

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA KELAS KARYAWAN DEWASA AWAL

Windi Kirana Erniyanti^{1*}, Andreas Corsini Widya, Arfian

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515134@mhs.ubharajaya.ac.id, andreas.corsini@dsn.ubharajaya.ac.id,
arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

Good sleep quality is considered a crucial factor that can influence emotional regulation, stress resilience, and interpersonal competence. Among working students, academic and occupational demands often lead to sleep disturbances, which in turn can affect their emotional well-being. This study employed a quantitative correlational approach with a total of 222 early adult working students as respondents. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Emotional Competence Inventory (ECI). Data analysis was conducted using Spearman's correlation test. The findings revealed a significant relationship between sleep quality and emotional intelligence ($p = 0.651$; $p < 0.001$), indicating that the better a person's sleep quality, the higher their level of emotional intelligence. The majority of respondents were in the moderate-to-good category for both sleep quality and emotional intelligence. This study underscores the importance of paying attention to sleep patterns as a means to enhance emotional balance, especially among early adults who juggle dual roles as students and employees. The results are expected to serve as a basis for interventions aimed at supporting emotional well-being in the context of higher education.

Keywords: Sleep quality, Emotional intelligence, Working students, Early adulthood

Abstrak

Kualitas tidur yang baik dianggap sebagai faktor penting yang dapat memengaruhi kecerdasan emosi, ketahanan terhadap stress, serta kemampuan interpersonal. Dalam kehidupan mahasiswa kelas karyawan, sering kali tuntutan akademik dan pekerjaan menyebabkan gangguan tidur yang berdampak pada kondisi emosional. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 222 mahasiswa kelas karyawan dewasa awal. Instrumen yang digunakan meliputi Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Emotional Competence Inventory (ECI). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional ($p = 0.651$; $p < 0.001$), yang

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mengindikasikan bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang, maka semakin tinggi juga kecerdasan emosionalnya. Mayoritas responden berada pada kategori sedang, baik dalam kualitas tidur maupun kecerdasan emosional. Penelitian ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap pola tidur sebagai Upaya untuk meningkatkan keseimbangan emosional, terutama pada mahasiswa dewasa awal yang menjalankan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Diharapkan hasil ini menjadi dasar untuk intervensi yang mendukung kesejahteraan emosional dalam konteks Pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa Kelas Karyawan, Dewasa Awal

1. Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang menandai peralihan dari remaja menuju kedewasaan, yang umumnya berlangsung pada rentang usia 18 hingga 40 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan, baik secara fisik, kognitif, maupun sosial. Kemampuan untuk membangun hubungan interpersonal, mengembangkan karier, dan mengelola tanggung jawab secara mandiri menjadi ciri khas masa ini. Salah satu aspek penting dalam keberfungsian individu dewasa awal adalah kemampuan untuk mengelola emosi secara adaptif, yang dikenal sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan, menjaga kestabilan emosi, serta menjalin hubungan sosial yang harmonis (Hayati & Damaryanti, 2020).

Kecerdasan emosional sendiri mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menunjukkan empati, serta memiliki kontrol diri yang lebih baik. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional yang rendah sering kali kesulitan mengenali atau mengekspresikan emosi, serta gagal memahami sinyal emosional dalam interaksi sosial, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis (Viezzzer, 2024).

Salah satu faktor yang berperan dalam membentuk dan memengaruhi kecerdasan emosional adalah kualitas tidur. Tidur yang berkualitas merupakan kebutuhan fisiologis dasar yang penting untuk pemulihan fungsi tubuh dan otak. Tidur yang tidak mencukupi atau terganggu dapat berdampak serius terhadap kemampuan kognitif, regulasi emosi, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa gangguan tidur dapat menurunkan konsentrasi, memperburuk suasana hati, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi (Rohmah & Santik, 2020).

Kebutuhan tidur bervariasi berdasarkan usia. Orang dewasa berusia 18-40 tahun disarankan untuk tidur selama 7-8 jam per hari guna menjaga keseimbangan fisik dan mental (Ulag, Sekeon, & Ratag, 2022). Namun, pada kelompok mahasiswa kelas karyawan dewasa awal, kualitas tidur sering kali menurun akibat tuntutan akademik dan pekerjaan yang tinggi. Padatnya aktivitas dan kurangnya waktu istirahat menyebabkan fase tidur yang tidak optimal, sehingga dapat memengaruhi keseimbangan emosional dan performa akademik maupun kerja (Kharimah, Khairunnisa, & Zara, 2022).

