

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA
PEGAWAI PENDUKUNG AKADEMIK
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh:

ANTONIA DETA ANNO VIDA

41170177

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA
2021

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA
PEGAWAI PENDUKUNG AKADEMIK
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

KARYA TULIS ILMIAH

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran di
Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh:

ANTONIA DETA ANNO VIDA

41170177

FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA
YOGYAKARTA
2021

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Antonia Deta Anno Vida
NIM : 41170177
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Pegawai Pendukung Akademik Universitas Kristen Duta Wacana”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 16 Agustus 2021

Yang menyatakan



(Antonia Deta Anno Vida)
NIM.41170177

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PEGAWAI PENDUKUNG AKADEMIK UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Telah diajukan dan dipertahankan oleh:

ANTONIA DETA ANNO VIDA

41170177

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter

Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana

dan dinyatakan DITERIMA

Untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar

Sarjana Kedokteran pada tanggal 18 Juni 2021


Nama Dosen

Tanda Tangan

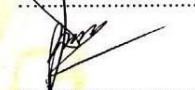
1. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed :
(Dosen Pembimbing I)



2. dr. Widya Christine Manus, M. Biomed :
(Dosen Pembimbing II)



3. dr. Venny Pungus, Sp.KJ :
(Dosen Penguji)



Yogyakarta, 18 Juni 2021

Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan Bidang I Akademik,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D.



dr. Christiane Marlene S, M. Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PEGAWAI PENDUKUNG AKADEMIK UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagian syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari didapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 18 Juni 2021



Antonia Deta Anno Vida

41170177

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana,
yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **Antonia Deta Anno Vida**

NIM : **41170177**

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PEGAWAI PENDUKUNG AKADEMIK UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasi Karya Tulis Ilmiah selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai Hak Cipta

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 18 Juni 2021

Yang menyatakan,



Antonia Deta Anno Vida

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan berkat dan rahmat-Nya kepada penulis. Sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Pada Pegawai Pendukung Akademik Universitas Kristen Duta Wacana” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana.

Perjalanan panjang telah penulis lalui dalam rangka menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Hanya karena berkat serta kehendak-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Tak lupa penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan mendukung serta mengarahkan karya tulis ilmiah ini hingga selesai dengan baik kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus atas kekuatan, bimbingan, dan penyertaan-Nya yang diberikan kepada penulis sehingga, penulis memiliki motivasi, semangat, kelancaran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
2. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph. D. Selaku dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan izin dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini.
3. dr. Lucas Nando Nugraha, M. Biomed selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyusun karya tulis ilmiah ini. Serta senantiasa membimbing, memberikan dukungan, mengarahkan dan menginspirasi

4. dr. Widya Christine Manus, M. Biomed selaku dosen pembimbing II yang bersedia membantu menyusun karya tulis ilmiah ini, selalu memberikan inovasi, motivasi, semangat dan arahan selama penulisan karya tulis ilmiah ini.
5. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu menyusun, serta senantiasa mendukung, menguji, dan memberikan saran pada karya tulis ilmiah ini.
6. dr. Mitra Andini Sigilipoe, MPH dan Dr. drg. MM. Suryani Hutomo, M.D.Sc selaku dosen penilai kelaikan etik yang telah memberikan ijin penelitian untuk penyusunan karya tulis ilmiah ini.
7. Bagian PSDM UKDW yang bersedia bekerja sama dan memberikan izin kepada peneliti untuk mendapatkan informasi bagi penulis.
8. Pegawai Pendukung Akademik Universitas Kristen Duta Wacana sebagai responden yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
9. Dosen dan karyawan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana yang telah membantu saya dalam bentuk saran serta dukungan, dan keperluan administrasi dalam proses pembuatan skripsi ini.
10. Drs.Aloysius Gonzaga Soebekti dan Theresia Candida Susanna S.E selaku orang tua penulis yang memberikan doa, semangat serta motivasi untuk dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Serta Emanuel Edo Madero, Henrika Pilar Coleta, dan (Alm) Verena Netta Claresta selaku kakak kandung peneliti yang telah memberikan semangat dan dukungan sehingga

karya tulis ilmiah dapat selesai.

11. Kezia Adya Nindita dan Natasha Vanya selaku sahabat “Hymen Semilunaris” yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
12. Ormy Abiga, Florentina Aira Syaharani “Bantul Squad” selaku teman dekat sewilayah yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
13. Kak Dominicus Bintang, Kak Ian Antonius dan Kak Dian Christi yang selalu memberikan dukungan dari awal perkuliahan hingga pada tahap ini.
14. Teman sejawat Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Angkatan 2017 “Leukosit” yang saling mendukung dan memberikan semangat.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam pembuatan karya tulis ilmiah ini, sehingga segala bentuk kritik dan saran yang membangun, sangat peneliti terima untuk membuat karya tulis ilmiah yang lebih baik. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan.

