

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SAMPANG KABUPATEN CILACAP

Nurhanna Afrisca Putri Husada¹, Nur'aeni², Rr. Setyawati³, Gisella Arnis Grafiyana⁴

Email afriscaputrihusada@gmail.com

^{1,2,3,4}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Abstrak. Permasalahan yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Sampang Cilacap berkaitan dengan kualitas tidur dan kecerdasan emosional saat melaksanakan tugas sekolah akademik maupun non-akademik dan karakter siswa yang masih rendah. Penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan perilaku yang dimaksud yaitu seperti mudah marah, tidak nyaman secara psikologi atau dapat dikatakan siswa memiliki stress emosional. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi proses pembelajaran dan emosional siswa ketika di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang Kabupaten Cilacap. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *simple random sampling* pada 181 siswa kelas XI. Alat ukur yang digunakan yaitu skala kecerdasan emosional dan skala kualitas tidur. Pada skala kualitas tidur diperoleh reliabilitas 0,700 dan pada skala kecerdasan emosional diperoleh reliabilitas 0,784. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa ada korelasi antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang.

Kata Kunci: siswa kelas XI, kualitas tidur, kecerdasan emosional

Abstract. *The students at SMA Negeri 1 Sampang, Cilacap, face issues related to sleep quality and emotional intelligence, which affect their performance in academic and non-academic tasks as well as their overall character development. These issues manifest in behaviors such as irritability, psychological discomfort, and emotional stress. Poor sleep quality negatively impacts the learning process and students' emotional well-being at school. This study aims to examine the relationship between sleep quality and emotional intelligence among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Sampang, Cilacap Regency. The study employed a simple random sampling technique, involving 181 11th-grade students. The instruments used were the Emotional Intelligence Scale and the Sleep Quality Scale, with reliability coefficients of 0.700 and 0.784, respectively. The results showed a significant relationship between sleep quality and emotional intelligence among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Sampang, with a significance value of 0.001 < 0.05. Thus, it can be concluded that there is a correlation between sleep quality and emotional intelligence among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Sampang.*

Keywords: *11th-grade students, sleep quality, emotional intelligence*

Pendahuluan

Siswa menurut Ali dan Asrori, (2010) adalah individu yang diserahkan orang tuanya untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran agar menjadi manusia yang memiliki pengetahuan, berketerampilan, berpengalaman, berkepribadian, berakhlak dan mandiri. Setiap siswa memiliki tingkat intelektual yang berbeda, seperti pemikirannya yang cerdas serta dapat membuat rencana sebelum bertindak untuk mengerjakan sesuatu. Hal tersebut akan menjadikan individu sebagai siswa yang aktif, tanggap, dan mampu berfikir kreatif ketika terjun ke lapangan untuk melaksanakan tugasnya.

Tugas utama dari seorang siswa adalah dapat mengikuti pembelajaran serta mampu menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru. Siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sampang seringkali mendapatkan banyak tugas dari guru baik akademik maupun nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik yaitu tugas yang bersifat formal, seperti absensi dalam kelas, mengerjakan tugas, ikut serta dalam ujian maupun penilaian harian mata pelajaran. Tugas nonakademik yaitu kegiatan diluar jam pelajaran, namun tetap bersifat mendukung dalam pengembangan potensi siswa seperti ekstrakurikuler (Mulyono, 2008).

Banyaknya tugas yang diberikan guru bertujuan untuk membuat siswa semakin terampil, berpikir kritis, aktif, dan dapat bekerjasama dalam satu tim hal tersebut merupakan suatu upaya untuk meningkatkan pembelajaran yang baik. Namun, banyaknya tugas tersebut membuat siswa terbebani karena mengakibatkan kualitas tidur yang terganggu karena diharuskan untuk menyelesaikan tugas tersebut sebelum *deadline* yang ditentukan. Selain itu, siswa yang sulit membagi waktu belajar dan bermain dapat menyebabkan kualitas tidurnya buruk karena pekerjaan yang tidak kunjung selesai tepat waktu. Tidak jarang ketika siswa menemukan kesulitan atau permasalahan-permasalahan yang ditemui ketika melaksanakan proses tersebut (Samudra et al., 2014).