Meskipun telah ada sejumlah studi yang meneliti hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional, masih terdapat keterbatasan khususnya dalam konteks mahasiswa kelas karyawan dewasa awal di Indonesia. Padahal kelompok ini sangat rentan mengalami gangguan tidur akibat peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis secara lebih mendalam hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kelas karyawan dewasa awal.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pertanyaan utama mengenai apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kelas karyawan dewasa awal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara dua variabel tersebut, mengingat mahasiswa kelas karyawan berada pada fase perkembangan dewasa awal yang penuh dengan tuntutan akademik dan pekerjaan, yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur serta kestabilan emosi mereka. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi klinis dan psikologi perkembangan, melalui pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Secara praktis, penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan kepada mahasiswa kelas karyawan mengenai pentingnya menjaga kualitas tidur sebagai bagian integral dari pengelolaan emosi yang sehat, serta sebagai upaya menjaga kesejahteraan mental dan performa akademik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi orang tua, dosen, dan institusi pendidikan dalam memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa yang bekerja sambil menempuh pendidikan tinggi. Temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan program intervensi atau edukasi yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur dan kecerdasan emosional mahasiswa, guna mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik secara optimal.

2. Tinjauan Pustaka

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri maupun orang lain secara efektif. Daniel Goleman (1995) menjelaskan bahwa kemampuan ini meliputi pengendalian diri, semangat, ketekunan, dan empati, yang semuanya berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan produktif (Daniel Goleman, 2016). Kecerdasan emosional tidak bersifat tetap, melainkan dapat dikembangkan melalui pembelajaran dan pengalaman hidup. Model dari Bar-On (2003) menekankan bahwa keberhasilan individu dipengaruhi oleh kemampuan emosional dan sosial, seperti kesadaran diri, kemampuan beradaptasi, serta keterampilan interpersonal yang baik (Pambudy & Handayati, 2022).

Goleman (2002) mengidentifikasi lima aspek utama kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Aspek-aspek ini membentuk dasar dalam pengelolaan emosi dan menciptakan keseimbangan dalam interaksi sosial. Faktor-faktor yang memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional antara lain kondisi psikologis, kebiasaan latihan diri, pendidikan, serta temperamen individu. Untuk mengukur kecerdasan emosional, digunakan instrumen Emotional Competence Inventory (ECI), yang telah terbukti valid dan reliabel dalam berbagai konteks (Segal, Smith, & Robinson, 2024).

Sementara itu, kualitas tidur didefinisikan sebagai persepsi subjektif seseorang terhadap tidurnya, termasuk durasi, efisiensi, dan dampaknya terhadap aktivitas harian. Tidur yang berkualitas ditandai dengan mudahnya memulai dan mempertahankan tidur, serta bangun dengan perasaan segar dan bugar. Menurut Buysse et al. (1989), komponen penting kualitas tidur meliputi latensi tidur, gangguan saat tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang

hari. Faktor-faktor seperti kondisi lingkungan, gaya hidup, dan aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kualitas tidur (Honanda & Ariant, 2023).

Alat ukur yang paling umum digunakan untuk menilai kualitas tidur adalah Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Instrumen ini terdiri dari 19 item yang mengukur berbagai aspek tidur dalam satu bulan terakhir, termasuk efisiensi tidur, gangguan tidur, dan penggunaan obat. PSQI telah digunakan secara luas baik dalam penelitian maupun praktik klinis karena kemampuannya memberikan gambaran menyeluruh terhadap kualitas tidur seseorang.

Hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional menjadi penting terutama pada mahasiswa kelas karyawan yang berada dalam fase dewasa awal. Tidur yang berkualitas dapat meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi, memperbaiki konsentrasi, serta mendukung interaksi sosial yang sehat. Sebaliknya, tidur yang buruk berisiko menurunkan stabilitas emosional dan performa akademik. Oleh karena itu, menjaga pola tidur yang sehat merupakan bagian integral dalam pengembangan kecerdasan emosional dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kelas karyawan dewasa awal. Pendekatan kuantitatif dipilih karena bersifat objektif, sistematis, dan terstruktur, serta memungkinkan analisis data numerik secara statistik. Metode korelasional digunakan untuk mengamati sejauh mana hubungan antar variabel, tanpa adanya manipulasi variabel bebas, sehingga penelitian ini termasuk dalam kategori non-eksperimental.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu kualitas tidur, dan variabel dependen, yaitu kecerdasan emosional. Definisi operasional dari kecerdasan emosional mengacu pada konsep Goleman (1995), yang meliputi kemampuan individu dalam mengenali (Daniel Goleman, 2016), mengelola, dan memahami emosi diri sendiri serta orang lain, termasuk kemampuan membina hubungan interpersonal yang positif. Sementara itu, kualitas tidur didefinisikan berdasarkan Buysse (2014; 2019) sebagai pengalaman tidur individu yang dinilai melalui aspek durasi, efisiensi, latensi, gangguan tidur, dan dampaknya terhadap aktivitas di siang hari (Honanda & Ariant, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas karyawan pada jenjang D3, S1, dan S2 di salah satu perguruan tinggi swasta, dengan total populasi sebanyak 638 mahasiswa. Sampel ditentukan menggunakan teknik non-probability sampling dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu, yakni mahasiswa kelas karyawan yang berusia 18-40 tahun. Penentuan jumlah sampel didasarkan pada tabel Issac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 221 responden.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala likert, dengan dua alat ukur utama: Emotional Competence Inventory (ECI) untuk mengukur kecerdasan emosional berdasarkan lima aspek Goleman (2016), dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur berdasarkan tujuh komponen utama (Buysse, 1988). Validitas dan reliabilitas dari instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan akurasi dan konsistensinya. Instrumen dinyatakan valid apabila memiliki daya beda item $> 0,30$ dan reliabel jika memiliki skor reliabilitas $> 0,60$.

Analisis data dilakukan secara komputerisasi menggunakan perangkat lunak JASP. Sebelum melakukan analisis korelasi, dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas data. Berdasarkan hasil uji normalitas, data diketahui tidak berdistribusi normal, sehingga digunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho untuk mengukur kekuatan hubungan antar variabel. Metode ini dipilih karena sesuai dengan karakteristik data dan bertujuan untuk memberikan hasil analisis yang valid dan dapat diandalkan sesuai standar penelitian kuantitatif.

4. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 222 responden yang merupakan mahasiswa kelas karyawan dewasa awal, dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan (83,3%). Rentang usia responden berkisar antara 18 hingga 40 tahun, dengan proporsi usia terbesar berada pada usia 22 tahun (30,2%). Data ini mencerminkan bahwa subjek penelitian mayoritas berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yang menjadi periode krusial dalam pengelolaan stres, tanggung jawab, serta dinamika emosional dan kualitas tidur.

Tahapan penelitian dilakukan secara sistematis, dimulai dari penyusunan instrumen, pengambilan izin, pengumpulan data melalui kuesioner, hingga analisis menggunakan perangkat lunak JASP. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item dalam skala kualitas tidur dan kecerdasan emosional valid, dan hasil reliabilitas dengan nilai Cronbach's Alpha masing-masing 0,847 dan 0,778 menunjukkan bahwa kedua skala memiliki konsistensi internal yang tinggi. Uji normalitas menunjukkan bahwa data untuk variabel kualitas tidur berdistribusi normal, sedangkan variabel kecerdasan emosional tidak sepenuhnya normal menurut uji Shapiro-Wilk. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman untuk analisis hubungan antar variabel.

Hasil uji linearitas menunjukkan hubungan linear yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional ($p < 0,001$). Uji korelasi Spearman menunjukkan nilai koefisien 0,651 ($p < 0,001$), yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang cukup kuat antara kedua variabel. Dengan kata lain, semakin baik kualitas tidur individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya. Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan salah satu elemen penting dalam menjaga kestabilan emosi dan fungsi kognitif, khususnya pada mahasiswa yang harus membagi waktu antara perkuliahan dan pekerjaan.

Analisis kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori "sedang" baik dalam kualitas tidur (39,19%) maupun kecerdasan emosional (43,69%). Temuan ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur dan kecerdasan emosional yang cukup, namun belum optimal. Temuan ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk berdampak signifikan terhadap fungsi emosional, termasuk pengaturan emosi, ketahanan terhadap stres, dan hubungan interpersonal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kelas karyawan dewasa awal. Dengan latar belakang peran ganda yang dijalani, mahasiswa pada kelompok ini memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan tidur yang berdampak langsung pada keseimbangan emosi mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan dan pihak

terkait untuk mendorong kesadaran akan pentingnya tidur yang berkualitas sebagai bagian dari upaya menjaga kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik.

5. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kelas karyawan dewasa awal. Koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat positif dan kuat secara statistik. Artinya, semakin baik kualitas tidur yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosional yang mereka tunjukkan.

Daftar Referensi

- Daniel Goleman. (2016). *Emotional Intellegent: Kecerdasan Emosional Mengapa EI Lebih Penting Daripada IQ* (kesembilan). Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama anggota IKAPI, Jakarta, Oktober 1996.
- Hayati, & Damaryanti, F. A. (2020). Sikap Kemandirian pada Dewasa Awal Anak Korban Perceraian. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan SDM*, 9(2), 54-68. Retrieved from <https://www.scribd.com/document/612342482/719-1416-2-PB>
- Honanda, M. V., & Ariant, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. *Jurnal Imiah Psikologi*, 11(1), 8-15. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- Kharimah, A., Khairunnisa, C., & Zara, N. (2022). Gambaran Kualitas Tidur pada Penderita Migrain di Poli Saraf RSUD Cut Meutia. *GALENICAL: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(4), 51. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i4.8908>
- Pambudy, A. P., & Handayati, R. (2022). Pengaruh Kepemimpinan dan Inovasi Terhadap Kinerja Umkm Dimediasi Kecerdasan Emosional. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 6, 234-247.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. P. (2020). Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pasantren. *Higeia Journal Of Public Health Research and Development*, 4(3), 649-659. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia>
- Segal, J., Smith, M., & Robinson, L. (2024). Improving emotional intelligence. <https://doi.org/10.1016/j.denabs.2019.05.009>
- Ulag, D., Sekeon, S. A. S., & Ratag, B. T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Peserta Didik Smp Negeri 12 Dumoga. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(4), 14-21.
- Viezzzer, S. (2024). Signs of Low Emotional Intelligence. Retrieved November 24, 2024, from <https://www.simplypsychology.org/signs-of-low-emotional-intelligence.html>