

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Tidur mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Tidur dengan kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap banyak aspek dalam hidup manusia seperti kesehatan mental maupun fisik dan kualitas hidup manusia<sup>1</sup>. Kualitas tidur yang buruk dapat mempengaruhi dan memberikan efek negatif terhadap mental, emosional dan fisik<sup>1</sup>. Banyak orang yang mempunyai kualitas tidur yang buruk terutama pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran mempunyai beban akademis yang besar dan dapat berkontribusi pada kualitas tidur yang buruk<sup>3</sup>. Telah terbukti melalui sebuah penelitian jurnal bahwa 67% mahasiswa kedokteran di Malaysia mempunyai kualitas tidur yang buruk<sup>2</sup>.

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<sup>4</sup>. Kecerdasan emosional merupakan salah satu hal yang penting dalam hidup manusia terutama dalam profesi kedokteran. Profesi kedokteran merupakan sebuah profesi yang berkembang dalam interaksi antara manusia sehingga kecerdasan emosional merupakan hal yang penting dalam kedokteran<sup>5</sup>. Kecerdasan emosional mempunyai peran yang penting dalam hidup manusia dan berkontribusi terhadap banyak hal yang positif seperti prestasi akademik dan kesuksesan. Sebuah hasil penelitian pada mahasiswa kedokteran di Universitas Sebelas Maret menunjukkan 71% mahasiswa mempunyai prestasi akademik yang baik dan 86% mahasiswa mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional mempunyai kontribusi yang baik terhadap prestasi akademik<sup>6</sup>. Menurut teori Daniel Goleman yang merupakan seorang psikolog dan peneliti di bidang kecerdasan emosional menyatakan bahwa kecerdasan emosi merupakan sebuah aspek psikologis yang sangat dominan dalam menentukan sukses dalam hidup dan dikatakan bahwa 80% kesuksesan dalam hidup ditentukan oleh kecerdasan emosi<sup>7</sup>.

Kecerdasan emosional dapat diukur dari penilaian emosi diri, regulasi emosi dan penggunaan emosi. Kualitas tidur dan kecerdasan emosional merupakan sebuah aspek yang penting dalam hidup manusia terutama dalam kehidupan manusia. Menurut sebuah penelitian yang dilakukan di Yogyakarta terdapat hasil yang menyatakan adanya hubungan signifikan positif antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional. Hasil analisis dari penelitian tersebut menunjukkan koefisien korelasi untuk variabel kualitas tidur dan variabel kecerdasan emosi adalah 0,259 dengan taraf signifikansi 0.01 ( $p < 0.05$ ), akan tetapi secara global masih sangat jarang penelitian tentang dampak kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran<sup>8</sup>.

Di Indonesia, penelitian mengenai korelasi kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran masih kurang. IQ atau kecerdasan intelektual pastinya berperan dalam pencapaian kesuksesan dalam berbagai aspek kehidupan, akan tetapi seseorang yang tidak mempunyai kecerdasan emosional yang baik akan sulit untuk mencapai kesuksesan. Menurut sebuah penelitian telah diketahui bahwa kecerdasan mempunyai nilai yang sama atau bahkan lebih dari kecerdasan intelektual dalam pencapaian kesuksesan dalam berbagai aspek<sup>9</sup>. Kecerdasan emosional sendiri sangat mempengaruhi kinerja, kesuksesan serta performa akademik pada mahasiswa yang akan berprofesi di bidang kedokteran karena pada profesi dokter interaksi antar sesama manusia merupakan aspek dalam kesehariannya. Beberapa contohnya seperti kepada sesama dokter, suster, dan pasien. Berdasarkan dari prevalensi yang didapatkan sebagian besar mahasiswa kedokteran mengalami kualitas tidur yang buruk dikarenakan beban akademis yang tinggi, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Penelitian dampak kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional sudah pernah diteliti secara global maupun di Indonesia. Penelitian tentang dampak kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional secara global dan di Indonesia masih sangat sedikit terutama pada populasi mahasiswa kedokteran. Kecerdasan emosional dapat diukur

dari indikator penilaian emosi diri, regulasi emosi dan penggunaan emosi. Kecerdasan emosional sendiri memberikan pengaruh penting dalam profesi kedokteran seperti kesuksesan pada performa akademik dan karir. Sebelumnya sudah terdapat banyak penelitian yang mendukung hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan intelektual akan tetapi sedikit penelitian yang berfokus pada dampak kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional terutama pada populasi mahasiswa kedokteran, oleh sebab itu penulis ingin meneliti lebih lanjut apakah kecerdasan emosional dipengaruhi oleh kualitas tidur.

### **1.3 Pertanyaan Penelitian**

Dengan dilakukan penelitian ini diharapkan pertanyaan dibawah ini dapat dijawab :

1. Apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional ?
2. Bagaimana gambaran kualitas tidur pada sampel ?
3. Bagaimana gambaran kecerdasan emosional pada sampel ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

#### **1.4.1 Tujuan Umum**

Untuk menganalisis dan mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa/i fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

#### **1.4.2 Tujuan Khusus**

- Untuk menganalisis dan mengetahui hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional
- Untuk menganalisis dan mengetahui gambaran kualitas tidur pada sampel
- Untuk menganalisis dan mengetahui gambaran kecerdasan emosional pada sampel

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Manfaat Akademik**

- Untuk memberikan data dan informasi tentang hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional
- Untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa/i tentang kondisi kesehatannya
- Untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa/i akan pentingnya kualitas tidur
- Untuk menambah jumlah penelitian untuk kepentingan kegiatan belajar dan mengajar di fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

- Untuk dijadikan sebagai referensi data dan tambahan untuk penelitian yang akan dilakukan selanjutnya
- Untuk perkembangan data penelitian kesehatan agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran