/video-library>

- Oktaviani, D. wetri. (2020). *Analisis Hubungan Kualitas Tidur (Sleep Quality) Dengan Suasana Hati (Mood) pada Pemain Futsal Usia Binaan (Literatur Review) Tahun 2020*. 1–44.
- Ozolin N. 1971. How to Improve Speed (The Article Scientific Foundation of Coaching). *Philadelphia: Human Kinetics Publisher*
- O'donnel, S., & Driller, M. W. (2017). Sleep-hygiene education improves sleep indices in elite female athletes. *International Journal of Exercise Science*, 10(4), 522
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 2(2), 38–43. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2012.06.022>
- Putra, R. (2012). Gangguan Muskuloskeletal Pada Pasien Diabetes Melitus di RSUP Dr. Kariadi Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 1(1).
- Rama, R. A. (2005). Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Suasana Hati Mahasiswa. *Journal Psikologi Islami*, 1(2), 163-176.
- Rudiyanto., Waluyo, M., & Sugiharto. (2012). Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(2), 26–31.
- Saputra, J. J., Candrawati, E., & Ahmad, Z. S. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Kram Pada Atlet Futsal. *Nursing News*, 4(1), 209–2018. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/1504>.
- Saputri, E., Ar Rasyid, M., Irsyada, M., Jatmiko, T., & Ashadi, K. (2021). *The Comparison of Sleep's Quantity and Quality Elite Volleyball Male Athletes at Various Level of Events*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-4-2021.2312192>
- Samuels,C.,& Alexander, B.(2019). Human Performance A Comprehensive Strategy for. *Canadian Sport for Life*, 1–20.
- Saryono. (2007). Futsal Sebagai Salah Satu Alternatif Pembelajaran Sepakbola dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani*. (Nomor 65 tahun 2007). Hlm 45-47.
- Solso, Robert. Dkk. (2008). *Psikologi Kognitif Edisi Delapan*. Jakarta: Erlangga.
- Sudjana. 2003. *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian & Pengembangan. In Bandung. *Brazilian Association of Sleep and Latin American Federation of Sleep*

- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tanja Lischetzke Department. (2014). 1 Lischetzke, T. (2014). *Mood*. In A. C. Michalos (Ed.), Springer, 4115–4120.
- Tarwoto dan Wartonah. 2011. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan Jakarta*. Salemba Medika.
- Widiyanto, A. H. S. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. *Medikora*, 15(1), 85–95.
- Widyaningtyas, S. P. (2015). Hubungan Antara Motivasi Olahraga dengan Performance Pada Pada Pemain Basket di Salatiga. *Skripsi*, 1–35.
- Yusuf, M. (2014). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

PITTSBURG SLEEP QUALITY INDEX

<p>Nama Responden : Tahun Angkatan : Prodi : Usia : Petunjuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. • Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. • Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti. • Tolong diingat kembali mengenai kebiasaan tidur anda selama sebulan terakhir. 						
Jawablah pertanyaan berikut pada tempat yang telah disediakan						
No	Pertanyaan				Jam/Menit	
1	Dalam sebulan terakhir, jam berapa anda biasanya tidur pada malam hari? (Waktu Tidur Biasanya)				(contoh 22:00) __ : __	
2	Dalam sebulan terakhir, berapa lama (dalam menit) waktu yang anda perlukan untuk dapat tertidur setiap malam? Waktu Yang Dibutuhkan Saat Mulai Berbaring Hingga Tertidur				__ menit	
3	Dalam sebulan terakhir, jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? Waktu Bangun Tidur Biasanya				__ : __	
4	Dalam sebulan terakhir, berapa jam anda tidur pada malam hari? Jumlah Jam Tidur Per Malam				__ jam	
Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai						
5	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena mengalami...	Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu	
a	Tidak bisa tidur dalam jangka waktu 30 menit setelah berbaring					
b	Terbangun pada tengah malam atau dini hari					

		Tidak pernah	Kurang dari seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
c	Harus bangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernapas dengan nyaman				
e	Batuk atau mendengkur keras				
f	Merasa kedinginan				
g	Merasa kepanasan/gerah				
h	Mengalami mimpi buruk				
i	Merasa Nyeri				
j	Alasan lain yang mengganggu, tolong jelaskan: _____ - _____ _ Seberapa sering anda mengalami gangguan tidur karena hal tersebut.				
6		Sangat baik	Cukup baik	Kurang baik	Sangat buruk