Permasalahan yang dialami oleh siswa kelas XI yaitu sebagian karena merasa tugasnya yang banyak dan dikarenakan oleh faktor internal siswa. Selain itu, banyaknya tugas membuat siswa menjadi tidak nyaman secara psikologis, karena siswa merasa waktunya sangat terbuang banyak ketika dirumah hanya untuk menyelesaikan tugas sekolah.

Terkadang faktor keluarga tidak mendukung dan siswa merasa sangat tertekan, karena siswa sedang merasa sangat lelah namun suasana dirumah sedang tidak baik-baik saja. Hal tersebut dapat membuat siswa tambah kesulitan dalam waktu tidurnya. Faktor utamanya yaitu siswa memiliki stres emosional dimana siswa tidak nyaman dan tidak tenang yang akan berdampak pada kualitas tidurnya.

Siswa mengalami permasalahan kesulitan tidur yang dikhawatirkan akan berdampak pada kecerdasan emosional siswa. Banyak siswa yang belum bisa mengontrol emosinya dengan baik, terkadang hanya menuruti ego dalam diri tanpa memikirkan resiko yang akan terjadi. Hal tersebut berkaitan dengan tugas-tugas akademik dan nonakademik, jika siswa tidak mampu mengerjakan atau menyelesaikan tugas, siswa akan cenderung untuk menggerutu atau mencela hingga kemudian melakukan penundaan (prokrastinasi) dengan berbagai macam alasan, yang terkadang tidak rasional. Jika sudah mendekati *deadline* pengumpulan dan tugas-tugas tersebut belum terselesaikan, yang kemudian terjadi adalah emosional tidak stabil yang akan berpengaruh pada kualitas tidur siswa.

Penjelasan lain ditambahkan oleh salah satu guru BK yaitu adanya faktor yang menyebabkan siswa kelas XI mempunyai kecerdasan emosional yang rendah yaitu karena karakter siswa yang belum terbentuk. Hal tersebut disebabkan karena siswa XI pada saat ini sangat sulit dinasehati oleh guru di sekolah dan menjadikan siswa tidak menuruti apa yang sudah dikatakan oleh guru. Guru sangat memperhatikan bagaimana psikologis siswa namun siswa masih sulit untuk dinasehati walaupun sudah ditegur. Rendahnya kecerdasan emosional yang dimiliki siswa akan menjadikan siswa sulit dalam mengelola emosi dan membina hubungan yang baik dengan orang disekitarnya. Oleh karena itu kajian tentang psikologis siswa di sekolah sangat penting dilakukan karena dampaknya tidak hanya berkaitan dengan diri siswa maupun lingkungan sekolah, tetapi juga berdampak pada perilaku, perasaan, kognisi dan kualitas tidur siswa. Kualitas tidur yang buruk akan mengantarkan seseorang kepada sejumlah kondisi psikologis yang kurang menguntungkan. Orang-orang yang kurang tidur akan mudah frustrasi, mudah marah, kurang bersemangat, dan sering mengeluh mengalami sakit kepala, sakit perut, nyeri pada persendian dan otot-otot (Sawyer, 2004).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dan beberapa penelitian yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami oleh siswa SMA Negeri 1 Sampang Cilacap berkaitan dengan kualitas tidur dan kecerdasan emosional saat melaksanakan tugas sekolah akademik maupun non-akademik dan karakter siswa yang masih rendah. Penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa masalah kualitas tidur dapat mempengaruhi perilaku dan emosional siswa. Perilaku yang dimaksud yaitu seperti mudah marah, tidak nyaman secara psikologi atau dapat dikatakan siswa memiliki stress emosional. Kualitas tidur yang buruk akan mempengaruhi proses pembelajaran dan emosional siswa ketika di sekolah.

