

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSINAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN KESEHATAN PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

Dina Khania Febrianti Fatimah¹, Kadek Eka Swedarma*¹, Ni Putu Emry Darma Yanti¹, Putu Ayu Emmy Savitri Karin¹

¹Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
*korespondensi penulis, e-mail: eka.swedarma@unud.ac.id

ABSTRAK

Pada masa remaja, individu sering kali menghadapi masalah tidur dan ketidakstabilan emosi yang diakibatkan oleh perubahan biologis, psikologis, serta tekanan dari lingkungan akademik dan sosial. Mutu tidur yang suboptimal berpotensi memberikan efek merugikan pada kesehatan mental, termasuk kapasitas emosional seseorang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menginvestigasi korelasi antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada remaja yang bersekolah di SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Penelitian ini mengaplikasikan metodologi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional dan desain *cross-sectional*. Sebanyak 77 responden, yang dipilih melalui teknik *total sampling*, menjadi sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner Pittsburgh *Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur dan kuesioner *Emotional Intelligence Scale* (EIS) untuk mengukur kecerdasan emosional. Hasil studi menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang buruk (75,3%) dan tingkat kecerdasan emosional dalam kategori sedang (57,1%). Analisis menggunakan uji Spearman Rank mengindikasikan tidak adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional ($p = 0,494$; $r = -0,079$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada kelompok remaja yang menjadi sampel dalam penelitian ini.

Kata kunci: kecerdasan emosional, kualitas tidur, remaja

ABSTRACT

During adolescence, individuals frequently encounter sleep disturbances and emotional instability stemming from biological, psychological changes, and pressures from the academic and social spheres. Suboptimal sleep quality can negatively affect mental well-being, including emotional capabilities. This research was conducted to investigate the correlation between sleep quality and emotional intelligence among adolescents attending SMK Kesehatan PGRI Denpasar. The research methodology employed was descriptive correlational with a cross-sectional design. The study sample comprised 77 respondents selected via total sampling. Data collection was carried out using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire to assess sleep quality and the Emotional Intelligence Scale (EIS) questionnaire to measure emotional intelligence. The findings revealed that the majority of respondents experienced poor sleep quality (75,3%) and exhibited a moderate level of emotional intelligence (57,1%). Analysis using the Spearman Rank test indicated no significant relationship between sleep quality and emotional intelligence ($p = 0,494$; $r = -0,079$). Consequently, it can be concluded that there is no significant association between sleep quality and emotional intelligence within the adolescent sample of this study.

Keywords: adolescents, emotional intelligence, sleep quality

PENDAHULUAN

Tidur merupakan faktor yang esensial bagi perkembangan fisik dan mental remaja. Kurang tidur menjadi salah satu masalah kesehatan di kalangan remaja. Remaja banyak mengalami perubahan pada akhir masa remajanya dan seringkali kurang tidur sehingga pola tidurnya berbeda dibandingkan kelompok umur lainnya. Tidur juga disebut sebagai suatu kebutuhan manusia yang sangat penting dalam kesehatan jiwa dan raga manusia (Agustina dkk., 2022). Berdasarkan data dari National Sleep Foundation (NSF), dilaporkan bahwa 60% remaja di bawah usia 18 tahun mengalami rasa kantuk pada siang hari. Suatu indikasi bahwa kebutuhan tidur individu telah terpenuhi adalah kondisi fisik saat terjaga dari tidur (Gunarsa, 2024).

Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang mampu menjaga tidurnya dan memperoleh durasi tidur yang cukup agar masalah tidur dapat dihindari. Dampak kualitas tidur yg tidak baik diantaranya rasa ngantuk ketika beraktivitas pada siang hari, perubahan suasana hati, peningkatan penggunaan stimulan, penurunan performa pada kelas dan peningkatan risiko cedera. Kualitas tidur mempunyai dampak yang signifikan terhadap kehidupan sehari-hari, khususnya pada kalangan remaja (Rahma et al., 2023).