	Dalam sebulan terakhir, bagaimanakah anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan?				
7	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengkonsumsi obat (dengan atau tanpa resep dokter) untuk membantu agar bisa tidur?	Tidak pernah	Kurang dari 1x seminggu	1 atau 2x seminggu	3x atau lebih seminggu
8	Dalam sebulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap terjaga/segar/tidak merasa mengantuk ketika berkendara, makan, atau dalam aktivitas sosial?				
9	Pada sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias guna menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas?	Tidak ada masalah sama sekali	Sedikit sekali masalah	Ada masalah	Masalah besar

Lampiran 2. Kuesioner Suasana Hati FDMS

Four Dimensions Mood Scale (FDMS)

<p>Nama Responden : Tahun Angkatan : Prodi : Usia : Petunjuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mohon diingat, ini bukan TES! Kami mengharapkan jawaban sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. • Berilah tanda “√” pada salah satu jawaban yang anda anggap paling sesuai • Jangan khawatir mengenai data penelitian anda, data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah. • Jika ada pertanyaan yang sulit untuk dipahami, harap menanyakannya kepada peneliti. • Setelah mengingat kebiasaan tidur selama sebulan terakhir, isilah keadaan yang sesuai saat akan memulai dan menjalani latihan/bertanding futsal. 						
No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
1	Santai					
2	Tertekan					
3	Bosan					
4	Malas					
5	Cemas					
6	Bangga					
7	Marah					
8	Waspada					
9	Rileks					

10	Mengantuk					
11	Tentram					
12	Puas					
No	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-kadang	Jarang	Tidak pernah
13	Penuh perhatian					
14	Tidak terganggu					
15	Aktif					
16	Takut					

Lampiran 3. Surat izin penelitian

URAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian/afVjW



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/1158/UN34.16/PT.01.04/2023 16 Januari 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . UKM Sepakbola Divisi Futsal
di FIK UNY**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	: Ismi Nur Adizah
NIM	: 18601244072
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Pengaruh Kualitas Tidur (Slepp Quality) terhadap Suasana Hati (Mood) Pemain Futsal Putri UKM Sepakbola Divisi Fusal Universitas Negeri Yogyakarta
Waktu Penelitian	: Selasa - Jumat, 17 - 20 Januari 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Tembusan

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



Wakil Dekan Bidang Akademik,
Rek. Mahasiswaan dan Alumni,

(Signature)

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Lampiran 4. Screenshoot google form

Lampiran 5. Hasil Pengisian Kuesioner PSQI

No	Nama	1	2	3	4	5										6	7	8	9	No	C1	C3	C4	C5	C6	C7	Total	Kode	kategor i	
						a	b	c	d	e	f	g	h	i	j															
1	S.Y	10	30	16	7	2	2	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	0	1	6	2	Buruk
2	A.W.N.I	10.5	10	17.5	6	1	2	3	0	0	1	1	1	1	2	2	0	1	1	2	2	1	1	0	2	0	1	7	2	Buruk
3	A.A.J	13.5	10	18.5	5	2	1	3	1	3	1	1	1	2	3	2	0	0	2	3	2	1	2	0	2	0	1	8	2	Buruk
4	V.V	11	5	20	8	0	2	2	0	0	3	0	0	1	2	1	0	1	1	4	1	0	0	0	2	0	1	4	1	Baik
5	A.R.N	11	20	17	6	2	2	3	0	0	2	1	2	2	2	1	0	2	1	5	1	2	1	0	2	0	2	8	2	Buruk
6	G.L	11	20	17	6	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	2	0	1	1	6	2	1	1	0	1	0	1	6	2	Buruk
7	D.P.N	11	15	19	7	2	1	0	0	0	3	3	1	0	3	1	0	1	0	7	1	1	1	0	2	0	1	6	2	Buruk
8	P.N	11	15	20.5	7	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	2	0	1	1	8	2	0	1	2	1	0	1	7	2	Buruk
9	M.T	11	10	19	6	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	9	1	1	1	1	2	0	1	7	2	Buruk
10	A.F	10.5	10	18	8	1	1	2	0	0	0	1	0	0	2	1	0	1	1	10	1	1	0	0	1	0	1	4	1	Baik
11	E.N.A	10.5	40	16.5	6	3	2	2	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	1	11	2	3	1	0	1	0	1	8	2	Buruk
12	R.U.B.M	11	30	20	7	0	2	2	0	0	0	2	0	0	2	2	0	0	1	12	2	1	1	1	1	0	1	7	2	Buruk
13	C.M.M	10	20	17	7	3	3	3	2	0	3	3	2	2	3	2	0	2	2	13	2	2	1	0	3	0	2	10	2	Buruk
14	D.S.W	10	20	17.5	8	2	0	1	0	0	2	2	2	0	2	2	0	2	1	14	2	2	0	0	1	0	2	7	2	Buruk