Dalam permasalahan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional siswa belum pernah dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Sampang. Oleh karena itu, peneliti akan meneliti mengenai hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang Kabupaten Cilacap.

Metode Penelitian

Variabel dalam penelitian merupakan suatu konsep yang mengandung variasi berupa nilai dan suatu hal yang dijadikan peneliti sebagai objek untuk memperoleh informasi yang akan di simpulkan (Nasution, 2017). Pada penelitian ini peneliti menggunakan tiga variabel yang akan diteliti, yaitu:

1. Variabel Bebas X : Kualitas Tidur
2. Variabel Terikat Y : Kecerdasan Emosional

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang berupa objek atau subjek yang dimana masing-masing objek atau subjek memiliki kuantitas dan karakteristik. Kuantitas dan karakteristik tersebut sudah ditetapkan oleh peneliti yang nantinya akan dipelajari dan disimpulkan (Sugiyono, 2014).

Populasi merupakan seluruh subjek atau responden yang nantinya akan digunakan oleh peneliti dengan karakteristik dan kuantitas sama. Peneliti akan menggunakan populasi seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Sampang yang terdiri dari 9 kelas

Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu metode mengumpulkan ilustrasi dengan tanpa bersumber padarrandom, wilayah ataupun strata, melainkan bersumber pada terdapatnya pandangan yang berfokus pada tujuan tertentu (Arikunto, 2006). Sedangkan jenis yang digunakan yaitu *quota sampling*, yaitu teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2016). Karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu siswa dan siswi aktif dari kelas XI yang ada di SMA Negeri 1 Sampang Kabupaten Cilacap. Sampel merupakan peserta didik yang sedang melakukan adaptasi dari banyaknya tugas dan adanya praktikum yang diberikan oleh guru, sehingga membuat pola tidur dan pola pikirnya harus mengalami perubahan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode pengumpulan data yang dimana mempunyai tujuan untuk mengungkap atau mengetahui fakta terhadap variabel yang akan diteliti (Sugiyono, 2015). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuisioner dengan menggunakan skala *likert*. Untuk skala kualitas tidur yaitu *Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI) dan skala kecerdasan emosional yaitu *Wong & Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS)*

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

1. Data Deskriptif

Data deskriptif yaitu sebuah data yang di dalamnya terdapat presentasi uraian keadaan responden pada tiap variabel.

Tabel 1. Data Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Kualitas Tidur	323	2	115	44,00	6,443
Kecerdasan Emosional	323	46	68	56,81	4,048

Berdasarkan tabel 1 dijelaskan bahwa N atau banyaknya responden sebanyak 323, nilai minimum pada variabel kualitas tidur yaitu 2 dan pada variabel kecerdasan emosional yaitu 46. Lalu nilai maximum pada variabel kualitas tidur yaitu 115 dan pada variabel kecerdasan emosional yaitu 68.

Nilai mean pada variabel kualitas tidur yakni 44,00 dan pada variabel kecerdasan emosional yakni 56,81. Adapun besaran nilai standard deviasi pada variabel kualitas tidur sebesar 6,443 dan pada variabel kecerdasan emosional sebesar 4,048. Pada penelitian ini, responden dibagi menjadi 5 kategori menurut (Azwar, 2017) antara lain:

Sangat tinggi : $X > M + 1,8SD$

Tinggi : $M + 0,6SD < X < M + 1,8SD$

Sedang : $M - 0,6SD < X < M + 0,6SD$

Rendah : $M - 1,8SD < X < M + 0,6SD$

Sangat Rendah : $X < M - 1,8SD$

Keterangan:

X : Skor Total

M : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

a) Data Deskriptif Kecerdasan Emosional

Tabel 2. Data Deskriptif Kecerdasan Emosional

No.	Kategori	Rentang Skor	F	%
1.	Sangat Rendah	$X < 49,24$	276	85,4
2.	Rendah	$49,24 < X < 59,23$	40	9,6
3.	Sedang	$54,39 < X < 59,23$	4	4,1
4.	Tinggi	$59,23 < X < 64,08$	2	0,6
5.	Sangat Tinggi	$X > 64,08$	1	0,3
			323	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa kualitas tidur siswa dengan kategori sangat tinggi yaitu sebesar 0,3%, dengan jumlah responden 1 siswa dan pada kategori tinggi sebesar 0,6% dengan jumlah responden 2 siswa. Kemudian pada kategori sedang nilai presentase sebesar 4,1% dengan jumlah responden 4 siswa. Lalu pada kategori rendah nilai presentase sebesar 9,6% dengan jumlah responden 40 siswa dan pada kategori sangat rendah sebesar 85,4% dengan jumlah responden 276 siswa.

Sesuai dengan hasil deskriptif variable kecerdasan emosional, kategori sangat rendah memiliki frekuensi terbanyak yakni 276 siswa. Dapat diartikan bahwa kecerdasan emosional pada siswa mayoritas tergolong sangat rendah.

b) Data Deskriptif Kualitas Tidur

Tabel 3. Data Deskriptif Kualitas Tidur

No.	Kategori	Rentang Skor	F	%
1.	Sangat Rendah	$X < 32,41$	3	0,9
2.	Rendah	$32,41 < X < 47,86$	3	0,9
3.	Sedang	$40,14 < X < 47,86$	4	6,1
4.	Tinggi	$57,86 < X < 55,59$	90	25,1
5.	Sangat Tinggi	$X > 55,59$	223	67,0
			323	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat dijelaskan bahwa kualitas tidur siswa dengan kategori sangat tinggi yaitu sebesar 67,0%, dengan jumlah responden 223 siswa dan pada kategori tinggi sebesar 25,1% dengan jumlah responden 90 siswa. Kemudian pada kategori sedang nilai presentase sebesar 6,1% dengan jumlah responden 4 siswa. Lalu pada kategori rendah nilai presentase sebesar 0,9%

dengan jumlah responden 3 siswa dan pada kategori sangat rendah sebesar 0,9% dengan jumlah responden 3 siswa.

Sesuai dengan hasil deskriptif variable kualitas tidur, kategori sangat tinggi memiliki frekuensi terbanyak yakni 223 siswa. Dapat diartikan bahwa kualitas tidur pada siswa mayoritas tergolong sangat tinggi

2. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi dilakukan agar peneliti dapat memastikan ada atau tidaknya persamaan pada model regresi. Uji asumsi klasik dilakukan dengan uji normalitas, multikolinearitas, heteroskedastisitas dan autokorelasi (Purba et al., 2021).

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogrov-Smirnov* pada SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Kaidah yang digunakan yaitu jika nilai $p > 0,05$ maka data variabel tersebut normal (Sugiyono, 2019). Berdasarkan hasil uji *Kolmogrov-Smirnov* diperoleh distribusi data yang memenuhi asumsi normalitas artinya data yang diujikan normal. Untuk hasil normalitas kedua variable yaitu sebesar $0,370 > 0,05$. Adapun hasil uji normalitas tiap variabel yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Variabel

	<i>Unstandardized</i>	Ket.
	<i>Residual</i>	
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,370	Normal

Berdasarkan tabel 4 kedua variabel memiliki nilai signifikansi $p > 0,05$ maka dapat dikatakan skala kecerdasan emosional dan skala kualitas tidur memiliki data residual yang berdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel *independent* dan *dependent*. Suatu hubungan dapat dianggap linear apabila nilai signifikansi $p > 0,05$.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

IV	DV	Sig.	Ket.
Kualitas Tidur	Kecerdasan Emosional	0,262	Linear

Berdasarkan tabel 5 terbukti bahwa adanya hubungan yang linear antara variabel kualitas tidur dengan variabel kecerdasan emosional karena kedua variabel tersebut memiliki hasil $0,262 > 0,05$.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu uji korelasi, tujuannya untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional. Uji korelasi dilakukan dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Berikut merupakan hasil analisis uji hipotesis:

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Squared	Sig.
Kualitas Tidur_Kecerdasan Emosional	0,242	0,059	0,000

Berdasarkan tabel 6 hasil uji hipotesis pada hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional diperoleh nilai korelasi 0,242 dengan signifikansi $0,000 < 0,005$. Hasil $p < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan uji analisis *product moment*, hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka dapat dikatakan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang diterima.

Hal tersebut menjelaskan bahwasannya kualitas tidur memiliki peranan penting terhadap kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang. Semakin baik kualitas tidur maka semakin baik pula siswa dalam mengelola emosionalnya, sebaliknya jika kualitas tidur buruk maka akan berdampak negatif pada kecerdasan emosional siswa. Siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik maka akan berdampak positif pada kecerdasan emosional siswa, seperti mengelola emosi dan mampu memanfaatkan emosi secara produktif.

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil analisis bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Adapun kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang dengan nilai korelasi 0,242 dengan signifikansi $0,000 < 0,005$. Hasil $p < 0,05$ menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan. Siswa yang memiliki kualitas tidur yang baik maka akan berdampak positif pada kecerdasan emosional siswa, seperti mengelola emosi dan mampu memanfaatkan emosi secara produktif.

Saran Metodologi

Saran Metodologi yaitu opulasi dalam penelitian ini yaitu di SMA Negeri 1 Sampang Kabupaten Cilacap. Selain itu, sampel pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI. Adanya keterbatasan penelitian memungkinkan dapat mempengaruhi hasil penelitian. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian pada jenjang kelas yang berbeda untuk mendapatkan hasil yang mungkin berbeda. Pada kelas XI yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional siswa seperti pemahaman emosi dan pengendalian diri kepada diri sendiri. lokasi penelitian.

Saran Praktis

Bagi pihak sekolah dan guru-guru yang berperan penting dalam perkembangan siswa disekolah untuk itu diharapkan dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional siswa. Selain itu, pihak sekolah perlu melibatkan orang tua maupun wali siswa untuk memperhatikan waktu istirahat siswa di rumah karena penyebab dari kualitas tidur siswa yang beragam dapat mempengaruhi kesehatan pada siswa.

Bagi siswa yaitu hasil penelitian yang sudah terbukti ada hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sampang, maka diharapkan menjadi pembelajaran dan informasi bermanfaat agar dapat dijadikan acuan siswa dalam meningkatkan kecerdasan emosional pada siswa. Siswa juga dapat mengatur waktu antara untuk istirahat di rumah atau mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh guru mata pelajaran, sehingga siswa mampu memanajemen waktu yang dimiliki.

Daftar Pustaka

- Ali, M., & Asrori, M. (2010). Psikologi Remaja, PT. Bumi Aksara, Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian tindakan kelas. *Bumi Aksara*, 136(2), 2–3.
- Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi II - Saifuddin Azwar - Google Buku. In *Pustaka Pelajar*. Pustaka Pelajar.
- Mulyono, M. A. (2008). Manajemen Administrasi dan Organisasi Pendidikan. *Ar-Ruzz Media*, Yogyakarta.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9.
- Purba, S. D., Tarigan, J. W., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regresi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Karya Abdi*, 5(2), 202–208.
- Samudra, G., Suastra, M., & Suma, M. (2014). Permasalahan-Permasalahan Yang Dihadapi Siswa SMA Di Kota Singaraja Dalam Mempelajari Fisika. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 4(1), 1–7.
- Sawyer, R. K. (2004). Creative teaching: Collaborative discussion as disciplined improvisation. *Educational Researcher*, 33(2), 12–20.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono, D. (2014). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.