Yogyakarta, 18 Juni 2021



Antonia Deta Anno Vida

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 LATAR BELAKANG.....	1
1.2 MASALAH PENELITIAN.....	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN.....	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN.....	5
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	5
1.4.2 Manfaat Praktis.....	5
1.4.2.1 Bagi Peneliti Lain	5
1.4.2.2 Bagi Pegawai.....	5
1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan.....	5
1.5 KEASLIAN PENELITIAN.....	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 LANDASAN TEORI	8
2.1.1 Tidur.....	8
2.1.1.1 Pengertian.....	8
2.1.1.2 Fisiologi Tidur.....	9
2.1.1.3 Fase Tidur.....	12
2.1.1.4 Fungsi Tidur	15
2.1.1.5 Faktor-Faktor yang Berpengaruh	16

1) Latihan Fisik.....	16
2) Psikis	17
3) Usia	18
4) Obat-obatan dan zat lainnya.....	20
5) Lingkungan	21
2.1.1.6 Penilaian Kualitas Tidur.....	22
1) Athens Sleep Questionnaire atau Athens Insomnia Scale.....	22
2) Pittsburg Sleep Quality Index	23
2.1.2 Kecerdasan Emosional	25
2.1.2.1 Definisi	25
2.1.2.2 Fisiologi Kecerdasan Emosional	26
2.1.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi	29
1) Stimulus Keluarga.....	29
2) Usia	31
3) Latihan Fisik.....	31
4) Psikis	32
2.1.2.4 Penilaian Kecerdasan Emosional	33
1. <i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)</i>	33
2. Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Tests (MSCEIT) ..	35
3. <i>Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i)</i>	35
2.2 KERANGKA TEORI.....	36
2.3 KERANGKA KONSEP	37
2.4 HIPOTESIS	37
BAB III.....	38
METODOLOGI PENELITIAN	38
3.1 DESAIN PENELITIAN	38
3.2 TEMPAT DAN WAKTU PENELITIAN	38
3.3 POPULASI DAN SAMPLING	38
3.3.1 Populasi Sampel.....	38
3.3.2 Kriteria Inklusi	38
3.3.3 Kriteria Eksklusi.....	39
3.4 TEKNIK PENGUMPULAN DATA.....	39

3.5	VARIABEL PENELITIAN DAN DEFINISI OPERASIONAL	39
3.5.1	Variabel penelitian	39
3.5.2	Definisi Operasional.....	40
3.6	PERHITUNGAN BESAR SAMPEL.....	42
3.7	ALAT DAN BAHAN.....	43
3.8	PELAKSANAAN PENELITIAN	43
3.9	ANALISA DATA	44
3.10	JADWAL PENELITIAN	44
3.11	ETIKA PENELITIAN.....	45
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1	HASIL PENELITIAN	46
4.1.1	Analisis Univariat.....	46
4.1.2	Analisis Bivariat.....	50
4.2	PEMBAHASAN	51
4.2.1	Analisis Univariat.....	51
4.2.1.1	Jenis Kelamin	51
4.2.1.2	Usia.....	52
4.2.1.3	Pekerjaan Sampingan	54
4.2.1.4	Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin	55
4.2.1.5	Kualitas Tidur Berdasarkan Usia.....	56
4.2.1.6	Kualitas Tidur Berdasarkan Pekerjaan Sampingan	57
4.2.1.7	Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin.....	58
4.2.1.8	Kecerdasan Emosional Berdasarkan Usia	59
4.2.1.9	Kecerdasan Emosional Berdasarkan Pekerjaan Sampingan.....	60
4.2.2	Analisis Bivariat.....	60
4.3	KETERBATASAN PENELITIAN	68
BAB V	69
KESIMPULAN DAN SARAN	69
5.1	KESIMPULAN	69
5.2	SARAN	69
DAFTAR PUSTAKA	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Perubahan Perilaku dan Fisiologi Pada Kondisi Bangun dan Tidur	15
Tabel 3. Definisi Operasional	40
Tabel 4. Jadwal Penelitian.....	44
Tabel 5. Karakteristik Demografi Sampel Berdasarkan Kualitas Tidur.....	47
Tabel 6. Skor TEIQue-SF	48
Tabel 7. Karakteristik Demografi Sampel Berdasarkan Kecerdasan Emosional	48
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 9. Hasil Uji Spearman	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pergantian Siklus Bangun-Tidur	12
Gambar 2. Gambaran Sirkuit Otak yang Terlibat Dalam Kondisi Ketakutan dan Kecemasan	29
Gambar 3. Kerangka Teori.....	36
Gambar 4. Kerangka Konsep	37
Gambar 5. Pelaksana Penelitian	43
Gambar 6. Jenis Pekerjaan Sampingan Responden	49

©UKDWN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Informasi Untuk Subjek Penelitian	79
Lampiran 2. Lembar <i>informed consent</i>	82
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 4. <i>Curriculum Vitae</i> Penulis	88
Lampiran 5. Keterangan Kelaikan Etik.....	90
Lampiran 6. Hasil Uji Statistik.....	91

©UKDWN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR
DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA PEGAWAI PENDUKUNG
AKADEMIK
UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA**

Antonia Deta Anno Vida, Lucas Nando Nugraha, Widya Christine Manus

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Korespondensi: Antonia Deta Anno Vida, Fakultas Kedokteran Universitas
Kristen Duta Wacana, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224,
Indonesia. Email: antonia.annovida@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Kualitas tidur berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis. Kecerdasan emosional penting dalam membangun kualitas kerja yang berdampak pada kesuksesan seseorang. Pegawai yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat menciptakan kondisi kerja yang produktif sehingga menghasilkan kepuasan dan prestasi kerja yang tinggi pula.

Tujuan: Mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada Pegawai Pendukung Akademik (PPA) Universitas Kristen Duta Wacana.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian (proporsi binomunal) terdapat 94 PPA UKDW yang berpartisipasi, dan yang sudah memenuhi kriteria inklusi serta eksklusi sebanyak 66 pegawai. Pengambilan data dilakukan pada bulan Maret-April 2021 menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire- Short Form (TEIQue-SF)* yang keduanya sudah tervalidasi.

Hasil: Hasil analisis bivariat dengan uji Spearman didapatkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional ($p < 0,05$), dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,316 yang tergolong sedang dan termasuk jenis hubungan positif.

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada pegawai pendukung akademik Universitas Kristen Duta Wacana sehingga semakin baik kualitas tidur maka kecerdasan emosionalnya semakin tinggi.

Kata kunci: Hubungan, Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional, Pegawai

**CORRELATION BETWEEN QUALITY OF SLEEP
WITH EMOTIONAL INTELLIGENCE OF ADMINISTRATION STAFF
IN DUTA WACANA CHRISTIAN UNIVERSITY**

Antonia Deta Anno Vida, Lucas Nando Nugraha, Widya Christine Manus

Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University

Correspondence: Antonia Deta Anno Vida, *Faculty of Medicine Duta Wacana Christian University*, Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta 55224, Indonesia. Email: antonia.annovida@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep quality plays a role in maintaining physical and psychological health. Emotional intelligence is important in building work quality because of its impact on one's success. Employees who have high emotional intelligence can create productive working conditions resulting in high job satisfaction and good performance.

Objective: To find out the correlation between sleep quality with emotional intelligence of Administration Staff at Duta Wacana Christian University.

Methods: This study used an observational analytic study design with a cross-sectional approach. The research sample (binomunal proportion) were 94 DWCU's administration employees, and there were 66 employees who have met the inclusion and exclusion criteria. Data collection were carried out in March-April 2021 using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire and the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF), both of questionnaire have been validated.

Results: The results of the bivariate analysis with the Spearman test showed that there was a significant relationship between sleep quality and emotional intelligence ($p < 0,05$), with a correlation coefficient of 0.316 which was classified as moderate and included in the type of positive correlation.

Conclusion: There is a significant correlation between the quality of sleep and emotional intelligence of DWCU's administration employees so that the better the quality of sleep, the higher the emotional intelligence.

