

## ABSTRAK

Abigail Cheryl Anjanette Ganidi (01071170181)

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

**Latar Belakang:** Tidur mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap banyak aspek dalam hidup manusia seperti kesehatan mental maupun fisik dan kualitas hidup manusia. Mahasiswa kedokteran mempunyai beban akademis yang besar dan dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk. 67% mahasiswa kedokteran di Malaysia mempunyai kualitas tidur yang buruk. Kecerdasan emosi merupakan sebuah aspek psikologis yang sangat dominan dalam menentukan sukses dalam hidup dan dinyatakan bahwa 80% kesuksesan dalam hidup ditentukan oleh kecerdasan emosi. Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk menerima, menilai, mengelola, dan mengontrol emosi dirinya sendiri dan orang lain lalu menerapkan hal tersebut untuk menuntun proses berpikir dan berperilaku seseorang. Di Indonesia, penelitian mengenai korelasi kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran masih kurang khususnya masih belum ada data mengenai hal ini pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Tujuan:** Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metode Penelitian:** Penelitian dilakukan dengan studi potong lintang dengan jumlah sampel sebanyak 124 yang diambil dengan teknik sampling konsekutif. Pengambilan data sampel menggunakan kuesioner PSQI dan WLEIS yang telah dilaksanakan pada bulan Januari 2020 sampai dengan April 2020. Data telah dianalisis menggunakan uji statistik chi kuadrat dan menggunakan SPSS ver.25.

**Hasil :** Terdapat 128 sampel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dianalisis. Hasil menunjukkan 65,6% subjek dengan kualitas tidur buruk dan 34,4% subjek dengan kualitas tidur baik. Terdapat 59,4% subjek dengan kecerdasan emosional yang buruk dan 40,6% subjek dengan kecerdasan emosional yang baik. Berdasarkan hasil analisis diketahui bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional dengan taraf signifikansi  $p = 0,000$ ,  $OR = 24,314$  (95% CI 9,107-64,916).

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Kata Kunci :** Kualitas tidur, Kecerdasan emosional, Mahasiswa kedokteran

## ABSTRACT

Abigail Cheryl Anjanette Ganidi (01071170181)

### THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN MEDICAL STUDENT OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY

**Background:** Sleep has an important role in human life. A good quality sleep contributes to many aspects of human life such as mental health, emotional intelligence and the quality of life. Medical students have a large academic demands which contributes to a poor sleep quality. 63% of medical students in Malaysia have poor sleep quality and 80% of success in life is determined by emotional intelligence. Emotional intelligence is the ability to accept, regulate and control their own and other people's thoughts and apply it to guide their behavior and emotions. In Indonesia there's only small amount of research about the relationship between quality of sleep and emotional intelligence in medical students especially in medical students of Pelita Harapan University.

**Aim:** To acknowledge the relationship of sleep quality and emotional intelligence in medical students of Pelita Harapan University.

**Method:** This study is a cross-sectional study that involved 124 samples taken by consecutive sampling. Data have been obtained using PSQI and WLEIS questionnaires that was held from January 2020 until April 2020. Data was analysed using chi-square and SPSS ver.25.

**Results :** 128 samples were included for analysis in this research. The data shows 65,6% subject with poor sleep quality and 34,4% subject with good sleep quality. The data also shows 59,4% subject with poor emotional intelligence and 40,6% subject with good emotional intelligence. Statistical tests showed significant relationship between sleep quality and emotional intelligence. The significant value of  $p = 0,000$ , OR = 24,314 (95% CI 9,107-64,916).

**Conclusions :** There was a significant relationship between sleep quality and emotional intelligence in medical students of Pelita Harapan University.

**Keywords:** Sleep quality, Emotional intelligence, Medical students