

Tidur Berkualitas, Emosi Terkelola: Studi tentang Mahasiswa dan Kecerdasan Emosional

Ahmad Johari¹, Jesyia Meyrinda², ³Aulia Nabila

¹⁻²Institut Agama Islam Nadhlatul Ulama Sumatera Selatan

³Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Corresponding email: nabila.iel002@gmail.com

ARTICLE INFO

Keywords

Kecerdasan Emosional
Kualitas Tidur
Kehidupan

ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability of individuals to know, understand and manage their own emotions and others. This ability is very important in everyday life, including in an academic environment. The purpose of this study was to determine whether sleep quality can affect the emotional intelligence of 4th semester students of Raden fatah State Islamic University Palembang.

The method used is descriptive quantitative. The results of the analysis show that the significance value is $0.200 > 0.05$, it can be concluded that the residual value is normally distributed and from the output it is known that the value of F count = 0.361 with a significant level of 0.549.

ABSTRAK

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengetahui, memahami dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan akademis. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah kualitas tidur dapat mempengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa semester 4 Universitas Islam Negeri Raden fatah Palembang.

Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif. Hasil dari analisis data menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan nilai residual terdistribusi normal dan Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung= 0,361 dengan tingkat signifikan sebesar 0,549. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Introduction

Dalam kehidupan sehari-hari, kita seringkali menekankan pengembangan kecerdasan intelektual, seperti kemampuan berpikir logis, memecahkan masalah, dan menguasai berbagai pengetahuan. Namun, ada satu aspek lain yang juga sangat penting, yaitu kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk

mengenal, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam lingkungan akademis. Hal ini sejalan dengan Muhammad Lutfhi Fauzi dan Isnari Budiarti (2019) yang mengatakan bahwa Kecerdasan Emosional adalah kemampuan seseorang untuk menilai emosi dalam diri dan orang lain, memahami makna emosi – emosi ini dan mengatur emosi – emosi seorang secara teratur dalam sebuah model alur seperti ditunjukkan dalam tampilan 4 – 3 orang yang mengetahui emosinya sendiri dan baik dalam membaca petunjuk emosional mengetahui mengapa marah dan bagaimana mengekspresikan dirinya tanpa melanggar norma yang lebih efektif. Sedangkan Menurut Ma'arif & Zulia (2021) mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam mengenali, merasakan, memahami, mengelola, dan orang lain serta mampu mengaplikasikan dalam kehidupan pribadi dan sosialnya.

Kecerdasan emosional berkembang seiring dengan pertumbuhan individu sepanjang hidupnya. Pada masa kanak-kanak, kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan mengenali dan mengendalikan emosi dasar seperti kesedihan, kemarahan, dan kebahagiaan. Seiring anak-anak tumbuh menjadi dewasa, kecerdasan emosional menjadi lebih kompleks, mencakup kemampuan mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang sehat, berempati terhadap orang lain, serta membuat keputusan yang bijaksana. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Waluyo (2019) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Matematika Kelas XII SMAN 1 Pakel”. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi memberikan dampak positif pada prestasi belajar siswa. Sejalan dengan Goleman yang menyatakan bahwa keberhasilan hidup 80% dipengaruhi kecerdasan emosional dan 20% dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual, sehingga kecerdasan emosional sangat penting dalam menentukan keberhasilan hidup termasuk dalam proses pembelajaran (Zheng et al., 2020).

Goleman (Utami, dkk, 2022) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang timbul dari dalam diri seorang individu yang dipengaruhi oleh keadaan otak emosi seseorang. Adapun faktor-faktor kecerdasan emosional menurut Habeahan, dkk (2021) sebagai berikut:

1. Keluarga, merupakan tempat remaja mendapatkan pendidikan pertama dan merupakan faktor yang mempengaruhi segala tahap perkembangan individu.
2. Jenis Kelamin, dapat mempengaruhi kecerdasan emosional remaja yang dimana remaja perempuan lebih mampu mengelola emosinya dengan baik dibandingkan remaja laki-laki.
3. Teman Sebaya, merupakan tempat individu mempelajari berbagai macam emosi, mengungkapkan dan menanggapi berbagai emosi, serta mengatur emosi. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan teman sebaya berpengaruh terhadap perkembangan emosional individu.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar oleh Kementerian Kesehatan (2018), prevalensi gangguan mental emosional pada usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk, dan angka ini meningkat dibandingkan dengan tahun 2013 yang sebesar 6%. Usia ini merupakan merujuk pada remaja yang telah memasuki SMA dan perguruan tinggi.

Menurut Salovey dan Mayer (Sholahudin, A, 2019), kecerdasan emosional memaparkan bahwa kecerdasan interpersonal dan intrapersonal mencakup empat ranah kemampuan, yaitu: (a) *Self Awareness* mengacu pada kemampuan untuk memahami emosi, kekuatan, keterbatasan, nilai, tujuan, serta dampak emosi terhadap kepribadian seseorang. (b) *Emotion Regulation* kemampuan mengatur emosi dengan baik, mengontrol kualitas dan lamanya perasaan, serta menyesuaikan kebiasaan atau kinerja terhadap peristiwa. (c) *Self Motivation* kemampuan untuk menunjukkan kemampuan untuk mendorong diri sendiri dalam mencapai tujuan setiap saat. (d) *Emphaty* kemampuan dalam memahami kebutuhan dan perasaan orang lain, serta mengidentifikasi dan menghargai pandangan orang lain. (e) *Social Skills* kemampuan untuk membentuk interaksi sosial yang baik, dan melihat ikatan interpersonal.

Emosi adalah titik awal dari nuansa kehidupan emosional kita yang tiada habisnya. Barriyyah dan Latifah (2019) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah suatu kecerdasan sosial yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengenal dengan baik emosi dirinya maupun emosi orang lain dan kemampuan dirinya dalam membedakan emosi dirinya dengan orang lain yang mana kemampuan ini digunakan untuk mengatur pola pikir dan perilakunya. Dapat dikatakan bahwa kecerdasan emosional menjadi penentu sikap dan perilaku seseorang.

Bagi mahasiswa, kecerdasan emosional menjadi aspek krusial yang dapat memengaruhi prestasi akademis dan hubungan interpersonal mereka. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat stres yang dirasakan mahasiswa ketika memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Mampu mengelola stres dengan baik membantu mahasiswa tetap fokus dan produktif, sehingga mereka dapat mencapai hasil akademis yang optimal. Selain itu, kecerdasan emosional juga berperan penting dalam membina hubungan interpersonal yang sehat di lingkungan kampus. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu berempati, mendengarkan dengan baik, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif. Kemampuan ini tidak hanya memperkuat ikatan dengan teman-teman sekelas dan dosen, tetapi juga menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan kolaboratif. Dengan memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, mahasiswa dapat menghindari keputusan impulsif yang mungkin merugikan. Sebaliknya, mereka bisa mempertimbangkan berbagai aspek dari suatu masalah dengan lebih tenang dan rasional, yang pada akhirnya akan membantu mereka dalam mencapai tujuan jangka panjang baik dalam karier akademis maupun kehidupan pribadi.

Kecerdasan Emosional juga sering dikaitkan dengan masalah kualitas tidur. Tidur merupakan suatu kondisi dimana terjadi penurunan atau hilangnya reaksi terhadap lingkungan, namun individu masih dapat dibangunkan dengan rangsangan yang cukup kuat

(Dhaifanny, 2021). Sedangkan, kualitas tidur di definisikan sebagai suatu keadaan dimana seseorang memiliki kepuasan terhadap tidurnya sehingga tidak memperlihatkan tanda-tanda gangguan tidur (Wicaksono, 2019). Kualitas tidur pada mahasiswa yang tidak tercukupi dengan baik mengakibatkan tingkat stres dan kecemasan bertambah, kebugaran fisik menurun, tubuh mudah merasa lelah dan mudah mengantuk, serta penurunan fungsi kognitif seperti konsentrasi mudah terganggu dan mudah emosi (Keswara et al. 2019).

Penelitian tentang kualitas tidur, melaporkan bahwa sebanyak 73,1% mahasiswa Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk (Stefanie & Irawaty 2019). Pada mahasiswa Universitas Esa Unggul sebanyak 69,3% (Sitoayu & Rahayu 2019), dan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta sebanyak 84,6% memiliki kualitas tidur yang buruk (Febytia & Dainy 2022). Kualitas tidur dipengaruhi beberapa faktor yakni faktor lingkungan, status kesehatan, gaya hidup, diet, dan stres akademik. Lingkungan tempat tinggal mahasiswa berpengaruh terhadap tidur, semakin tinggi tingkat keributan lingkungan semakin sulit mahasiswa untuk tidur dan mahasiswa tertarik untuk berkumpul maupun melakukan permainan hingga larut malam (Foulkes, McMillan, & Gregory, 2019).

Kualitas tidur yang stabil adalah unsur penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental seseorang. Menurut Oswald (wicaksono, fungsi daripada tidur adalah untuk mengembalikan (restore) fungsi tubuh semasa periode tanpa aktivitas supaya fungsi biologi tubuh yang kuat dapat dipastikan. Pola tidur mengacu pada kebiasaan individu dalam mengatur jadwal tidur dan bangun mereka, serta pola siklus tidur selama periode tertentu. mencakup waktu yang dihabiskan untuk tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, durasi tidur, dan kualitas tidur. Pola tidur juga mencakup frekuensi tidur dalam sehari, seperti kebiasaan tidur siang, serta kepuasan dan evaluasi terhadap tidur itu sendiri. Pola tidur yang normal dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk gaya hidup, tingkat stres, hubungan sosial, dan kesehatan mental dan fisik. Gangguan dalam pola tidur dapat mengarah pada masalah tidur seperti insomnia atau kebiasaan tidur yang tidak sehat. Pola tidur yang normal dipengaruhi oleh gaya hidup termasuk stress pekerjaan, hubungan keluarga dan aktivitas sosial yang mengarah pada insomnia dan penggunaan medikasi untuk tidur (Mubarak, 2022).

Dari segi fisiologis, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan penurunan kesehatan individu dan meningkatkan kelelahan dan kelesuan. Dari segi psikologis, kualitas tidur yang buruk dapat mengakibatkan ketidakstabilan emosional, kurangnya kepercayaan diri, perilaku impulsif yang berlebihan, dan tingkat kecerobohan yang meningkat. Gangguan tidur dapat mencakup kesulitan untuk memulai tidur, tidur yang tidak memuaskan, merasa tidak cukup istirahat, penurunan kemampuan fungsional, perubahan pada pola tidur normal, dan sering terjaga tanpa alasan yang jelas (Haryati, 2020). Jadwal harian seseorang memengaruhi kebiasaan tidurnya.

Data dari kementerian kesehatan Indonesia (2023) mengatakan bahwa kebutuhan tidur pada berbagai rentang usia memiliki pola yang berbeda. Bayi yang berusia 0-1 bulan biasanya membutuhkan tidur sekitar 14-18 jam setiap hari, sementara bayi usia 1-18 bulan memerlukan tidur sekitar 12-14 jam per hari termasuk tidur siang. Tidur yang cukup pada

