
Kualitas Tidur Tidak Mempengaruhi Kecerdasan Emosional pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Farah Jihan Nabila¹, Joice Viladelvia Kalumpiu²

^{1,2}Universitas Trisakti

E-mail: fjihhan30@gmail.com¹, joice.vk@trisakti.ac.id²

Article History:

Received: 10 Februari 2024

Revised: 18 Februari 2024

Accepted: 20 Februari 2024

Keywords: Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional, Remaja, SMA

Abstract: Masa remaja merupakan periode penting dalam perkembangan individu yang melibatkan berbagai aspek seperti fisik, mental, emosional, dan sosial. Kecerdasan emosional (EQ) menjadi faktor kunci dalam mengelola tantangan emosional pada masa ini. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi kecerdasan emosional adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada siswa SMA. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional dilakukan pada siswa SMA Al-Azhar pada bulan Agustus - Oktober 2018. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan Emotional Intelligence Questionnaire Midcentral District Transformational Leadership Program. Analisis dilakukan menggunakan uji Chi-Square dan uji Fisher. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk (96,4%) dan memiliki kecerdasan emosional tinggi (69,3%). Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional, namun siswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kualitas tidur buruk. Kesimpulannya kualitas tidur tidak mempengaruhi kecerdasan emosional pada siswa SMA Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara. Penelitian lanjutan diperlukan untuk menginvestigasi faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi kecerdasan emosional pada masa remaja.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa perkembangan krusial dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Menurut ketentuan yang ditetapkan oleh Menteri Kesehatan Republik Indonesia (PERMENKES RI) siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam kelompok usia remaja pertengahan yaitu antara 15-18

tahun.(PERMENKES, 2014) Remaja pada tahap ini memiliki emosi yang fluktuatif, rentan terhadap perubahan emosional, dan sering mengambil keputusan yang kurang tepat karena belum mampu mengelola emosi dengan efektif.(J. J. Arnett, 2006) Pada tahun 2015, Goleman dkk menyatakan bahwa 80% kesuksesan hidup seseorang tergantung pada kecerdasan emosional dan hanya 20% tergantung oleh kecerdasan intelektual.(D. Goleman, 2000) Oleh karena itu, bukan hanya kecerdasan intelektual semata yang dibutuhkan remaja namun juga kecerdasan emosional untuk dapat mengelola emosi dengan baik.

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence, EI*) atau *Emotion Quotient (EQ)* adalah kemampuan seseorang memahami perasaan diri sendiri dan orang lain, menghadapi kegagalan, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi diri sendiri dengan baik, dan mampu berkolaborasi dengan orang lain.(D. Goleman, 2000) Suatu studi metaanalisis terbaru menyatakan bahwa adanya korelasi yang kuat antara kecerdasan emosional dan prestasi akademik pada remaja, karena seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik juga mempunyai fungsi kognitif yang baik.(Sánchez-Álvarez, Berrios, & Extremera, 2020) Studi di Padang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan EQ pada remaja pria maupun remaja wanita,(Faisal, & Netrawati, 2023) namun, studi di Medan menunjukkan skor EQ pada remaja pria lebih tinggi dibandingkan pada remaja wanita.(Ulfa, & Syafrizaldi, 2017)

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang adalah proses fisiologis tubuh yaitu tidur.(W. D. S. Killgore et al, 2022a) Tidur mempunyai fungsi *restoratif*, yaitu fungsi pemulihan kembali bagian-bagian tubuh yang lelah, merangsang pertumbuhan dan pemeliharaan kesehatan tubuh, sehingga mempunyai peran penting dalam perkembangan psikologis seperti kecerdasan emosional dan kesehatan fisik terutama bagi remaja SMA. Kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan seseorang terhadap semua aspek tidur, yang melibatkan faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan.(Nelson, Davis, & Corbett, 2022) Menurut *Center for Disease Control and Prevention* menerangkan bahwa kurang tidur termasuk salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi gangguan tidur pada laki-laki 35,5 % dan perempuan 34,8 %.(CDC, 2017) Menurut suatu studi di Padang, memperlihatkan bahwa seseorang dengan kualitas tidur baik memberikan dampak terhadap prestasi belajarnya.(Nilifda, Nadjmir, & Hardisman, 2016) Kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif. Aspek kuantitatif dinilai berdasarkan jumlah jam tidur, sedangkan aspek kualitatif terdiri dari kedalaman tidur, lama tidur dan waktu yang diperlukan untuk tidur. Seorang remaja memerlukan waktu tidur sekitar 8-10 jam per hari.(S. Paruthi, 2016). Suatu data yang dikeluarkan oleh *Morbidity and mortality weekly report* Amerika melaporkan sebanyak 72,7% remaja tidak mendapatkan tidur yang cukup.(Wheaton, Everett, Cooper, & Croft, 2015)