Periode remaja merupakan tahap transisi dari anak-anak menuju dewasa, ditandai oleh pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang pesat. Kebutuhan akan tidur yang adekuat memegang peranan krusial dalam menjaga kesehatan dan perkembangan remaja. Namun, fenomena kurang tidur banyak dialami oleh remaja pada masa kini. Pola tidur yang tidak teratur pada remaja dapat menyebabkan kantuk di siang hari, mudah rewel, serta penurunan prestasi akademik (Dewi Setia Ningsih, n.d., 2020). Hasil studi Machado (2015) mengungkapkan bahwa di Spanyol, hampir separuh siswa (49,8%) mengalami kantuk di siang hari, sementara mayoritas (79,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, dan 43,3% dari mereka menunjukkan prestasi akademik yang kurang baik. Lebih lanjut,

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) pada tahun 2017 mengidentifikasi kurang tidur sebagai permasalahan kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi tercatat sebesar 35,5% pada laki-laki dan 34,8% pada perempuan (Andayani *et al.*, 2022).

Dampak negatif kurang tidur tidak terbatas pada malam hari, melainkan juga memengaruhi kesehatan fisik dan mental dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian telah mengindikasikan adanya korelasi antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Kilgore berpendapat bahwa kurang tidur berkorelasi dengan penurunan tingkat kecerdasan emosional, termasuk berkurangnya fungsi intrapersonal dan interpersonal, serta kemampuan menghadapi tekanan. Studi yang dilakukan Abdali di Iran pada tahun 2019 menemukan bahwa siswa yang mengalami gangguan tidur dan kelelahan cenderung memiliki kecerdasan emosional yang terpengaruh, serta menunjukkan peningkatan masalah kognitif dan kesehatan mental. Lebih lanjut, tinjauan literatur terbaru (Nabila & Kalumpiu, 2024) juga menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko kesulitan berkonsentrasi, rasa lelah, perubahan suasana hati, dan penurunan efisiensi kerja.

Kecerdasan emosional dapat diartikan sebagai kapasitas untuk mengenali perasaan pribadi dan orang lain, menggerakkan diri sendiri, serta mengelola emosi dalam hubungan sosial. Kecerdasan ini berakar pada keterkaitan antara karakter moral, emosi, dan kepribadian, yang meliputi pengendalian diri, ketekunan, kemampuan beradaptasi, kemampuan menyelesaikan masalah pribadi, kemampuan mengelola amarah, dan kemampuan memotivasi diri. Remaja memerlukan kecerdasan emosional yang baik untuk mengurangi potensi tindakan kriminal di kalangan mereka (Dewi & Yusri, 2023). Individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang rendah cenderung kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Saat menghadapi masalah, individu ini merasa kesulitan untuk menentukan pilihan dan mengalami tekanan (Erindra &

Qurniyawati, 2018).

Tanda-tanda penyakit mental pada kecerdasan emosional adalah orang lebih cenderung mengalami kecemasan dan kesulitan berkonsentrasi, sedangkan penyakit fisiologis dapat disertai dengan kelelahan, berkurangnya aktivitas dan masalah daya tahan tubuh. Kondisi-kondisi tersebut dapat memengaruhi kecerdasan emosional seseorang, karena kurang tidur dalam jangka waktu lama dapat memengaruhi suasana hati, mudah tersinggung dan perilaku buruk (Reza dkk., 2019). Hasil penelitian Andayani (2022) menunjukkan bahwa 46% siswa di lokasi penelitian memiliki tingkat kecerdasan emosional yang sangat tinggi. Fenomena tersebut berpotensi dipengaruhi oleh beragam faktor yang saling berinteraksi

dalam mempromosikan kecerdasan emosional, termasuk keluarga, pendidik, lingkungan sekolah, dan kondisi sosial masyarakat.

