

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional selama Masa Pandemi COVID-19 di tahun 2021 Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

The Relationship between Sleep Quality and Emotional Intelligence During The COVID-19 Pandemic among Medical Students Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Handro Steve Natanael¹, Taufiq Fredrik Pasiak¹,
Imam Prabowo¹, Feda Anisah Makkiyah^{1*},
Rahmah Hida Nurriszka²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan
Veteran Jakarta

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas
Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif
Hidayatullah Jakarta

*corresponding author – fedaanisah@upnvj.ac.id

Article Info

Article History

Submitted
10 Januari 2022

Accepted
11 Februari 2022

Published
25 April 2022

Abstract

Sleep quality may affect many important things in life. Medical students are one of the groups at risk of experiencing poor sleep quality, especially during the COVID-19 pandemic. Various stressors to medical students might cause poor sleep quality and affect emotional intelligence which is an important indicator of social functioning. The purpose of this study was to determine the relationship between sleep quality and emotional intelligence during the COVID-19 pandemic in medical students. This research is a cross-sectional study. Data collection was done by a simple random sampling technique with a total sample of 120 respondents. Data based on the characteristics of respondents, univariate analysis, and bivariate analysis using the Spearman correlation test. The instruments used are the Pittsburgh Sleep Quality Index and the Schutte Emotional Intelligence Scale. The results of the

bivariate analysis showed a p-value of $0.000 < 0.05$ (α) and a calculated r-value of 0.674. Therefore, it can be concluded that there is a strong relationship between sleep quality and emotional intelligence in medical students during the COVID-19 pandemic.

Keywords

*COVID-19 Pandemic,
Emotional Intelligence,
Medical Student, Sleep
Quality*

Tidur yang berkualitas dibutuhkan oleh makhluk hidup. Kualitas tidur yang terganggu dapat mempengaruhi kesehatan karena dapat mempengaruhi proses metabolik, kesehatan fisik, mental, kemampuan kognitif, dan kecerdasan emosional. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur yang buruk, terutama di masa pandemi COVID-19. Berbagai stresor pada mahasiswa kedokteran dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk dan mempengaruhi kecerdasan emosional yang merupakan indikator penting dari fungsi sosial. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik simple random sampling dengan jumlah sampel 120 responden. Data dianalisis berdasarkan karakteristik responden, analisis univariat, dan analisis bivariat menggunakan uji korelasi Spearman. Instrumen yang digunakan adalah Pittsburgh Sleep Quality Index dan Schutte Emotional Intelligence Scale. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai p-value $0,000 < 0,05$ (α) dan nilai r hitung 0,674. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran selama masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: Kualitas
Tidur, Kecerdasan
Emosional,
Mahasiswa
Kedokteran,
Pandemi COVID-19

Pendahuluan

Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) ditetapkan sebagai pandemi pada tanggal 11 Maret 2020 (Haryanti, 2020). Berdasarkan data WHO tanggal 24 Maret 2021, terdapat 124.215.843 kasus COVID-19, termasuk 2.734.374 angka kematian di seluruh dunia. Perubahan gaya hidup dan kekhawatiran masyarakat akibat masa pandemi menyebabkan permasalahan mental dan psikologis. Hal ini ditandai dengan peningkatan kasus gangguan psikiatri selama pandemi COVID-19 pada populasi umum maupun pasien COVID-19, seperti depresi, ansietas, gangguan obsesif-kompulsif, dan insomnia. Penelitian pada 1674 orang dewasa di masa pandemi COVID-19 menunjukkan seseorang lebih berisiko 4,5 kali lipat mengalami depresi, 2,92 kali lipat mengalami ansietas, dan 2,4 kali lipat mengalami insomnia (Wang et al., 2021). Berdasarkan penelitian Alharbi et al (2021) pada 790 orang dewasa di Saudi Arabia, prevalensi insomnia dan kualitas tidur yang buruk selama pandemi COVID-19 adalah 54,4% dan 55,5% (Alharbi et al., 2021).

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisik yang penting bagi manusia karena termasuk dalam tiga pilar utama dalam kesehatan, selain diet dan olahraga. Berbagai pengukuran, seperti durasi, latensi, efisiensi, penggunaan obat, dan gangguan tidur dapat menentukan kualitas tidur. Kualitas tidur yang terganggu dapat mempengaruhi kesehatan karena dapat mempengaruhi proses metabolik, kesehatan fisik, mental, kemampuan kognitif, dan kecerdasan emosional (Clement-Carbonell et al., 2021; Permatasari et al., 2019). Kualitas tidur buruk dapat mengganggu kontrol amigdala yang merupakan pusat kontrol emosi (Klumpp et al., 2017). Permasalahan tidur kronis dapat mempengaruhi mood dan emosi yang menjadi lebih labil, mudah tersinggung, dan lebih sensitif terhadap disforia (Saghir et al., 2018).

Emosi merupakan suatu respon atau ekspresi terhadap stimulus eksternal dengan komponen kognisi, perasaan, perilaku, dan perubahan fisiologi (Kalat, 2016). Pengenalan emosi, pemahaman emosi, dan pengendalian perilaku atau ekspresi yang sesuai dengan keadaan untuk mencapai tujuan tertentu disebut regulasi emosi. Kemampuan regulasi emosi seseorang disebut kecerdasan emosional (EI/EQ) yang diregulasi oleh aktivitas amigdala dan korteks prefrontal (Goleman, 2020). Kecerdasan emosional ini dapat terganggu karena berbagai hal, seperti stres kronis, depresi, ansietas, disfungsi sosial, trauma psikologis, dan kualitas tidur yang buruk (Cheung et al., 2020). Penelitian yang dilakukan Dhamayanti et al (2019) menunjukkan adanya korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan masalah mental emosional pada remaja yang disebabkan kualitas tidur dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam meregulasi emosinya (Dhamayanti et al., 2019).

Berdasarkan penelitian Bianca et al (2021), angka kejadian kualitas tidur yang buruk pada 206 mahasiswa fakultas kedokteran pre-klinik dan klinik cukup tinggi, yaitu 66% (Bianca et al., 2021). Selama masa pandemi ini, kualitas tidur pada mahasiswa dapat menjadi lebih buruk akibat perubahan jadwal dan perilaku (Smit et al., 2021). Gangguan tidur lebih banyak dialami pada mahasiswa fakultas kedokteran dibandingkan mahasiswa fakultas lain. Terdapat 52,9% dari 293 mahasiswa kedokteran yang mengalami gangguan tidur, sedangkan hanya 39,2% dari 186 mahasiswa fakultas lain yang mengalami gangguan tidur (Perotta et al., 2021). Oleh karena itu, mahasiswa fakultas kedokteran memiliki risiko tinggi untuk terjadinya kualitas tidur yang buruk sehingga dapat mempengaruhi kecerdasan emosionalnya. Kecerdasan emosional merupakan suatu hal yang penting karena dapat mempengaruhi beberapa hal seperti prestasi dan kesuksesan (Harianja et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *cross-sectional* untuk mempelajari hubungan antara variabel-variabel dengan pengumpulan data yang diambil dalam waktu yang sama. Pengambilan data dilakukan pada bulan November tahun 2021 secara online. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta semester 7 tahun ajaran 2021/2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria Inklusi:

1. Mahasiswa aktif Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta semester 7 tahun ajaran 2021/2022.
2. Mahasiswa yang bersedia menjadi subjek penelitian dengan menyetujuinya di kuesioner dalam bentuk google form.
3. Mahasiswa yang memiliki minimal 1 media elektronik, seperti handphone, laptop, atau komputer yang dapat terhubung dengan koneksi internet agar dapat mengisi kuesioner di google form

Kriteria Eksklusi:

1. Mahasiswa yang memiliki gangguan psikiatri, seperti gangguan bipolar, gangguan obsesif-kompulsif, ADHD, dan lain-lain.
2. Mahasiswa yang memiliki hipotiroid, hipertiroid, narkolepsi, gangguan kelenjar pineal, gangguan hipotalamus, dan jet lag.
3. Mahasiswa yang merokok, minum alkohol, dan menggunakan obat-obatan, seperti obat antipsikotik, antidepresan, mood stabilizers, anxiolitik, dan stimulan.

Setiap responden telah mengisi lembar persetujuan untuk dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini telah mendapat izin etik oleh komisi etik penelitian Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Total sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 120 responden melalui teknik simple random sampling sehingga setiap responden yang memenuhi kriteria memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel. Kualitas tidur diukur dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Hasil pengukuran kualitas tidur dibagi menjadi dua, yaitu baik (skor 1-5) dan buruk (skor 6-21). Kecerdasan emosional diukur dengan kuesioner *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS). Hasil pengukuran kecerdasan emosional dibagi menjadi tiga, yaitu tinggi (skor 121-165), sedang (skor 77-120), dan rendah (skor 35-76). Kedua kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas.