Keywords: Correlation, Sleep Quality, Emotional Intelligence, Staff

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Kinerja seseorang dapat dipengaruhi beberapa faktor, salah satunya kualitas tidur. Tidur merupakan waktu istirahat yang secara fisiologis dilakukan semua makhluk hidup. Kualitas tidur dibagi menjadi kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi tidur di siang hari. Setiap individu membutuhkan total waktu tidur yang berbeda sesuai tahap perkembangan dari bayi sampai lanjut usia. Pola tidur berperan dalam menjaga kesehatan fisik dan psikis. Memiliki kualitas tidur yang baik dapat merasakan kebugaran setelah bangun, nyaman, bahagia sehingga meningkatkan energi bagi otak dan tubuh yang dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Kekurangan kualitas tidur dapat menurunkan performansi seseorang secara umum dan keterjagaannya. Kurang tidur dapat mengganggu kesehatan emosional seseorang sehingga mengakibatkan kecemasan, stress, berkurangnya kinerja (Simon *et al.*, 2015). Berpengaruh juga terhadap suasana hati seseorang, seperti kehilangan energi dan antusiasme, mudah tersinggung, mudah marah, depresi klinis, disorganisasi ego (Sadock & Kaplan, 2015).

Kecerdasan emosional atau *emotional intelligence* (EI) menjadi penting dalam membangun kualitas kerja yang berdampak pada kesuksesan seseorang. Tidak hanya bergantung pada kemampuan kognitif saja namun kecerdasan emosional seseorang juga penting dalam kinerja sehari-hari. Dalam lingkungan

kerja EI menjadi salah satu faktor penting untuk meningkatkan kualitas kepemimpinan (Goleman, 2006).

Setiap perguruan tinggi memiliki berbagai macam instrumen guna mendorong tercapainya berbagai tujuan. Sumber daya manusia menjadi faktor yang paling penting sebagai penggerak di segala aktivitas. Salah satu sumber daya manusia dalam Universitas Kristen Duta Wacana adalah pegawai pendukung akademik.

Tuntutan psikososial atau fisik yang tinggi di tempat kerja sangat rentan menyebabkan ketegangan pegawai yang dapat memberi efek pada kesehatan fisik dan psikologis. Tuntutan kerja yang tinggi, beban kerja berlebih, konflik dengan sesama pegawai, kerja shift malam, berhubungan dengan kesulitan tidur dan kualitas tidur yang buruk. Penelitian menunjukkan bahwa masalah tidur adalah gejala awal dari berbagai penyakit fisik dan mental. Secara tidak langsung menyebabkan kontrol kerja seseorang menurun. Hal ini justru membuat pegawai menjadi tidak selesai tepat waktu, yang berakibat bertambahnya jam kerja lagi sehingga jam tidur semakin berkurang. Kebiasaan seperti ini akan terulang terus dan sulit dihentikan (Sandberg *et al.*, 2016).

Penelitian di Harvard terhadap 7.480 pegawai menunjukkan 23,2% yang mengalami insomnia mengalami kehilangan produktivitas hingga 11 hari. Survei oleh *National Sleep Foundation* tahun 2014 menunjukkan bahwa tidur yang buruk menyebabkan 23-45% populasi kehilangan produktivitas kerja selama lebih dari 2 minggu. Penurunan produktivitas berupa datang terlambat, bolos atau absen,

meningkatnya kejadian kecelakaan di tempat kerja, hingga meningkatnya biaya perawatan kesehatan karena penyakit yang timbul akibat kurang tidur, atau bahkan kematian. Hal seperti ini dapat berpengaruh terhadap penghasilan perusahaan, bahkan ekonomi makro suatu negara. Tahun 2016, *Research and Development (RAND) Corporation* mengatakan efek kurang tidur pegawai merugikan ekonomi Amerika Serikat sebesar \$ 411 miliar setahun, dan lebih dari \$1 juta perhari (Rp 14.655.000.000).

Pegawai yang memiliki kecerdasan emosional tinggi dapat menciptakan kondisi kerja yang produktif sehingga menghasilkan kepuasan dan prestasi kerja yang tinggi pula. Mereka dapat lebih mudah menghadapi situasi stres dengan cara menggunakan banyak strategi untuk mengatur emosi sehingga keputusan yang akan dilakukan menjadi baik. Melihat suatu permasalahan dari sisi yang lebih positif sehingga dapat diselesaikan dengan lebih bijaksana. EI juga mempengaruhi seberapa baik pegawai berinteraksi dengan sesama pegawai sehingga menciptakan keharmonisan tim, meminimalisir adanya konflik dan tekanan. Dapat mendengarkan dan menerima kritik, mengkomunikasikan ide dengan efektif, dan berdiskusi aktif dapat membantu tercapainya tujuan (Kaur & Sharma, 2019). Sedangkan pegawai dengan kecerdasan emosional yang rendah dapat berdampak buruk bagi instansi. Individu cenderung memiliki kesadaran diri dan kesadaran terhadap orang lain yang rendah. Hal ini dapat berefek ketidakjujuran, tidak dapat menghadapi konflik dengan tepat, keterampilan sosial yang buruk (Goleman, 2006).

Penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan

emosional khususnya pada pegawai di perguruan tinggi Indonesia belum banyak ditemukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada pegawai pendukung akademik di Universitas Kristen Duta Wacana (UKDW).

1.2 MASALAH PENELITIAN

Berdasar latar belakang diatas, diperoleh masalah dan dirumuskan menjadi “apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada Pegawai Pendukung Akademik (PPA) di Universitas Kristen Duta Wacana?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui adanya hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada PPA UKDW

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan mengukur kualitas tidur pada PPA UKDW
- b. Mengetahui dan mengukur kecerdasan emosi pada PPA UKDW

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat sebagai sarana untuk menambah wawasan mengenai hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada pegawai pendukung akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Peneliti Lain

Menambah wawasan dan pengalaman peneliti tentang hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada pegawai.

1.4.2.2 Bagi Pegawai

Mengetahui kualitas tidur pegawai, mengetahui tingkat kecerdasan emosi pegawai, menambah wawasan sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan emosional.

1.4.2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Mengetahui hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada pegawai pendukung akademik UKDW, menjadi bahan evaluasi untuk dapat mempertimbangkan pentingnya kecerdasan emosi dalam bekerja, menjadi sarana informasi dan referensi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut tentang kualitas tidur dan kecerdasan emosional.

1.5 KEASLIAN PENELITIAN

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Judul	Hasil	Persamaan	Perbedaan
<i>Self-Reported Sleep Correlates with Prefrontal-Amygdala Functional Connectivity and Emotional Functioning</i> (Killgore, 2013)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tidur lebih nyenyak di malam sebelumnya berkaitan dengan skor EQ-I yang lebih tinggi, namun tidak pada MSCEIT 2. Durasi tidur berkorelasi negatif dengan konektivitas prefrontal-amigdala 	<p>Variabel bebas: kualitas tidur</p> <p>Variabel terikat: kecerdasan emosional</p>	<p>Variabel terikat lainnya: fungsi prefrontal-amigdala</p> <p>Instrumen kualitas tidur: kuesioner tidur yang dibuat peneliti</p> <p>Instrumen kecerdasan emosi: Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i), Mayer Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)</p>
<i>The Relationship Between Quality of Sleep and Emotional Empathy</i> (Guadagni <i>et al.</i> , 2017)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Adanya depresi dan kecemasan tidak berpengaruh signifikan terhadap respon empati 2. Durasi tidur mempengaruhi respon empati 	<p>Variabel bebas: kualitas tidur</p> <p>Instrumen kuisisioner kualitas tidur: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).</p>	<p>Variabel terikat: emosional empati</p> <p>Instrumen kualitas tidur lainnya: Insomnia Severity Index (ISI), Consensus Sleep Diary (CSD-E)</p> <p>Subjek penelitian: 40 mahasiswa sarjana</p>
Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Pada Lansia	Terdapat hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia di Posyandu Tlogo Suryo Malang	<p>Variabel bebas: kualitas tidur</p> <p>Variabel terikat:</p>	Subjek penelitian: lansia di Posyandu Tlogosuryo Malang

Di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang (Gusmao <i>et al.</i> , 2018)		kecerdasan emosi	
		Metode penelitian: cross sectional	
Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah (Dhamayanti <i>et al.</i> , 2019)	Terdapat korelasi kualitas tidur dan masalah mental emosional pada remaja SMA di Jatinangor.	Variabel bebas: kualitas tidur	Variabel terikat: Masalah mental emosional
		Instrumen kuesioner kualitas tidur: <i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).	Subjek penelitian: siswa SMA di Jatinangor
		Metode penelitian: cross sectional	

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada pegawai pendukung akademik Universitas Kristen Duta Wacana sehingga semakin baik kualitas tidur maka kecerdasan emosionalnya semakin tinggi.

5.2 SARAN

1. Bagi Institusi

Bagi UKDW diharapkan dapat menginfokan atau menyelenggarakan kegiatan atau seminar mengenai pentingnya kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada pegawai.

2. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan tetap mempertahankan kualitas tidur yang sudah baik dan memperhatikan kualitas tidur yang masih buruk. Diharapkan pula responden dapat menilai kualitas tidurnya sendiri dan mampu mengatur jadwal dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya yang serupa disarankan dapat menambahkan variabel lain seperti beban kerja, aktivitas fisik, kualitas hidup sehingga gambaran kualitas tidur dan kecerdasan emosional lebih bervariasi. Selain itu melakukan

penelitian dengan populasi usia dan pekerjaan yang lebih menyeluruh agar dapat spesifik menggambarkan kualitas tidur dan kecerdasan emosional di UKDW. Selain itu bisa juga melibatkan pihak ahli untuk membantu menginterpretasikan hasil kuesioner.