Lebih lanjut, dampak kecerdasan emosional pada remaja tampak pada korelasi terbalik antara tingkat agresi dan kecerdasan emosional. Perkembangan kecerdasan emosional remaja dapat dipengaruhi oleh fungsi afektif dalam keluarga. Aspek-aspek seperti kasih sayang, kedekatan antar anggota keluarga, saling pengertian, rasa percaya yang menciptakan keamanan dan kenyamanan, saling menghargai, serta relasi yang harmonis dalam keluarga merupakan bagian dari fungsi afektif yang berpotensi memengaruhi kecerdasan emosional (Supit *et al.*, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan fokus deskriptif korelasional serta desain studi *cross-sectional*. Pengambilan sampel dilakukan secara acak menggunakan teknik *probability sampling*, khususnya *proportionate stratified random sampling*. Dalam studi ini, kualitas tidur pada remaja SMK menjadi variabel independen, sementara kecerdasan emosional pada remaja SMK ditetapkan sebagai variabel dependen. Data primer dikumpulkan dari 77 siswa SMK Kesehatan PGRI Denpasar pada bulan Maret 2025. Rincian partisipan meliputi 21 siswa kelas 10, 26 siswa kelas 11, dan 31 siswa kelas 12. Kriteria inklusi mencakup seluruh siswa kelas 10, 11, dan 12 di SMK Kesehatan PGRI Denpasar yang bersedia menjadi responden. Sementara itu, kriteria eksklusi berlaku bagi siswa yang tidak aktif bersekolah atau tidak memberikan respon selama proses pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah dimodifikasi dari penelitian sebelumnya. Ada dua instrumen utama yang digunakan: Pittsburgh *Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi 19 item

pertanyaan, dan *Emotional Intelligence Inventory* (EII) dengan 22 item pertanyaan. Hasil uji validitas untuk kuesioner kualitas tidur menunjukkan bahwa semua item pernyataan valid (nilai r hitung berkisar antara 0,365-0,733, lebih besar dari r tabel 0,361). Uji reliabilitas kuesioner kualitas tidur menghasilkan nilai Cronbach's Alpha 0,742, menandakan tingkat reliabilitas sedang. Untuk kuesioner kecerdasan emosional, uji validitas juga menunjukkan seluruh item valid (r hitung antara 0,303-0,592, melampaui r tabel 0,2242). Kuesioner ini memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi, ditunjukkan oleh nilai Cronbach's Alpha 0,817.

Mengingat jumlah sampel lebih dari 50, uji normalitas Kolmogorov Smirnov diterapkan, dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, uji analisis korelasi Spearman Rank digunakan untuk mengidentifikasi hubungan antarvariabel. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nomor 0653/UN14.2.2.VII.14/LT/2025.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin dan Tingkat Kelas Siswa SMK Kesehatan PGRI Denpasar

| Karakteristik Responden | Frekuensi (n) | Percentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Jenis kelamin | | |
| Laki-laki | 6 | 7,8 |
| Perempuan | 71 | 92,2 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |
| Kelas | | |
| Kelas 10 | 22 | 28,6 |
| Kelas 11 | 25 | 32,4 |
| Kelas 12 | 30 | 39,0 |
| Jumlah | 77 | 100,0 |

Merujuk pada data dalam tabel, mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan, dengan jumlah 71 individu atau setara dengan 92,2% dari total

sampel. Data mengenai ruangan kelas menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas 12, dengan jumlah 30 orang atau 39,0%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar (N=77)

| Karakteristik Responden | Mean | Min-Maks | SD |
|-------------------------|-------|----------|-------|
| Usia (tahun) | 16,70 | 15-19 | 0,961 |

Berdasarkan tabel tersebut didapatkan hasil bahwa dari 77 responden,

rata-rata usia responden adalah 16,7 (17 tahun), SD = 0,961.

Tabel 3. Distribusi Gambaran Kualitas Tidur Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar (n=77)

| Variabel | Median | Min-Max | Cl 95% | Kategori | Skor | Frekuensi (n) | Percentase (%) |
|----------------|--------|---------|-----------|----------|----------|---------------|----------------|
| Kualitas Tidur | 7,00 | 1-12 | 6,30-7,23 | Baik | ≤ 5 | 19 | 24,7 |
| | | | | Buruk | > 5 | 58 | 75,3 |
| Jumlah | | | | | | 77 | 100,0 |

Berdasarkan data tabel, rentang skor total kualitas tidur responden berkisar antara nilai terendah 1 hingga nilai tertinggi 12. Hasil klasifikasi kualitas tidur menunjukkan

bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki kualitas tidur yang tergolong buruk, dengan jumlah 58 individu atau sebesar 75,3% dari keseluruhan sampel.