Data dianalisis dari karakteristik responden (jenis kelamin dan usia), analisis univariat, dan analisis bivariat. Analisis bivariat dilakukan melalui uji korelasi *Spearman* dengan derajat kepercayaan 95% pada program SPSS versi 23. Uji korelasi *Spearman* dapat mengetahui apakah kedua variabel berhubungan atau tidak, bagaimana kekuatan hubungannya, dan bagaimana arah hubungannya. Bila $p\text{-value} < 0,05$ atau $r\text{-hitung} > r\text{-tabel}$, maka ada hubungan antara kedua variabel. Nilai $r\text{-hitung}$ juga dapat digunakan untuk menentukan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Nilai $r\text{-hitung}$ dapat bersifat positif atau negatif yang digunakan untuk mengetahui arah hubungan antara kedua variabel.

Hasil

Penelitian dilakukan pada 120 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta semester 7 tahun ajaran 2021/2022 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada November 2021. Setelah itu, data dianalisis

dari karakteristik responden (jenis kelamin dan usia), analisis univariat, dan analisis bivariat.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Karakteristik	n = 120 (100%)
Sex	
Male	25 (20,83)
Female	95 (79,16)
Usia	
19	1 (0,83)
20	22 (18,33)
21	79 (65,83)
22	16 (13,33)
23	2 (1,66)
Mean, SD	20,96±0,64

SD: *Standard Deviation*

Tabel 2. Distribusi frekuensi kualitas tidur responden

Kualitas Tidur	n = 120 (100%)
Baik	58 (48,33)
Buruk	62 (51,66)

Tabel 3. Distribusi frekuensi kecerdasan emosional responden

Kecerdasan Emosional	n = 120 (100%)
Tinggi	52 (43,33)
Sedang	32 (26,66)
Rendah	36 (30)

Tabel 1 menunjukkan distribusi jenis kelamin dan usia responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 95 responden (79,16%), dan 25 responden (20,83%) lainnya berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia responden 19-23 tahun. Responden yang berusia 19 tahun sebanyak 1 responden (0,83%), 20 tahun sebanyak 22 responden (18,33%), 21 tahun sebanyak 79 responden (65,83%), 22 tahun sebanyak 16 responden (13,33%), dan 23 tahun sebanyak 2 responden (1,66%). Rata-rata usia responden adalah 20,96 (SD 0,64). Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur responden. Dari total 120 responden, 58 responden (48,33%) memiliki kualitas tidur baik dan 62 responden (51,66%) memiliki kualitas tidur buruk.

Tabel 3 menunjukkan distribusi frekuensi kecerdasan emosional responden. Dari total 120 responden, 52 responden (43,33%) memiliki kecerdasan emosional tinggi, 32 responden (26,66%) memiliki kecerdasan emosional sedang, dan 36 responden (30%) memiliki kecerdasan emosional rendah. Tabel 4 menunjukkan distribusi frekuensi kualitas tidur dengan kecerdasan emosional responden. Kelompok responden terbanyak adalah responden yang memiliki kualitas tidur baik dengan kecerdasan emosional tinggi (43 responden) dan responden yang memiliki kualitas tidur buruk dengan kecerdasan emosional rendah (35 responden).

Berdasarkan analisis data di atas, didapatkan bahwa *p-value*-nya adalah $0,000 < 0,05$ (α) dan nilai *r*-hitung (0,674) lebih besar daripada *r* tabel (0,1793) yang berarti bahwa H1

diterima, yaitu terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Selain itu, nilai koefisien korelasinya adalah 0,674 yang berarti hubungan antara variabel kualitas tidur dengan kecerdasan emosional termasuk ke dalam kategori hubungan yang kuat (0,60- 0,79). Nilai koefisien korelasinya bernilai positif yang menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah (korelasi positif).

Tabel 4. Distribusi frekuensi kualitas tidur dengan kecerdasan emosional

Kualitas Tidur	Kecerdasan Emosional			n=120 (100%)
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Baik	43 (35,83)	14 (11,66)	1 (0,83)	58 (48,33)
Buruk	9 (7,5)	18 (15)	35 (29,16)	62 (51,66)
Total	52 (43,33)	26,66 (36)	36 (30)	120 (100)

Tabel 5. Uji korelasi Spearman kualitas tidur dengan kecerdasan emosional

		Kualitas Tidur	Kecerdasan Emosional
Spearman's rho	Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed) N	120
	Kecerdasan Emosional	Correlation Coefficient	.674
		Sig. (2-tailed) N	.000
			120

Pembahasan

Responden perempuan pada penelitian ini sebanyak 79.16% hal ini sesuai dengan proporsi mahasiswa perempuan dan laki-laki seluruh Indonesia tahun 2020. Mayoritas mahasiswa seluruh Indonesia (mahasiswa baru dan lulusan) pada tahun 2020 adalah mahasiswa perempuan, yaitu sebesar 56,10%, sedangkan mahasiswa laki-laki sebesar 43,90% dari total 8.483.213 mahasiswa yang terdaftar pada tahun 2020 (Naim et al., 2018).