Dampak buruk kurang tidur tidak hanya dirasakan secara langsung pada malam hari, tetapi juga mempengaruhi aktivitas sehari-hari secara fisik maupun emosional. Beberapa penelitian memperlihatkan keterkaitan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional. Menurut Killgore kekurangan tidur dikaitkan dengan rendahnya skor EQ, fungsi intrapersonal, fungsi interpersonal dan kemampuan menghadapi stress dan mengatasinya(W. D. S. Killgore, et al, 2008b). Beberapa studi menunjukkan bahwa kekurangan tidur dapat mengakibatkan emosi yang labil dan juga mempengaruhi emosi dan fungsi kognitif.(L. Beattie, et al 2015, & G. Deliens, et al, 2014) Suatu studi oleh Abdali dkk tahun 2019 di Iran memperlihatkan bahwa gangguan tidur dan kelelahan pada siswa dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, yang berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kemampuan kognitif dan kesehatan mental.(Abdali, Nobahar, & Ghorbani, 2019) Studi literatur terbaru juga menunjukkan bahwa kurang tidur dapat meningkatkan risiko gangguan konsentrasi, kelelahan, perubahan suasana hati, dan penurunan produktivitas.(Khan, & Al-Jahdali,

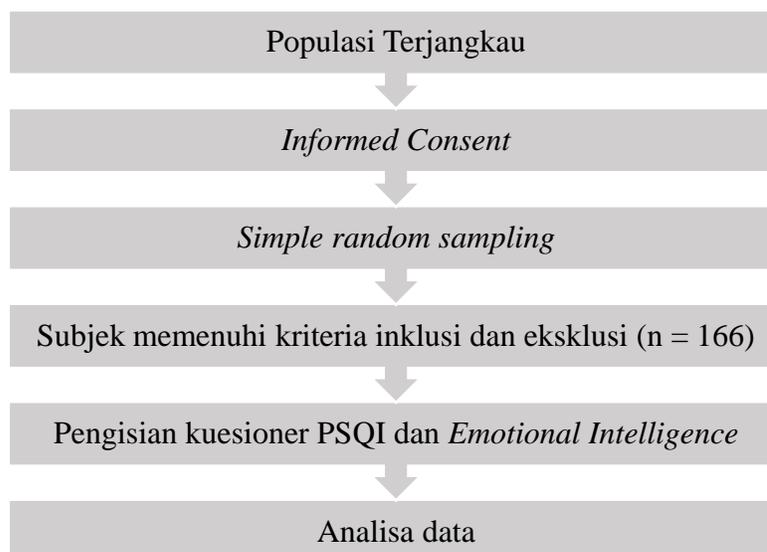
2023) Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dilihat bahwa kualitas tidur dapat mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas tidur pada siswa SMA sehingga diharapkan dapat meningkatkan prestasi belajar siswa di masa yang akan datang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan pada bulan Agustus - Oktober 2018. Responden pada penelitian ini adalah 166 orang remaja usia 15-18 tahun yang bersedia mengikuti penelitian dan tidak mempunyai kelainan otak (tumor, trauma, dll). Semua responden adalah siswa-siswi aktif di SMA Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur dan *Emotional Intelligence Questionnaire Midcentral District Transformational Leadership Program* untuk menilai kecerdasan emosional seseorang. Pengukuran kualitas tidur dengan kuesioner PSQI terdiri dari 9 pertanyaan yang kemudian dikelompokkan menjadi 7 komponen penilaian (kualitas tidur subjektif, latensi tidur, gangguan saat tidur, durasi tidur, efisiensi dalam kebiasaan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan dalam aktifitas di siang hari). Kualitas tidur baik jika skoring penilaian ≤ 5 dan buruk jika $>5-21$. Kuesioner *Emotional Intelligence Questionnaire Midcentral District Transformational Leadership Program* menilai kecerdasan emosional yang terdiri dari beberapa kategori penilaian yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan ketrampilan sosial. Kecerdasan emosi yang tinggi didapatkan jika banyak skoring penilaian ≤ 3 , dan rendah jika banyak skoring penilaian >3 .

Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher* dengan tingkat kemaknaan 0.05. Pengolahan data menggunakan program SPSS (*Statistical product and service solution*) V20.0 for windows. Penelitian ini telah lolos kaji etik Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti dengan nomor 79/KER-FK/VIII/2018.



Gambar 1. Diagram Alur Kerja penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi responden pada penelitian ini disajikan secara deskriptif berupa jenis kelamin, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional responden. Data responden disajikan pada Tabel 1. Pada penelitian ini persentase responden berjenis kelamin laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan (61,4% VS 38,6%) dan karakteristik responden berdasarkan kelas terbanyak adalah kelas-XII (48,2%). Hal ini dikarenakan jumlah siswa SMA Al-Azhar Kelapa Gading pada saat penelitian ini dilakukan didominasi oleh jenis kelamin laki-laki dan kelas-XII.

Tabel 1. Distribusi Responden Penelitian (n=166)

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	102	61,4
Kelas-X	17	16,67
Kelas-XI	41	40,19
Kelas-XII	44	43,14
Perempuan	64	38,6
Kelas-X	9	14,06
Kelas-XI	19	29,69
Kelas-XII	36	56,25
Kualitas tidur		
Baik	6	3,6
Buruk	160	96,4
Kecerdasan emosional		
Tinggi	115	69,3
Rendah	51	30,7

Kualitas tidur siswa remaja pada penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner PSQI dan ditemukan presentase responden yang mempunyai kualitas tidur buruk jauh lebih besar dibandingkan dengan kualitas tidur baik (96,4% VS 3,6%). Hasil ini selaras dengan penelitian oleh Liu B dkk tahun 2020 di Cina yang memperlihatkan hasil bahwa siswa SMA dan SMK mayoritas memiliki kualitas tidur yang buruk, dengan durasi tidur yang pendek dan mengalami disfungsi di siang hari.(B. Liu et al., 2020) Remaja memerlukan 8-10 jam tidur yang berkualitas.(S. Paruthi et al., 2016) Kualitas tidur yang buruk pada remaja dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.(Fenny, & Supriatmo, 2016)) Kualitas tidur yang buruk dipengaruhi oleh beberapa faktor eksternal yang dapat menyebabkan supresi dari pengeluaran melatonin sehingga menyebabkan gangguan tidur.(Fenny, & Supriatmo, 2016)) Faktor eksternal seperti penggunaan elektronik di kamar tidur (seperti *handphone*, televisi, dan internet), lingkungan tidur (cahaya, suhu, dan suara), jadwal sekolah yang padat dan faktor-faktor stress lainnya yang diduga menjadi penyebab remaja memiliki kualitas tidur yang buruk.(S. Kansagra, 2020) Pada penelitian ini juga terlihat bahwa sebagian besar responden merupakan siswa SMA kelas akhir (kelas XII), dimana pada tahap ini siswa dituntut untuk mempersiapkan diri mengikuti ujian masuk perguruan tinggi. Beban pelajaran sekolah yang berlebihan dapat menimbulkan stres pada siswa. Stres dapat mengganggu produksi melatonin yang mengatur ritme sirkadian tubuh.(G. M. Brown, 1994) Selain itu, stres juga dapat mengaktivasi sistem saraf simpatis untuk mengeluarkan kortisol dan adrenalin sehingga

meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah yang akhirnya menyebabkan sulit tidur. (O'Byrne, Yuen, Butt, & Liu, 2021)

Pada penelitian ini presentase responden yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi lebih banyak dibandingkan yang rendah (69,3% VS 30,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Andayani dkk (2022) yang menemukan bahwa responden dengan kecerdasan emosional yang sangat tinggi dan tinggi mencapai 72%. (H. Andayani et al., 2022) Namun, studi oleh Dewi dkk memperlihatkan bahwa kecerdasan emosional orang Indonesia lebih rendah dibandingkan Belanda. (Dewi, Halim, & Derksen, 2015) Pada penelitian kami, remaja yang direkrut berasal dari SMA Al-Azhar Kelapa Gading Jakarta Utara yang dikenal merupakan sekolah unggulan dengan mayoritas siswa-siswinya merupakan ekonomi menengah keatas. Studi oleh Jamadar dkk memperlihatkan bahwa siswa dengan status sosial ekonomi yang tinggi mempunyai kecerdasan emosional dan kreativitas yang tinggi juga. (Jamadar, & Sindhu, 2015)