Tabel 4. Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar (N=77)

| Karakteristik Demografi | Kualitas Tidur | | | | Total | |
|-------------------------|----------------|------|-------|------|-------|------|
| | Baik | | Buruk | | (n) | (%) |
| Jenis Kelamin | | | | | | |
| Laki-laki | 0 | 0,0 | 6 | 7,8 | 6 | 7,8 |
| Perempuan | 19 | 24,7 | 52 | 67,5 | 71 | 92,2 |
| Total | 19 | 24,7 | 58 | 75,3 | 77 | 100 |

Berdasarkan data tabel, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan menunjukkan kualitas tidur yang buruk,

dengan jumlah 52 responden atau sebesar 67,5% dari total responden.

Tabel 5. Hasil Gambaran Kecerdasan Emosional Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar (N=77)

| Variabel | Median | Min-Max | CI 95% | Kategori | Skor | Frekuensi (n) | Percentase (%) |
|-------------------------|--------|---------|-----------|----------|------------------|------------------|-------------------|
| Kecerdasan Emosional | 90,00 | 76-108 | 89,39 | Tinggi | 95 \geq x | 23 | 29,9 |
| | | | | Sedang | 85 \leq x < 95 | 44 | 57,1 |
| | | | 92,16 | Rendah | x < 85 | 10 | 13,0 |
| Jumlah | | | | | | | 100,0 |

Berdasarkan tabel, interval kepercayaan 95% untuk data dalam penelitian ini adalah antara 89,39 dan 92,16. Berdasarkan klasifikasi nilai kecerdasan

emosional, mayoritas responden penelitian menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang rendah, yaitu sebanyak 44 orang (57,1%).

Tabel 6. Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar (N=77)

| Karakteristik Demografi | Kecerdasan Emosional | | | | | | Total (n) | Total (%) | | |
|-------------------------|----------------------|------|--------|------|--------|------|--------------|--------------|--|--|
| | Tinggi | | Sedang | | Rendah | | | | | |
| | (n) | (%) | (n) | (%) | (n) | (%) | | | | |
| Jenis Kelamin | | | | | | | | | | |
| Laki-laki | 1 | 1,3 | 3 | 3,9 | 2 | 2,6 | 6 | 7,8 | | |
| Perempuan | 22 | 28,6 | 41 | 53,2 | 8 | 10,4 | 71 | 92,1 | | |
| Total | 23 | 29,9 | 44 | 57,1 | 10 | 13,0 | 77 | 100 | | |

Merujuk pada data tabel, di antara responden laki-laki, tercatat 1 orang (1,3%) memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, 3 orang (3,9%) berada pada kategori sedang, dan 2 orang (2,6%) tergolong dalam kategori rendah. Sementara itu, dari

kelompok responden perempuan, sebanyak 22 orang (28,6%) memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, 41 orang (53,2%) berada pada kategori sedang, dan 8 orang (10,4%) termasuk dalam kategori rendah.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

| Variabel | Kolmogorov-Smirnov | | |
|----------------------|--------------------|----|---------|
| | Statistik | df | p-value |
| Kualitas Tidur | 0,130 | 77 | 0,003 |
| Kecerdasan Emosional | 0,108 | 77 | 0,026 |

Berdasarkan hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diperoleh kesimpulan bahwa data kualitas tidur dan kecerdasan emosional tidak terdistribusi secara normal. Nilai uji normalitas untuk variabel kualitas tidur adalah $p=0,003$, sedangkan untuk variabel kecerdasan emosional adalah $p=0,026$. Dalam penelitian ini, uji korelasi Spearman Rank dipilih

sebagai metode analisis statistik bivariat. Penetapan batas signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,005$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Tujuan utama dari analisis bivariat ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional menggunakan uji statistik korelasi Spearman Rank.

Tabel 8. Hasil Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional Remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar

| Variabel | N | Kecerdasan Emosional | |
|----------------|----|----------------------|---------|
| | | R | p-value |
| Kualitas Tidur | 77 | -0,079 | 0,494 |