15	R.R.N	10	3 0	17	7	3	1	3	0	0	3	2	0	2	3	1	0	2	1	15	1	2	1	0	2	0	2	8	2	Buruk
16	A.N	13	1 0	17	4	1	2	1	0	1	3	3	1	0	0	2	0	3	1	16	2	1	3	0	2	0	2	10	2	Buruk
17	O.R	10. 5	2 0	17	6	2	1	2	1	0	2	1	3	2	3	2	0	1	1	17	2	2	1	0	2	0	1	8	2	Buruk
18	K.P.K. W	10	1 0	17	7	0	2	3	0	0	2	2	2	3	3	2	0	2	1	18	2	0	1	0	2	0	2	7	2	Buruk
19	N.R	11	6 0	18	7	2	3	2	0	0	1	2	1	1	0	1	0	0	1	19	1	2	1	0	2	0	1	7	2	Buruk
20	T.A.F	11	3 0	17	6	2	2	1	0	0	3	3	3	2	2	1	0	0	1	20	1	2	1	0	2	0	1	7	2	Buruk
21	A.M	10. 5	3 0	17. 5	6	2	2	2	0	0	3	0	1	0	2	1	0	2	2	21	1	2	1	0	2	0	2	8	2	Buruk
22	N.N.A	11. 5	2 5	18	8	1	2	1	1	0	2	2	2	0	0	1	0	2	1	22	1	1	0	0	2	0	2	6	2	Buruk
23	Y.N	10	5	16. 5	7	0	2	3	0	0	2	2	1	0	0	1	0	0	1	23	1	0	1	0	2	0	1	5	2	Buruk
24	R.O	12	4 5	18	6	3	0	3	0	0	1	3	1	0	2	2	1	3	2	24	2	3	1	0	2	1	3	12	2	Buruk
25	R.C.M	11	3 0	20	8	3	3	3	0	0	1	2	1	2	2	2	1	1	0	25	2	2	0	0	2	1	1	8	2	Buruk
26	N.W	12	2 0	18. 5	6	2	2	3	0	1	1	2	0	1	1	2	0	1	2	26	2	2	1	0	2	0	2	9	2	Buruk
27	N.A.L	13	6 0	19	6	2	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	0	1	2	27	2	2	1	0	3	0	2	10	2	Buruk
28	S.A.S	11. 5	1 5	21	8	3	0	0	2	0	1	0	0	0	1	2	0	1	1	28	2	2	0	1	1	0	1	7	2	Buruk
29	I.N.A	12	3 0	18	6	2	3	2	1	1	3	3	1	1	3	3	0	2	2	29	3	2	1	0	2	0	2	10	2	Buruk
30	L.A	11	5	17	7	1	2	2	0	2	1	2	1	0	2	2	0	1	2	30	2	1	1	0	2	0	2	8	2	Buruk