Ada dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional seseorang, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik (otak), jenis kelamin, dan usia. Faktor eksternal meliputi pola asuh keluarga, masyarakat/lingkungan tempat tinggal, pendidikan dan sosial ekonomi. Studi oleh Rauf dkk (2013) menunjukkan bahwa faktor keluarga yang berperan signifikan terhadap kecerdasan emosional. Anak-anak yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi di hasilkan dari pola asuh orang tua dalam memberi pengajaran emosi, di lihat dari tanggung jawab seorang ayah dan ibunya berperan penting dalam pendidikan pertama anaknya sebelum memasuki jenjang pendidikan formal, maka dari itu orang tua dengan pola asuh yang baik akan menghasilkan anak dengan kecerdasan emosi yang tinggi. (F. H. A. Rauf et al., 2013)

Tabel 2. memperlihatkan tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dan kecerdasan emosional melalui uji *chi-square* dengan nilai p adalah 0,819. Hasil penelitian ini sejalan dengan yang didapatkan oleh penelitian Faisal dkk pada tahun 2023. (Faisal, & Netrawati, 2023) Faizal mengungkapkan bahwa beberapa faktor seperti kebutuhan pencapaian aktualisasi diri, tuntutan serta kondisi lingkungan yang relatif sama, serta nilai budaya dan perkembangan zaman, membuat tidak adanya perbedaan bermakna antara jenis kelamin dan kecerdasan emosional. (Faisal, & Netrawati, 2023) Lingkungan sekolah SMA Al-Azhar terletak di Ibukota Jakarta yang mempunyai budaya modern dan tidak membedakan antara siswa laki-laki dan perempuan. Lingkungan seperti ini menyebabkan siswa dapat mengekspresikan perasaan dan emosinya tanpa memandang jenis kelamin temannya.

Namun, walaupun hubungan penelitian ini tidak bermakna, dari data ditemukan bahwa presentase perempuan dengan kecerdasan emosional tinggi lebih banyak dibandingkan laki-laki (68,8% VS 70,3%). Perempuan memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi daripada laki-laki karena perempuan dianggap lebih banyak menggunakan perasaan dan memiliki kemampuan mengenal emosi yang lebih dari pada laki-laki. Perbedaan kecerdasan emosional antara laki-laki dan perempuan juga dapat dipengaruhi oleh pola didik orang tua kepada anak dimana orang tua lebih banyak membahas masalah emosi dengan anak perempuan dibandingkan anak laki-lakinya. (Hidayah, Ariyanto, & Hariyadi, 2020)

Tabel 2. Hubungan jenis kelamin dan kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional

Variabel	Kecerdasan emosional				Total		Nilai-p
	Tinggi		Rendah		n	%	
	n (%)	%	n	%	n	%	
Jenis Kelamin							
Laki-laki	70	68,8	32	31,2	102	100	0,819*
Perempuan	45	70,3	19	29,7	64	100	
Kualitas Tidur							
Baik	5	83,3	1	16,7	6	100	0,668#
Buruk	110	68,8	50	31,3	160	100	

*Uji Chi-square
#Uji Fisher

Pusat emosi seseorang diregulasi oleh aktivitas amigdala dan korteks prefrontal. Kurang tidur dapat menyebabkan disfungsi korteks prefrontal ventromedial. Disfungsi pada bagian ini sering dikaitkan dengan gangguan pada kecerdasan emosional karena melibatkan proses pengambilan keputusan, regulasi emosi, pemrosesan informasi sosial, pemahaman terhadap perspektif orang lain, pengendalian impuls, dan berperan dalam proses pembelajaran dari pengalaman. (Khan, & Al-Jahdali, 2023) Amigdala paling sering dikaitkan dengan fungsi utamanya sebagai pusat emosi otak. Amigdala juga memainkan peran penting dalam mekanisme tidur. Ketika seseorang kurang tidur, terjadi defisit fungsional antara amigdala dan *ventral anterior cingulate cortex* (vACC) sehingga mengakibatkan penurunan *mood* dan menyebabkan amigdala sensitif terhadap rangsangan negatif. Kurang tidur juga mengurangi kemampuan medial prefrontal korteks untuk menekan aktivitas di amigdala, yang menyebabkan ketidakstabilan emosi. Kurangnya tidur REM (*Rapid Eye Movement*) dalam waktu lama dikaitkan dengan perubahan fungsional di beberapa wilayah otak dan dapat mengakibatkan perubahan aktivitas reseptor, yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati seperti kemarahan. (Saghir, Syeda, Muhammad, & Balla Abdalla, 2018)