Berdasarkan analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,079

dan nilai p (nilai signifikansi) sebesar 0,494. Karena nilai p tersebut lebih besar atau sama

dengan ambang batas signifikansi 0,05 (p 0,05), maka hipotesis alternatif (Ha) penelitian ini ditolak. Ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara kualitas tidur dan

kecerdasan emosional dalam studi ini. Dengan kata lain, perubahan pada satu variabel tidak secara konsisten berkaitan dengan perubahan pada variabel lainnya dalam sampel yang diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (75,3%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sementara hanya sebagian kecil (24,7%) yang kualitas tidurnya baik. Proporsi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja menghadapi masalah tidur, sebuah kondisi yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental mereka secara negatif. Penelitian terdahulu oleh Agustina (2022) mengemukakan bahwa kualitas tidur yang kurang baik pada remaja seringkali dipicu oleh faktor-faktor seperti tekanan akademik, penggunaan teknologi sebelum waktu tidur, serta gaya hidup yang tidak teratur. Hasil penelitian ini selaras dengan studi Agustina yang memperlihatkan tingginya prevalensi kualitas tidur buruk di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kualitas tidur yang kurang memadai pada remaja antara lain kebiasaan terjaga hingga larut malam untuk belajar atau menggunakan media sosial, konsumsi kafein pada malam hari, dan kurangnya aktivitas fisik yang cukup pada siang hari. Selain itu, tekanan akibat tugas sekolah, kekhawatiran mengenai masa depan, serta dinamika hubungan sosial di lingkungan sekolah dan keluarga juga dapat memengaruhi ketenangan pikiran sebelum tidur. Hasil ini sejalan dengan teori restoratif tidur Oswald dalam Allik (2016), yang menyatakan bahwa tidur berkualitas esensial dalam proses pemulihan fisik dan mental.

Studi ini menemukan variasi kualitas tidur di antara remaja SMK Kesehatan PGRI Denpasar berdasarkan jenis kelamin. Dari total 77 responden, seluruh 6 responden laki-laki (7,8%) menunjukkan kualitas tidur yang buruk, dan tidak ada laki-laki yang tercatat memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, dari 71 responden perempuan, 19 orang (24,7%) memiliki kualitas tidur yang baik,

namun mayoritas (52 orang atau 67,5%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

Data ini mengindikasikan bahwa prevalensi kualitas tidur yang buruk cenderung lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan laki-laki dalam sampel penelitian ini. Fenomena ini diduga berkaitan dengan faktor hormonal dan psikososial yang lebih dominan memengaruhi perempuan. Menurut Baker dan Driver (dikutip dalam Hajali, Andersen, Negah, & Sheibani, 2019), fluktuasi kadar hormon estrogen dan progesteron pada wanita dapat memengaruhi pola tidur mereka. Hal ini terutama terlihat selama siklus menstruasi, yang berpotensi menyebabkan gangguan tidur lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Teori regulasi emosi Gross dalam Ashkanasy *et al* (2017) juga menjelaskan bahwa kurang tidur dapat mengganggu kemampuan individu dalam mengelola emosi. Remaja perempuan yang mengalami kualitas tidur buruk cenderung lebih rentan terhadap kecemasan dan stres, yang dapat berdampak pada kesejahteraan emosional mereka.

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta emosi orang lain. Berdasarkan teori kecerdasan emosional Goleman dalam Fteiha dan Awwad (2020), individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih resilien terhadap tekanan, memiliki relasi sosial yang positif, serta mampu mengelola stres secara lebih efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori sedang (57,1%), diikuti oleh kategori tinggi (29,9%) dan kategori rendah (13,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa remaja memiliki tingkat kecerdasan emosional yang cukup

baik, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang berada pada kategori rendah. Pada item yang berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi saat marah atau stres, terungkap bahwa cukup banyak responden memberikan jawaban yang mencerminkan adanya kesulitan dalam pengendalian diri. Hal ini konsisten dengan proporsi responden yang tergolong dalam kategori kecerdasan emosional sedang dan rendah.

Faktor yang dapat berkontribusi terhadap tingginya kecerdasan emosional di kalangan responden adalah lingkungan pendidikan mereka yang berorientasi pada bidang kesehatan. Selain itu, faktor dukungan keluarga juga berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Menurut penelitian Andayani *et al* (2022), siswa yang tinggal bersama keluarga dan mendapatkan dukungan emosional dari orang tua cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kurang mendapatkan perhatian dari keluarga.