©UKDW

DAFTAR PUSTAKA

- Abdali, N., Nobahar, M., Ghorbani, R. (2015). 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.
- Akerstedt, T., Knutsson, A., Westerholm, P., Theorell, T. (2002). Sleep Disturbances, Work Stress and Work Hours: A Cross-sectional Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 41–748.
- Ali, A., & Snape, J. (2004). Nocturia in Older people: A Review of Causes, Consequences, Assessment and Management. *International Journal of Clinical Practice*, 58(4), 366–373.
- Arteche, A., Chamorro-Premuzic, T, Furnham, A., Chrump, J. (2008). The Relationship of Trait EI With Personality, IQ and Sex in a UK Sample of Employees. *International Journal of Selection and Assessment*, 16, 421–426.
- Baker, F. C., Lee, K. A. (2018). Menstrual Cycle Effects on Sleep. *Sleep Medicine Clinics*, 18(3), 283–294.
- Bar-on, R. (2014). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence. *Psicothema*, 17.
- Bavafa, A., Fadaei, M., Bameshghi, M. (2019). Emotional Intelligence and Sleep Quality Components in University Students. *Journal of Sleep Sciences*, 4(1–2), 37–43.
- Charchaflied, J. G. (2020). Sleep-Related Breathing Disorders 1. In K. E. M. Roberta L. Hines (Ed.), *Stoelting's Anesthesia and Co-Existing Disease* (Seventh Ed, Vol. 02, p. 1). Elsevier Inc.

- Chirumbolo, A., Laura, P., Morelli, M. (2018). The Assessment of Trait Emotional Intelligence: Psychometric Characteristics of the TEIQue Form in a Large Italian Adult Sample. *Front Psychol*, 9, 2786.
- Chokroverty, S., Avidan, A. Y. (2020). 102 - Sleep and Its Disorders. In *Bradley's Neurology in Clinical Practice, 2-Volume Set* (Seventh Ed, Vol. 02). Elsevier Inc.
- Costanzo, L. S. (2013). *Physiology*. Elsevier Health Sciences.
- Craven, R. F., Hirnle, C. J. (2016). *Fundamental of Nursing: Human Health and Function* (8th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Dacenport, T. H., Thomas, R. J., Cantrell, S. (2002). The Mysterious Art and Science of Knowledge-worker Performance. *MIT Sloan Management Review*, 40, 22–30.
- Derksen, J., Kramer, I., Katzko, M. (2002). Does a Self Report Measure for Emotional Intelligence Assess Something Different Than General Intelligence? *Personality and Individual Difference*, 32, 37–48.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur dan Masalah Mental Emosional pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283.
- Dolezal, B. A., Neufeld, E. V., Boland, D. M., Martin, J. L., Cooper, C. B. (2017). Interrelationship between Sleep and Exercise: A Sistematic Review. *Advances in Preventive Medicine*, 2017, 1–14.
- Duffy, J. F., Scheuermaier, K. (2016). Age-Related Sleep Disruption and Reduction in the Circadian Rhythm of Urine Output: Contribution to Nocturia? *Curr Aging Sci*, 9(1), 34–43.

- Emert, L., Tutek, J., Lichstein, K. (2017). Association Between Sleep Disturbances, Personality, and Trait Emotional Intelligence. *Pers Individ Dif*, 107, 195–200.
- Fathollahi, A., Daneshgari, F. (2015). Melatonin and Its Role in Lower Urinary Tract Function: An Article Review. *Current Urology*, 8(3), 113–118.
- Feher, A., Yan, G., Donald, H. (2019). An Investigation of the Psychometric Properties of the Chinese Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (Chinese TEIQue-SF). *Frontiers Psychology*, 12(1), 435.
- Ganong, W. F. (2008). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC.
- Ghanawat, G. M., Muke, S. S., Chaudhury, S., Kiran, M. (2016). Relationship of family functioning and emotional intelligence in adolescents. *Pravara Medical Review*, 8(2), 10–14.
- Goldstein, A., Walker, M. P. (2014). The Role of Sleep in Emotional Brain Function. *Annu Rev Clin Psychol*, 10, 679–708.
- Goleman, D. (2004). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bloomsbury Publishing Plc.
- Goleman, D. (2006). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Dell.
- Guadagni, V., Burles, F., Valera, S., Hardwicke-Brown, E., Ferrara, M., Campbell, T., Iaria, G. (2017). The relationship between quality of sleep and emotional empathy. *Journal of Psychophysiology*, 31(4), 158–166.
- Gujar, N., McDonald, S., M, N., Walker, M. (2011). A Role for REM Sleep in Recalibrating the Sensitivity of the Human Brain to Specific Emotions. *Cereb Cortex*, 21, 115–123.
- Gusmao, T., Wiyono, J., Ardiyani, V. M. (2018). Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional pada Lansia di Posyandu Lansia Permadi Tlogosuryo Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 421–430.