Pada penelitian ini tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa SMA melalui uji *Fisher* dengan nilai $p = 0,668$. (Tabel 2) Namun dari data ditemukan bahwa siswa dengan kualitas tidur baik mempunyai kecerdasan emosi yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mempunyai kualitas tidur yang buruk (83,3% vs 68,8%). Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Abdali dkk dan Natanel dkk yang memperlihatkan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional. (Abdali et al, 2019, & Natanel et al, 2022) Perbedaan dalam hasil penelitian kami dengan penelitian-penelitian diatas dapat disebabkan oleh perbedaan pada responden yang diteliti dan kuesioner yang digunakan. Pada penelitian kami, responden yang direkrut adalah remaja SMA sedangkan responden penelitian diatas adalah mahasiswa kedokteran, perawat, dan paramedik. Adanya perbedaan beban pelajaran dan waktu tidur responden penelitian juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perbedaan hasil penelitian. Kuesioner yang digunakan pada penelitian kami adalah *Emotional Intelligence Questionnaire Midcentral District Transformational Leadership Program*, sedangkan pada penelitian Natanael, kecerdasan emosional diukur dengan kuesioner *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS), dan Abdali menggunakan *Bradbury-Graves's Emotional Intelligence Inventory*.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mayoritas responden adalah siswa SMA laki-laki kelas XII dari SMA Al-Azhar Kelapa Gading. Sebagian besar mengalami kualitas tidur buruk, yang dapat memengaruhi prestasi akademik. Meskipun mayoritas memiliki kecerdasan emosional tinggi, tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Namun, siswa dengan kualitas tidur baik cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Temuan pada penelitian ini perlu diperkuat dengan penelitian lanjutan yang meneliti faktor-faktor lainnya yang juga dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Faktor-faktor seperti pola asuh keluarga dan lingkungan sekolah juga berperan dalam memengaruhi kecerdasan emosional.

DAFTAR REFERENSI

- 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), 1-11. Retrieved from <https://doi.org/10.5339/qmj.2019.15>
- 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*, 20(3), 47-53. Retrieved from <https://doi.org/10.24815/jks.v22i3.25399>
- Arnett, J. J. (2006). G. Stanley Hall's Adolescence: Brilliance and nonsense. *History of Psychology*, 9(3), 186-197. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/1093-4510.9.3.186>
- Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social interactions, emotion and sleep: A systematic review and research agenda. *Sleep medicine reviews*, 24, 83–100. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.12.005>
- Brown, G. M. (1994). Light, melatonin and the sleep-wake cycle. *Journal of psychiatry & neuroscience* : *JPN*, 19(5), 345–353. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1188623/>
- CDC. (2017). Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. *Centers for Disease Control and Prevention*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/Adults.html>
- Deliens, G., Gilson, M., & Peigneux, P. (2014). Sleep and the processing of emotions. *Experimental brain research*, 232(5), 1403–1414. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/s00221-014-3832-1>
- Dewi, Z., Halim, M., & Derksen, J. (2015). The EQ-i Profile of the Indonesians Compared to the Dutch: A Cross-Cultural Approach. *Psychology*, 6, 1700-1710. Retrieved from <https://doi.org/10.4236/psych.2015.613166>
- Faisal, A. I. E., & Netrawati. (2023). Emotional intelligence differences between male and female adolescents. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*. 6(1), 51-58. Retrieved from <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24014/egcdj.v6i1.21427>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *The indonesia Journal of medical education*. 5(3):140–147. Retrieved from <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>
- Goleman, D. (2000). Kecerdasan emosional, mengapa EI lebih penting daripada IQ (Terjemahan oleh T. Hermaya). Gramedia Pustaka Utama.
- Hidayah, B., Ariyanto, A., & Hariyadi, S. (2020). Apakah Emotional Intelligence dipengaruhi gender?: Analisis perbedaan kecerdasan emosi kaitannya dengan manajemen konflik