Tingkat kecerdasan emosional yang rendah pada 13,0% responden kemungkinan besar disebabkan oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Secara internal, remaja dengan kecerdasan emosional rendah mungkin mengalami kesulitan dalam mengenali dan mengekspresikan emosinya secara tepat. Hal ini bisa dipengaruhi oleh pengalaman masa kecil, pola asuh yang tidak responsif secara emosional, atau kurangnya pendidikan mengenai pengelolaan emosi. Remaja yang tidak terbiasa berdiskusi secara terbuka tentang perasaan atau tidak mendapat validasi emosi dari lingkungan terdekatnya cenderung mengalami kesulitan dalam memahami dan mengatur emosinya. Secara eksternal, faktor lingkungan sosial yang tidak mendukung seperti kurangnya komunikasi dalam keluarga, tekanan akademik, perundungan (bullying), atau isolasi sosial juga bisa menjadi pemicu rendahnya kecerdasan emosional.

Studi ini juga mengungkap adanya perbedaan tingkat kecerdasan emosional di kalangan remaja SMK Kesehatan PGRI

Denpasar berdasarkan jenis kelamin mereka. Dari total 6 responden laki-laki, hanya 1 orang (1,3%) yang memiliki kecerdasan emosional tinggi, 3 orang (3,9%) berada dalam kategori sedang, dan 2 orang (2,6%) memiliki kecerdasan emosional rendah. Sementara itu, dari 71 responden perempuan, sebanyak 22 orang (28,6%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, 41 orang (53,2%) memiliki kecerdasan emosional sedang, dan 8 orang (10,4%) memiliki kecerdasan emosional rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nyiagani dan Kristinawati (2021) yang memiliki jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 36% dari 19 responden perempuan yang memiliki skor kecerdasan emosional yang tinggi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nyiagani dan Kristinawati (2021) menunjukkan bahwa responden perempuan yang memiliki skor kecerdasan emosional yang tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut teori kecerdasan emosional Goleman dalam Fteiha dan Awwad (2020), perempuan cenderung memiliki empati dan kesadaran emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yang memungkinkan mereka untuk lebih mudah memahami dan mengelola emosi, baik dalam diri sendiri maupun dalam interaksi sosial. Menurut teori perkembangan sosial Vygotsky, interaksi sosial dan pengalaman emosional berperan dalam membentuk kecerdasan emosional seseorang. Perempuan lebih banyak didorong untuk mengekspresikan dan memahami emosi sejak dulu, sedangkan laki-laki cenderung diajarkan untuk menekan emosi mereka dalam berbagai konteks budaya (Topçiu & Myftiu, 2015).

Selain itu, faktor lingkungan pendidikan juga turut berperan dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Siswa yang berada dalam lingkungan yang menekankan pentingnya empati dan keterampilan interpersonal, seperti sekolah

keperawatan, cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik. Studi Andayani *et al* (2022) menemukan bahwa dukungan keluarga, terutama komunikasi yang terbuka dan bimbingan emosional dari orang tua, dapat meningkatkan kecerdasan emosional remaja.

Hasil uji statistik Spearman Rank menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Hal ini didukung oleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar -0,079 dan nilai *p* (nilai signifikansi) sebesar 0,494. Karena nilai *p* ini lebih besar dari ambang batas signifikansi 0,05 (*p* > 0,05), maka hipotesis alternatif (*Ha*) penelitian ini ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki pengaruh yang berarti terhadap kecerdasan emosional pada partisipan dalam studi ini.

Temuan ini berbeda dengan penelitian sebelumnya oleh Andayani *et al* (2022) yang menemukan adanya hubungan positif antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada remaja. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi kecerdasan emosional, seperti lingkungan sosial, pengalaman hidup, dan metode

pembelajaran di sekolah. Menurut teori pemrosesan informasi oleh Atkinson dan Shiffrin dalam Suryana, Lestari, dan Harto (2022), tidur yang berkualitas memiliki peran dalam memperkuat memori dan meningkatkan fungsi kognitif, namun kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman sosial dan pembelajaran dari lingkungan sekitar.

Temuan penelitian ini selaras dengan hasil yang dilaporkan oleh Nabila dan Kalumpiu (2023). Studi tersebut juga menunjukkan bahwa, meskipun kualitas tidur yang buruk berkaitan dengan beragam masalah psikologis, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan aspek-aspek spesifik dari kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan konstruk yang kompleks dan dipengaruhi oleh beragam faktor lingkungan dan personal, seperti pengalaman masa kanak-kanak, pola pengasuhan, dan pembelajaran sosial (Sitoiu & Panisoara, 2023). Hal ini mendukung anggapan bahwa meskipun kualitas tidur penting untuk kesejahteraan umum dan fungsi kognitif, kualitas tidur mungkin tidak memiliki dampak langsung yang kuat terhadap kecerdasan emosional dalam populasi remaja.