bayi sangat penting untuk perkembangan tubuh dan otak yang baik dan normal. Anak usia 3-6 tahun yang sedang memasuki masa pra-sekolah membutuhkan tidur sekitar 11-13 jam per hari, termasuk tidur siang. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak di bawah usia enam tahun yang kurang tidur cenderung mengalami obesitas di masa mendatang. Anak usia 6-12 tahun memerlukan tidur sekitar 10 jam per hari. Kurang tidur pada usia ini dapat menyebabkan hiperaktivitas, kurang konsentrasi dalam belajar, dan masalah perilaku di sekolah. Remaja usia 12-18 tahun memerlukan tidur sekitar 8-9 jam per hari. Studi menunjukkan bahwa remaja yang kurang tidur memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, kesulitan fokus, dan mendapatkan nilai buruk di sekolah. Orang dewasa berusia 18-40 tahun disarankan untuk tidur selama 7-8 jam setiap hari untuk menjaga kesehatan. Sementara itu, lansia yang berusia di atas 60 tahun memerlukan tidur sekitar 6 jam per hari. Ini menunjukkan bahwa kebutuhan tidur menurun seiring bertambahnya usia, dan penting bagi semua orang untuk memperhatikan kebutuhan tidur mereka sesuai dengan usia dan kondisi fisik mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur memiliki efek buruk terhadap kesehatan seperti gangguan kardiovaskular, kekebalan tubuh, metabolisme, dan endokrin (Jung et al, 2018). Kurang tidur juga mempengaruhi proses kemampuan kognitif dalam pembelajaran dan memori karena pembentukan memori tergantung pada kondisi tidur (Chen & Chen, 2019).

Kualitas tidur mengacu pada tingkat kepuasan seseorang terhadap proses tidur, yang tercermin dalam kurangnya gejala seperti kelelahan, kecemasan, lesu, atau kurang konsentrasi. Dengan beragam aktivitas manusia yang semakin padat membuat mereka kurang memperhatikan pola tidur yang baik secara kualitas maupun kuantitas. Hasil survei menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu tidur selama 7-8 jam namun hanya dapat berjalan 6-8 jam saja dalam sehari (Azmi, 2020).

Kualitas tidur seseorang dapat dianggap baik jika tidak ada tanda-tanda kekurangan tidur atau gangguan tidur yang terdeteksi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation* (NSF), sekitar 60% anak di bawah usia 18 tahun mengeluh merasa letih di siang hari, sementara 15% dari mereka sering mengalami menguap saat di sekolah. NSF merekomendasikan bahwa remaja idealnya memperoleh 8-10 jam tidur setiap malam. Jika tidak, kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan gangguan tidur (Knutson, et al, 2021). Dampak buruk dari tidur yang tidak memadai tidak hanya dirasakan secara langsung pada malam hari, tetapi juga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari secara fisik maupun emosional.

Mahasiswa sebagai individu yang memiliki jadwal yang cukup padat karena beban kerja kuliah, tes, dan tugas yang setiap hari terus berdatangan membuat kualitas tidurnya sangat terganggu. Belajar di perguruan tinggi sangat berbeda dari belajar di sekolah, siswa lebih banyak berperan sebagai penerima ilmu pengetahuan sementara pengajar berfungsi sebagai fasilitator yang membantu mahasiswa mencapai tujuan pembelajaran yang telah disepakati. Mahasiswa harus bangun pagi-pagi dan bersiap untuk kuliah dan secara berulang

mereka bangun keesokan harinya tanpa kesadaran penuh karena mengejar deadline tugas yang memaksa mahasiswa untuk bergadang bahkan tidak tidur sama sekali (Ananta, 2022).

Tidur memainkan peran penting dalam pengembangan psikologis, seperti kecerdasan emosional dan kesehatan fisik, terutama bagi anak-anak selama masa pembelajaran. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda, yang disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan aktivitas harian mereka. Memiliki waktu tidur yang memadai membantu mereka untuk lebih fokus dan percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas sehari-hari (Fenny S, 2016).

Menurunnya memori non-kontekstual dan timbulnya emosional yang tidak terkendali juga merupakan dampak dari kurang tidur (Tempesta et al, 2016). Goleman (2006) mendefinisikan emosi sebagai “setiap tindakan atau kebangkitan pikiran, perasaan, nafsu, segala keadaan pikiran yang intens atau membebani emosi bisa berupa kemarahan, ketakutan, kesedihan, kebahagiaan, cinta, rasa malu, dll. Emosi adalah titik awal dari nuansa kehidupan emosional kita yang tiada habisnya. Kecerdasan emosional erat kaitannya dengan proses fisiologis seperti pola maupun kualitas tidur. Berdasarkan pada uraian emosi diatas dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan reaksi terhadap stimulus yang melibatkan perasaan, ekspresi, serta perubahan fisik dalam menyelesaikan suatu masalah. Dan emosi juga dapat dipahami sebagai sumber kekuatan yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perasaan dalam mengubah seseorang.