Lampiran 6. Hasil Pengisian Kuesioner FDMS

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	Jumlah	max	%	Rata-rata	Y
1	4	5	5	5	5	4	5	4	3	5	3	4	4	4	4	5	69	80	0,863	0,719	86
2	3	4	5	5	5	2	4	2	3	4	2	2	2	3	3	5	54	80	0,675		68
3	3	3	5	3	5	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	5	59	80	0,738		74
4	3	3	5	5	4	3	4	3	4	5	3	3	3	4	3	5	60	80	0,750		75
5	4	3	5	5	4	3	4	2	3	5	4	3	3	4	3	5	60	80	0,750		75
6	4	4	5	5	5	3	5	2	3	4	3	3	3	3	4	3	59	80	0,738		74
7	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	53	80	0,663		66
8	4	3	5	5	3	3	3	3	3	5	3	3	2	3	3	3	54	80	0,675		68
9	3	4	4	5	4	3	3	2	3	5	3	3	3	3	3	3	54	80	0,675		68
10	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	75	80	0,938		94
11	3	3	5	5	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	54	80	0,675		68
12	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	52	80	0,650		65
13	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	51	80	0,638		64
14	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	55	80	0,688		69
15	3	4	5	5	5	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	4	59	80	0,738		74
16	3	3	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	3	43	80	0,538		54

17	3	4	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	60	80	0,75 0		75
18	4	3	4	5	4	5	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	59	80	0,73 8		74
19	3	3	5	5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	54	80	0,67 5		68
20	3	4	4	5	3	4	3	4	3	5	3	3	4	3	3	4	58	80	0,72 5		73
21	4	3	4	5	3	4	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	56	80	0,70 0		70
22	4	4	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	3	5	4	69	80	0,86 3		86
23	4	4	5	5	4	3	3	4	3	5	3	4	4	3	3	4	61	80	0,76 3		76
24	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	40	80	0,50 0		50
25	4	5	5	5	4	4	3	4	3	5	4	3	4	3	4	4	64	80	0,80 0		80
26	4	4	5	5	4	4	3	3	3	5	3	4	4	4	3	3	61	80	0,76 3		76
27	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	52	80	0,65 0		65
28	4	5	5	5	4	4	4	5	3	5	3	3	5	3	4	4	66	80	0,82 5		83
29	3	4	5	5	4	3	4	3	2	5	2	3	4	3	3	3	56	80	0,70 0		70
30	3	3	5	4	5	3	3	5	3	5	3	3	3	3	5	3	59	80	0,73 8		74
jumlah	102	108	137	139	120	98	105	99	90	134	90	97	102	95	101	109	1726				2157, 5
skor max	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150					
%	0,68 0	0,72 0	0,91 3	0,92 7	0,80 0	0,65 3	0,70 0	0,66 0	0,60 0	0,89 3	0,60 0	0,64 7	0,68 0	0,63 3	0,67 3	0,72 7					
Rata rata %	0,719																				

Lampiran 7. Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,30092021
Most Extreme Differences	Absolute	,112
	Positive	,111
	Negative	-,112
Test Statistic		,112
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
FDMS * PSQI	Between Groups	(Combined)	844,334	7	120,619	4,437	,003
		Linearity	627,543	1	627,543	23,083	,000
		Deviation from Linearity	216,791	6	36,132	1,329	,286
	Within Groups		598,102	22	27,186		
	Total		1442,435	29			

Lampiran 9. Korelasi

		Kualitas Tidur	Suasana Hati
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	1	-,624**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	30	30
Suasana Hati	Pearson Correlation	-,624**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	30	30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 10. Model Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	77,150	4,343		17,764	,000
	PSQI	-2,619	,564	-,660	-4,644	,000

a. Dependent Variable: FDMS

Lampiran 11. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,660 ^a	,435	,415	5,395

a. Predictors: (Constant), PSQI
b. Dependent Variable: FDMS

Berdasarkan tabel diatas didapatkan nilai korelasi/hubungan (R) yaitu sebesar 0.660. Dari hasil tersebut diperoleh koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0.435, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh Kualitas tidur terhadap Suasana hati pada pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebesar 43,5 %.

Mempengaruhi secara positif karena skor pada variabel X yaitu Kualitas tidur mempresentasikan kualitas tidur secara berlawanan arah, dimana ketika skor kualitas tidur rendah menunjukkan kualitas tidur yang baik, begitupun sebaliknya saat skor kualitas tidur tinggi menunjukkan kualitas buruk. Pengaruh positif yang dijelaskan pada model bermakna semakin buruk kualitas tidur pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta maka akan berpengaruh terhadap penurunan suasana hati pemain putri UKM Sepakbola Divisi Futsal Universitas Negeri Yogyakarta.