SIMPULAN

Penelitian ini menghasilkan temuan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada remaja di SMK Kesehatan PGRI Denpasar. Meskipun tingkat kualitas tidur remaja di SMK

Kesehatan PGRI Denpasar bervariasi, dengan mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk, tingkat kecerdasan emosional remaja di sekolah tersebut cenderung berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdali, N., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2019). Evaluation of emotional intelligence, sleep quality, and fatigue among Iranian medical, nursing, and paramedical students: A cross-sectional study. *Qatar Medical Journal*, 2019(3), 15. <https://doi.org/10.5339/qmj.2019.15>
- Agustina, M. (2022). Kualitas tidur perawat dapat di pengaruhi oleh tingkat stress kerja perawat. *Journal of Management Nursing*, 1(02), 52–59. <https://doi.org/10.53801/jmn.v1i02.20>
- Alifiyanti, D., Hermayanti, Y., & Setyorini, D. (2017). Kualitas tidur pasien kanker payudara berdasarkan terapi yang diberikan di RSUP dr. Hasan Sadikin Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/10.17509/jpki.v3i2.9418>
- Allik, J. (2016). Why was emil kraepelin not recognized as a psychologist? *Trames*, 20(4), 369–391. <https://doi.org/10.3176/tr.2016.4.04>
- Andayani, H., Destiani, Y., Sofia, S., Nurjannah, N., & Saragih, J. (2022). Hubungan kecerdasan

- emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 22(3), 47–53. <https://doi.org/10.24815/jks.v22i3.25399>
- Ashkanasy, N. M., Troth, A. C., Lawrence, S. A., & Jordan, P. J. (2017). Emotions and emotional regulation in HRM: A multi-level perspective. In *Research in personnel and human resources management* (pp. 1–52). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/S0742-730120170000035002>
- Dewi, N. N. S. R. T., & Yogantara, K. K. (2017). Pemoderasi. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 5(2), 41–48. <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v5i2.12754>
- Dewi, S. R., & Yusri, F. (2023). Kecerdasan emosi pada remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 65–71. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.109>
- Fteih, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goldenberg, I., Matheson, K., & Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: A comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 33–45. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_05
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Gurusinga, M. F. (2022). The relationship of smartphone use with quality disorders sleeping in SMA Negeri 2 Pematang Siantar. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 5(1), 8–16. <https://doi.org/10.36656/jpkm.v5i1.1044>
- Gusmao, T., Wiyono, J., & Ardiyani, V. M. (2018). Hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di posyandu lansia Permadi Tlogosuryo Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 3(1), 421–430. <https://doi.org/doi.org/10.33366/nn.v3i1.802>
- Hajali, V., Andersen, M. L., Negah, S. S., & Sheibani, V. (2019). Sex differences in sleep and sleep loss-induced cognitive deficits: The influence of gonadal hormones. *Hormones and Behavior*, 108, 50–61. <https://doi.org/doi.org/10.1016/j.yhbeh.2018.12.013>
- Hakim, A. R., Sulistiawati, S., & Arifin, S. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosional dan motivasi belajar dengan prestasi belajar matematika siswa SMP. *Teorema: Teori Dan Riset Matematika*, 3(2), 165–176. <https://doi.org/10.25157/teorema.v3i2.1557>
- Hale, L., Kirschen, G. W., LeBourgeois, M. K., Gradisar, M., Buxton, O. M. (2018). Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 27(2), 229–245. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.014>
- Handoko M, Pertiwi, J. M., & Ngantung, D. (2018). Hubungan Gangguan Kualitas Tidur Menggunakan PSQI dengan Fungsi Kognitif pada PPDS Pasca Jaga Malam. *Jurnal Sinaps*, 1(1), 91–101. <https://jurnalsinaps.com/index.php/sinaps/article/view/19>
- Hastani, R. T., & Budiman, A. (2022). Hubungan Kecanduan Game Online dengan Kualitas Tidur pada Remaja Literature Review. *Borneo Studies and Research*, 3(2), 1688–1696. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/2684>
- Kemenkes RI. (2021). Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Masithah, D., Soedirham, O., & Triyoga, R. S. (2019). Peran kecerdasan emosional dan tingkat ketergantungan nikotin pada niat berhenti merokok. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 128–134. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.5829>
- Minarni, M., Hendrayana, Y., & Nuryadi, N. (2019). Korelasi Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kondisi Fisik dengan Performa Atlet Squash. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 19(2), 269–273. <https://doi.org/10.17509/jpp.v19i2.19771>
- Muftianingrum, Y., Pudjiastuti, S. E., & Sawab, S. (2019). Efektivitas edukasi konsep diri untuk meningkatkan pengetahuan perkembangan remaja. *Jendela Nursing Journal*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.31983/jnj.v3i1.4494>
- Mukhlisa, P., Yohenda, S., Yanti, U., & Yarni, L. (2024). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (EQ). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>
- Nabila, F. J., & Kalumpiu, J. V. (2024). Kualitas tidur tidak mempengaruhi kecerdasan emosional pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(3), 365–373. <https://doi.org/10.56799/jim.v3i3.3085>
- Nafiah, H., & Ferdianti, A. D. (2023). Kestabilan emosi dan kualitas tidur pada remaja pengguna gadget. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 19(2), 165–173. <https://doi.org/10.26753/jikk.v19i2.1171>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru.