- Guyton, A. C., Hall, J. (2014). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (12th ed.). EGC.
- Hertel, J., Schütz, A., Lammers, C. (2009). Emotional Intelligence and Mental Disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 942–954.
- Hogeveen, J., Salvi, C., Grafman, J. (2016). ‘Emotional Intelligence’: Lessons from Lesions. *Trends in Neurosciences*, 39(10), 694–705.
- Jackson, A. (2011). *Women’s Education in Afghanistan and Its Connection to Women Empowerment*. Oxfam.
- Kaur, J., Sharma, A. (2019). Emotional intelligence and work performance. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(3), 1658–1664.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2016). *Statistik Gender Tematik - Potret Ketimpangan Gender Dalam Ekonomi*.
- Killgore, W. D. S. (2013). Self-reported sleep correlates with prefrontal-amygdala functional connectivity and emotional functioning. *Sleep*, 36(11), 1597–1608.
- Krueger, F., Barbey, A. K., McCabe, K., Strenziok, M., Zamboni, G., Solomon, J., Raymond, V., Grafman, J. (2009). The neural bases of key competencies of emotional intelligence. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 106(52), 22486–22491.
- Krystal, A. D. (2012). Psychiatric Disorders and Sleep. *Neurologic Clinics*, 30(4), 1389–1413.
- Lee, K., Weiss, J. (2019). *Nocturia: Etiology, Pathophysiology, Risk Factors, Treatment and Emerging Therapies* (1st ed.). Academic Press.
- Liu, Z.-P., Song, C., Wang, M., He, Y., Xu, X.-B., Pan, H.-Q., Chen, W.-B. (2014). Chronic Stress Impairs GABAergic Control of Amygdala Through

Suppressing the Tonic GABAA Receptor Currents. *Molecular Brain*, 32(7).

Lombardi, D., Folkard, S., Willetts, J., Smith, G. (2010). Daily Sleep, Weekly Working Hours, and Risk of Work-Related Injury: US National Health Interview Survey (2004–2008). *Chronobiol Int*, 27, 13–37.

López-Martínez, P., Montero-Montero, D., Moreno-Ruiz, D., Martínez-Ferrer, B. (2019). The Role of Parental Communication and Emotional Intelligence in Child-to-parent Violence. *Behavioral Sciences*, 9(12).

Madrid-Valero, Juan J Martínez-Selva, J. M., Ordoñana, J. R. (2017). Age and Gender Effects on the Prevalence of Poor Sleep Quality in the Adult Population. *Gaceta Sanitaria*, 31(18–22).

Mamonto, R. (2016). The Effect of Emotional Intelligence and Job Stress on Employee Productivity In PT. Hajrat Abadi. *Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi*, 16(3).

Mayer, J. D., Salovey, P. (2007). *Emotional Intelligence: Key Readings On The Mayer And Salovey Model*. Dude Publishing.

Mortimer, J. T. (2010). The Benefits and Risks of Adolescent Employment. *HHS Author Manuscript*, 17(2), 8–11.

Motomura, Y., Kitamura, S., Oba, K. (2013). Sleep Debt Elicits Negative Emotional Reaction through Diminished Amygdala-Anterior Cingulate Functional Connectivity. *PLoS One*, 8(2), 56578.

Myint, A. A., Aung, A. A. (2016). The Relationship Between Emotional Intelligence and Job Performance of Myanmar School Teachers. *AsTEN Journal of Teacher Education*, 1, 1–16.

Perry-Parrish, C., Zeman, J. (2011). Relations Among Sadness Regulation, Peer Acceptance, and Social Functioning in Early Adolescence. *The Role of Gender. Social Development*, 30, 135–153.