- suami-isteri dalam masa kritis perkawinan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2):43. Retrieved from <https://doi.org/10.24843/JPU.2020.v07.i02.p05>
- Jamadar, C., & Sindhu, A. (2015). The Impact of SocioEconomic Status on Emotional Intelligence and Creativity among Tribal Adolescent Students. *The international journal of Indian psychology*. 3(1), 2349-3429. Retrieved from <https://doi.org/10.25215/0301.014>
- Kansagra, S. (2020). Sleep Disorders in Adolescents. *Pediatrics*, 145(Suppl 2), S204–S209. Retrieved from <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2056I>
- Khan, M. A., & Al-Jahdali, H. (2023). The consequences of sleep deprivation on cognitive performance. *Neurosciences (Riyadh)*. 28(2), 91-99. Retrieved from <https://doi.org/10.17712/nsj.2023.2.20220108>
- Killgore, W. D. S., Vanuk, J. R., Persich, M. R., Cloonan, S. A., Grandner, M. A., & Dailey, N. S. (2022a). Sleep quality and duration are associated with greater trait emotional intelligence. *Sleep health*, 8(2), 230–233. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.06.003>
- Killgore, W. D., Kahn-Greene, E. T., Lipizzi, E. L., Newman, R. A., Kamimori, G. H., & Balkin, T. J. (2008b). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep medicine*, 9(5), 517–526. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2007.07.003>
- Liu, B., Gao, F., Zhang, J., Zhou, H., Sun, N., Li, L., Liang, L., Ning, N., Wu, Q., & Zhao, M. (2020). Sleep Quality of Students from Elementary School to University: A Cross-Sectional Study. *Nature and science of sleep*, 12, 855–864. Retrieved from <https://doi.org/10.2147/NSS.S266493>
- Natanel, H. S., Pasiak, T. F., Prabowo, I., Makkiyah, F. A., & Nurriszka, R. H. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Selama Masa Pandemi Covid-19 Di Tahun 2021 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Journal of religion and public health*.4(1).1-10. Retrieved from <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jrph/article/view/28830>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing forum*, 57(1), 144–151. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Nilifda, H., Nadjmir, & Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *J Kesehatan Andala*, 4(1),243– 249. Retrieved frpm <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- O'Byrne, N. A., Yuen, F., Butt, W. Z., & Liu, P. Y. (2021). Sleep and circadian regulation of cortisol: A short review. *Current Opinion in Endocrine and Metabolic Research*.18,178-186. Retrieved from doi.org/10.1016/j.coemr.2021.03.011
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., et al. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *J Clin Sleep Med*. 12(6),785–786. Retrieved from <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>
- Permenkes, R. I. (2014). Upaya Kesehatan Anak. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014. Retrieved from <https://peraturan.bpk.go.id>.
- Rauf, F. H. A., Tarmidi, M., Omar, M., Yaaziz, N. N. R., & Zubir, N. I. D. M. (2013). Personal , Family and Academic Factors towards Emotional Intelligence: A Case Study.

-
- International journal of applied psychology*. 2013;3(1):1–6. Retrieved from <https://doi.org/10.5923/j.ijap.20130301.01>
- Saghir, Z., Syeda, J. N., Muhammad, A. S., & Balla Abdalla, T. H. (2018). The Amygdala, Sleep Debt, Sleep Deprivation, and the Emotion of Anger: A Possible Connection?. *Cureus*, *10*(7), e2912. Retrieved from <https://doi.org/10.7759/cureus.2912>
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in psychology*, *11*, 1517. Retrieved from <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01517>
- Ulfa, S. A., & Syafrizaldi, S. (2017). Perbedaan Kematangan Emosi Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Remaja di SMAS Sinar Husni Medan. *Jurnal Diversita*, *3*(2), 33–39. Retrieved from <https://doi.org/10.31289/diversita.v3i2.1268>
- Wheaton, A. G., Jones, S. E., Cooper, A. C., & Croft, J. B. (2018). Short Sleep Duration Among Middle School and High School Students - United States, 2015. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, *67*(3), 85–90. Retrieved from <https://doi.org/10.15585/mmwr.mm6703a1>