- Ensiklopedia of Journal, 2(2).
<https://doi.org/10.33559/eqj.v2i2.444>
- Nyiagani, P. W., & Kristinawati, W. (2021). Kecerdasan emosi dengan resiliensi berdasarkan jenis kelamin pada remaja di panti asuhan. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(2), 295–305. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i2.446>
- Rahma, F. N., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2023). Faktor yang memengaruhi kualitas tidur pada remaja usia sekolah menengah pertama. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.4.2023.809-816>
- Ramar, K. Rowley, J. A. (2021). Sleep is essential to health: an American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Ratminingrum, R., & Sunarti, S. (2018). Pengaruh Pendidikan Keluarga, Kecerdasan Emosional, Dan Kompetensi Guru Terhadap Pembentukan Karakter. *Jurnal Sosialita*, 10(1), 17–32. <https://journal.upy.ac.id/index.php/sosialita/article/view/681>
- Razali, R. A. N., Suparto, S., & Perangin-Angin, C. R. (2021). Hubungan antara kualitas tidur dengan kesehatan mental pada mahasiswa kedokteran: Tinjauan umum. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 27(1), 57–63. <http://dx.doi.org/10.36452/jkdoktmeditek.v2i1.1901>
- Reza, I. F., Magfiroh, M., Novianto, A., Ilham, A., Ningsih, E. A., Pratiwi, F. R., & Permatasari, R. T. (2019). Fasting on mondays and thursdays as a factor increases the emotional intelligence of young moslem. *Jurnal Studia Insania*, 7(2 SE-Articles), 108–121. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3149>
- Safriyanda, J., Karim, D., & Dewi, P. (2016). The relationship between sleep quality and sleep quantity with student learning achievement. *Riau University Nursing Study Program*, 2(2), 1178–1185. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282/7952>
- Supit, D., Pitoy, F. F., & Sahentendi, S. (2023). Fungsi afektif keluarga dengan kecerdasan emosional dalam pembelajaran pada remaja. *Nutrix Journal*, 7(1), 90–96. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.888>
- Suryana, E., Lestari, A., & Harto, K. (2022). Teori pemrosesan informasi dan implikasi dalam pembelajaran. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1853–1862. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3498>
- Syaparuddin, E. (2020). Peningkatan kecerdasan emosional (EQ) Dan kecerdasan spiritual (SQ) siswa sekolah dasar SD Negeri 4 Bilokka sebagai upaya meningkatkan kualitas diri dalam proses pembelajaran PKN. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 1(1), 11–29.
- Topçiu, M., & Myftiu, J. (2015). Vygotsky theory on social interaction and its influence on the development of pre-school children. *European Journal of Social Science Education and Research*, 2(3), 103–110. <https://doi.org/10.26417/ejsr.v10i2.p94-100>