Berbagai penelitian telah dilakukan di Universitas di Indonesia, terbukti bahwa tidur yang baik seringkali menjadi hal yang terabaikan bagi mayoritas mahasiswa (Ginting & Gayatri, 2013; Safriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Padahal pada masa inilah perilaku dituntut menjadi kebiasaan (Olson, Hummer, & Harris, 2017). Setiap perilaku yang berkaitan dengan kesehatan yang dilakukan mahasiswa menjadi hal yang penting, termasuk menjaga pola tidur dengan baik. Hal ini dikarenakan perilaku yang berkaitan dengan kesehatan akan mempengaruhi lintasan penyakit kronis sepanjang hidup yang dapat berdampak pada kematian (Rogers, Hummer, & Nam dalam Daw, Margolis, & Wright, 2016).

Terkait dengan hal yang telah dijelaskan di atas maka peneliti tertarik untuk mengetahui Apakah kualitas tidur dapat mempengaruhi kecerdasan emosional mahasiswa semester 4 Fakultas Psikologi Universitas Islam Raden fatah Palembang?

Method

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan kuesioner berupa *link google form*. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah instrumen Piitsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yang telah diterjemahkan oleh Risda (2019) yang berjumlah 16 item pertanyaan, dan menggunakan skala *likert*. Sedangkan untuk kecerdasan emosional menggunakan *Emotional Intelligence Scale* (SIC) dari Salovey & Mayer yang telah di uji

validitas dan reliabilitas. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Sedangkan variabel terikat (Y) adalah kecerdasan emosional.

Peneliti memilih mahasiswa semester 4 fakultas psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang sebagai populasi sebanyak 250. Pendekatan sampel yang peneliti pilih untuk digunakan di penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sampel yang terpilih terdiri dari 120 orang. Instrumen penelitian yang dipergunakan di penelitian ini ialah kuesioner/angket yang dibagikan dengan bantuan *Google Form*.

Penelitian ini diukur menggunakan skala likert yaitu teknik skala menggunakan respon dengan pilihan jawaban sebagai penentuan skor skalanya. Skala pola tidur dan kecerdasan emosional memakai 4 pilihan jawaban. Data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan bantuan teknik statistik. Dalam analisis data Secara statistik yaitu dengan uji normalitas dan uji regresi menggunakan SPSS 26 for windows.

Results and Discussion

a. Uji Normalitas

Uji normalitas kolmogorov smirnov merupakan bagian dari uji asumsi klasik. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah nilai residual berdistribusi normal atau tidak model regresi yang baik adalah memiliki nilai residual yang berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		124
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.30374710
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.065
	Positive	.049
	Negative	-.065
Test Statistic		.065
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal.

b. Uji Regresi

Uji regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Pengambilan keputusan dalam uji regresi linear sederhana dapat mengacu pada dua hal, yakni: membandingkan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas 0,05.

- Jika nilai signifikansi $<0,05$ artinya variabel X berpengaruh terhadap variabel Y.
- Jika nilai signifikansi $>0,05$ artinya variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.970	1	3.970	.361	.549 ^b
	Residual	1342.514	122	11.004		
	Total	1346.484	123			

a. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional

b. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur

Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 0,361 dengan tingkat signifikan sebesar $0,549 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel X tidak berpengaruh terhadap variabel Y.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.054 ^a	.003	-.005	3.317

a. Predictors: (Constant), Kualitas Tidur

b. Dependent Variable: Kecerdasan Emosional

Dari tabel model summary uji regresi linear sederhana diatas dapat menjelaskan besarnya nilai korelasi (R) yaitu sebesar 0,054. Dari output tersebut diperoleh koefisien determinasi (R square) sebesar 0,003 yang mengandung pengertian bahwa pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) adalah sebesar 0,3%.