- Porkka-Heiskanen, T. (2013). Sleep homeostasis. *Current Opinion in Neurobiology*, 23(5), 799–805. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2013.02.010>
- Raheem, O., Irisci, R. K., Davidson, Terence M. Raheem, O., Irisci, R. K., Davidson, T. M. (2014). Clinical Predictors of Nocturia in the Sleep Apnea Population. *Urology Annals*, 6(2), 31–35.
- Ruiz-Ariza, A., Suárez-Manzano, S., López-Serrano, S., Martínez-López, E. J. (2019). The effect of cooperative high-intensity interval training on creativity and emotional intelligence in secondary school: A randomised controlled trial. *European Physical Education Review*, 25(2), 355–373.
- Sadock, B. J., Kaplan, H. I. (2015). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry: Behavioral Sciences/clinical Psychiatry* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Sanchez-Nunez, M. T., Fernández-Berrocal, P., Montanes, J., Lattore, J. (2008). Does Emotional Intelligence Depend on Gender? The Socialization of Emotional Intelligence in Males and Females and Its Implications. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 6, 455–474.
- Sandberg, J. C., Nguyen, H. T., Quandt, S. A., Chen, H. (2016). Sleep Quality Among Latino Farmworkers in North Carolina: Examination of the Job Control-Demand-Support Model. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 18(3), 532–541.
- Savitri, A. (2019). *Bonus Demografi 2030: Menjawab Tantangan serta Peluang*. Penerbit Genesis.
- Setyowati, A., Chung, M. H. (2020). Validity and reliability of the Indonesian Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, May, 1–7.
- Sharma, D. (2017). Impact of Age on Emotional Intelligence and Its Components. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 1(1).

- Sherwood, L. (2018). *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem* (9th ed.). EGC.
- Shrivastava, D., Jung, S., Saadat, M. (2014). How To Interpret The Results Of A Sleep Study. *J Community Hosp Intern Med Perspect*, 4(5), 10342.
- Simon, E. Ben, Oren, N., Sharon, H., Kirschner, A., Goldway, N., Okon-Singer, H., Tauman, R., Dewese, M. M., Keil, A., Hendler, T. (2015). Losing neutrality: The neural Basis of Impaired Emotional Control Without Sleep. *Journal of Neuroscience*, 35(38), 13194–13205.
- Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: Validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(6), 555–560.
- Steimer, T. (2002). The biology of fear- and anxiety-related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 231–249.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suzuki, K., Miyamoto, M. (2017). Sleep Disorders In the Elderly: Diagnosis and Management. *Journal of General and Family Medicine*, 18(2), 61–71.
- Taavoni, S., Ekbatani, N. N., Haghani, H. (2015). Postmenopausal Women's Quality of Sleep and its Related Factors. *Midlife Health*, 6(1), 21–22.
- Tahir, T., Hasan, M., Thaief, I., Supatminingsih, T. (2020). *Perubahan Paradigma Pendidikan Dan Ekonomi Di Masa Pandemi Covid-19*. Media Sains Indonesia.
- Tarwaka. (2015). *Ergonomi Industri Dasar-Dasa Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi Di Tempat Kerja*. Harapan Offset.
- Tawang, M. Y. Bin. (2017). The Level of Trait Emotional Intelligence among Politeknik Metro Johor Baru Staff. *Journal of Social Sciences and Humanities*, 1, 55–69.

- Tresnawaty, Y. (2018). *Pengujian Validitas Konstruk Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Shortform (TEIQUE- SF) Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis.*
- Vetter, C., Vetter, D., Matera, J., Roenneberg, T. (2015). Aligning Work and Circadian Time in Shift Workers Improves Sleep and Reduces Circadian Disruption. *Curr Biol*, 25, 7–11.
- Vitiello, M. V., Junxin, L., Nalaka, G. (2018). Sleep in Normal Aging. *Sleep Med Clin*, 13(1), 1–11.
- Weber, M., CA, W., Deldonno, S., Kipman, M. (2013). Habitual “sleep credit” is Associated With Greater Grey Matter Volume of The Medial Prefrontal Cortex, Higher Emotional Intelligence and Better Mental Health. *J Sleep Res*, 22(5), 527–534.
- Yiwei Chen, Yisheng Peng, P. F. (2019). Emotional Intelligence Mediates the Relationship between Age and Subjective Well-Being. *Physiology & Behavior*, 176(3), 139–148.
- Zhang, J.-Y., Liu, T.-H., He, Y., Pan, H.-Q., Zhang, W.-H., Yin, X.-P. (2018). Chronic Stress Remodels Synapses in an Amygdala Circuit-specific Manner. *Biological Psychiatry*, 6, 3942.
- Zheng, G., Li, K., Wang, Y. (2019). The effects of high-temperature weather on human sleep quality and appetite. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(2), 1–13.