

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tidur adalah proses fisiologis aktif yang diatur dan dikontrol di dalam otak. Kualitas tidur yang baik penting untuk mengoptimalkan fungsi otak, kesehatan fisik, dan juga emosi atau perasaan.⁽¹⁾ Kualitas tidur yang baik mencakup durasi tidur, siklus tidur bangun, dan ada atau tidak adanya gangguan tidur serta rasa kantuk pada siang hari.⁽²⁾

Waktu, durasi, dan struktur internal tidur bervariasi antar individu.⁽³⁾ Menurut *National Sleep Foundation*, kualitas tidur yang baik bagi orang dewasa muda usia 18 hingga 25 tahun adalah selama 7 hingga 9 jam.⁽⁴⁾ Selain itu, kualitas tidur juga dapat dikatakan baik apabila menghabiskan setidaknya 85% waktu di tempat tidur untuk tidur, tertidur dalam 30 menit atau kurang, bangun tidak lebih dari sekali per malam, dan bangun selama 20 menit atau kurang setelah tertidur.⁽⁵⁾ Berdasarkan sebuah penelitian yang telah dilakukan di Brazil pada tahun 2017 mengenai kualitas tidur, 87,1% responden memiliki kualitas tidur yang buruk dengan 36,9% mengalami rasa kantuk pada siang hari, 29,9% mengalami kesulitan untuk tertidur, dan 32% memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam.⁽⁶⁾

Kecerdasan emosional adalah istilah yang diciptakan oleh Mayer dan Salovey (1993) yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk memantau dan mengatur emosi, baik milik sendiri maupun orang lain, membedakannya, dan menggunakan kecerdasan ini untuk mengatur pikiran dan perilaku. Menurut Saphiro (1998),

kecerdasan emosional meliputi empati, mengekspresikan dan memahami perasaan, pengaturan suasana hati, kemandirian, kemampuan beradaptasi, kemampuan untuk menyelesaikan hubungan interpersonal, ketekunan, keramahan, kebaikan hati, dan rasa hormat.⁽⁷⁾ Berbagai macam profesi tentunya memerlukan kecerdasan emosional dalam pelaksanaannya, terutama profesi dalam bidang medis.⁽⁸⁾

Hubungan atau komunikasi yang terjadi antara bagian otak yang mengatur emosi yaitu sistem limbik dengan bagian otak yang bekerja untuk berpikir secara rasional yaitu korteks prefrontal adalah sumber fisik dari kecerdasan emosional.⁽⁹⁾ Kualitas tidur yang baik akan meningkatkan aktivitas metabolik di berbagai bagian otak. Peningkatan aktivitas metabolik akan menyebabkan peningkatan fungsi kerja berbagai bagian otak, Peningkatan aktivitas metabolik serta fungsi kerja di bagian korteks prefrontal dan sistem limbik dapat membangun kecerdasan emosional yang baik.⁽¹⁰⁾

Berdasarkan sebuah studi meta-analisis yang telah dilakukan oleh Wen-Wang Rao pada tahun 2020, diketahui bahwa prevalensi kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di seluruh dunia adalah sebesar 52,7%.⁽¹¹⁾ Selain itu, sebuah penelitian yang telah dilakukan di Inggris oleh Mathew Todres menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran yang memiliki kecerdasan emosional tinggi memiliki keadaan yang lebih stabil selama masa pembelajaran.⁽¹²⁾ Berdasarkan sebuah penelitian yang telah dilakukan di Iran pada tahun 2019, kualitas tidur memiliki korelasi dengan kecerdasan emosional dimana mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan kualitas tidur yang buruk memiliki kecerdasan emosional yang lebih rendah.⁽¹⁰⁾ Penelitian semacam ini belum pernah dilakukan pada mahasiswa

Fakultas Kedokteran di Indonesia, khususnya mahasiswa praklinik. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Rumusan Masalah

Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran seperti yang sudah disebutkan sebelumnya, dikhawatirkan dapat berdampak pada kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Kedokteran. Sebelumnya sudah ada penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Iran. Namun, penelitian semacam ini belum pernah dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Indonesia, khususnya mahasiswa praklinik. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan kualitas tidur dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apa hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat kecerdasan emosional pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui proporsi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan
- b. Mengetahui masing-masing proporsi tingkat kecerdasan emosional dari mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memiliki kualitas tidur baik dan buruk.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademis

- a. Meningkatkan pengetahuan responden mengenai pentingnya kualitas tidur yang baik
- b. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

1.5.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan pengetahuan mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran akan pentingnya kualitas tidur yang baik yang dapat meningkatkan kecerdasan emosional yang sangat berguna dan bermanfaat dalam praktik medis sehari-hari.