Conclusion

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan dalam penelitian kami dapat diambil kesimpulan, bahwa kualitas pola tidur dan kecerdasan emosional pada mahasiswa semester 4 universitas islam negeri raden fatah Palembang bahwa hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual terdistribusi normal dan Dari output tersebut diketahui bahwa nilai F hitung= 0,361 dengan tingkat signifikan sebesar 0,549

References

- Bariyyah, K., & Latifah, L. (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Jenjang Kelas. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4(2), 68–75.
- Waluyo, A. (2016). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Prestasi Belajar Matematika Kelas XII SMAN 1 Pakel. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika*, 5(1), 1–5.
- Zheng, J., Xing, W., Zhu, G., Chen, G., Zhao, H., & Xie, C. (2020). Profiling Self-Regulation Behaviors in STEM Learning of Engineering Design. *Computers & Education*, 146, 103781.
- Fauzi, M. L., & Budiarti, I. (2019). Analisis Kecerdasan Emosional, Stres Kerja dan Insentif Terhadap Kinerja Karyawan pada PT. Mesco Sarana Nusantara. Universitas Komputer Indonesia.
- Ma'arif, N. N., & Zulia, M. (2021). Pengaruh Pola Asuh Orangtua Terhadap Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Atthiflah: Journal of Early Childhood Islamic Education*, 8(1), 30–66.
- Utami, D. S., dkk. (2020). *Pedoman Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books.
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. New York: Scribner.
- Cartwright, R. D. (2010). The Role of Sleep in Emotional Adaptation. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 195–202.

- Killgore, W. D. S. (2010). Effects of Sleep Deprivation on Cognition. *Progress in Brain Research*, 185, 105–129.
- Palmer, B., Walls, M., Burgess, Z., & Stough, C. (2001). Emotional Intelligence and Effective Leadership. *Leadership & Organization Development Journal*, 22(1), 5–10.
- Alghamdi, T. M. (2020). The Relationship Between Sleep Quality and Emotional Intelligence among University Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 456–468.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social Interactions, Emotion Regulation, and Mood During Daily Life: Examining the Role of Sleep. *Sleep Health*, 1(2), 121–127.
- Brackett, M. A., & Salovey, P. (2006). Measuring Emotional Intelligence: Content, Construct, and Criterion-Related Validity. *Educational and Psychological Measurement*, 66(1), 85–97.
- Harvey, A. G., & Tang, N. K. Y. (2012). (Mis)Perception of Sleep in Insomnia: A Puzzle and a Resolution. *Psychological Bulletin*, 138(1), 77–101.
- Minkel, J. D., Banks, S., Htaik, O., Moreta, M. C., Jones, C. W., McGlinchey, E. L., & Dinges, D. F. (2012). Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived. *Emotion*, 12(5), 1015–1020.
- Salas, R. M., & Galea, S. (2010). Sleep and Health: A Review of the Literature. *Progress in Cardiovascular Nursing*, 25(1), 6–13.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Sadeghi, A., & Farzanehkia, M. (2012). Relationship Between Job Satisfaction and Emotional Intelligence Among Employees. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 591–595.

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2014). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Khomsah, N. (2022). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi Insight*, 8(2), 112–124.
- Putri, A. R., & Sari, M. (2020). Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan*, 11(1), 77–85.
- Hasanah, U., & Rachmawati, Y. (2019). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 15–24.
- Rakhmawati, D., & Fadillah, N. (2021). Kualitas Tidur dan Hubungannya dengan Stress Akademik Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Jiwa*, 9(1), 33–40.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177.
- Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2004). Emotional Intelligence in the Workplace: A Critical Review. *Applied Psychology*, 53(3), 371–399.
- Yuniarti, E. (2021). Kualitas Tidur dan Emosi Negatif Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(1), 45–53.
- Widodo, S. (2020). Dampak Kurang Tidur terhadap Fungsi Kognitif dan Emosional Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 147–155.
- Dhermawan, A., & Fauziah, N. (2023). Peran Kualitas Tidur terhadap Kecerdasan Emosional pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 22–30.