Kualitas tidur mempengaruhi kecerdasan emosional pada penelitian ini dengan hubungan korelasi kuat. Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan kecerdasan emosional, seperti jenis kelamin. Penelitian yang dilakukan oleh Tsai & Li (Tsai & Li, 2004) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kualitas tidur lebih buruk dibandingkan mahasiswa laki-laki karena kebutuhan tidur perempuan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena perbedaan irama sirkadian. (Mallampalli & Carter, 2014; Tsai & Li, 2004). Penelitian Ratnasari & Suleeman yang membandingkan antara regulasi emosi antara perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi menunjukkan kecerdasan emosi laki-laki lebih tinggi daripada perempuan karena strategi *emosi expressive suppression* perempuan yang lebih rendah, sedangkan cognitive reappraisal laki-laki dan perempuan sama (Ratnasari & Suleeman, 2017).

Rentang usia responden pada penelitian ini adalah usia 19-23 tahun. Usia dapat mempengaruhi kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Usia dewasa muda adalah kelompok usia yang memiliki aktivitas fisik dan stressor yang tinggi sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidurnya. Hal ini berhubungan dengan peningkatan kortisol

yang menyebabkan penurunan melatonin sehingga terjadi gangguan irama sirkadian (Azad et al., 2015).

Dalam penelitian ini, 7,5% responden memiliki kualitas tidur buruk. Hal ini sesuai dengan penelitian Bianca et al (2021) yang menunjukkan proporsi kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Pre-Klinik Universitas Udayana adalah 58,25% dari 103 responden (Bianca et al., 2021). Demikian juga dengan penelitian Tasya et al (2021) yang menunjukkan proporsi kualitas tidur buruk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta tahun 2020 adalah 56,9% dari 123 responden (Tasya et al., 2021).

Berdasarkan jawaban responden, skala yang paling banyak menyebabkan tingginya skor PSQI (>5) adalah skala durasi tidur dan adanya disfungsi di siang hari. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kedokteran mendapatkan berbagai stressor psikologi, terutama di masa pandemi COVID-19. Stressor ini dapat menyebabkan peningkatan kadar kortisol dan penurunan kadar melatonin. Hal ini menyebabkan terganggunya irama sirkadian. Selain itu, terjadi penurunan neurotransmitter GABA yang menyebabkan RAS teraktivasi dan mensekresikan katekolamin yang menyebabkan seseorang berada dalam keadaan terjaga lebih lama (Kaur et al., 2021). Pada kualitas tidur buruk, terjadi gangguan di sistem saraf pusat, seperti penurunan sensitivitas reseptor, kerusakan akibat ROS, dan penurunan konsolidasi ingatan sehingga terjadi penurunan atensi, penurunan fungsi memori, penurunan konsentrasi, dan lain-lain yang menyebabkan disfungsi di siang hari (Saghir et al., 2018).

Dalam penelitian ini, 43,3% responden memiliki kecerdasan emosional tinggi, tetapi proporsi kecerdasan emosional sedang (26,6%)-rendah (30%) juga cukup besar. Proporsi tersebut sesuai dengan hasil penelitian Fikry & Khairani (2017) yang menunjukkan bahwa 51,8% dari 257 responden mahasiswa di Universitas Syiah Kuala memiliki kecerdasan emosional yang tinggi (Fikry, 2017). Selain itu, penelitian Ramdhani et al (2020) juga menunjukkan mayoritas kecerdasan emosional mahasiswa kedokteran adalah tinggi, yaitu 51% dari 200 responden (Ramdhani et al., 2020). Hal ini menunjukkan sebagian besar responden masih memiliki fungsi amigdala dalam respon stimulus emosi masih baik (tidak terjadi peningkatan sensitivitas) dan fungsi lobus prefrontal untuk menekan stimulus amigdala masih baik (Goleman, 2020).

Terdapat 36 responden (30%) yang memiliki kecerdasan emosional rendah. Item yang sering menyebabkan rendahnya skor SEIS adalah item yang berhubungan dengan pengaturan emosi diri dan pengenalan emosi orang lain. Skala pengaturan emosi diri menjadi buruk disebabkan karena penurunan konektivitas antara amigdala dengan lobus prefrontal sehingga fungsi lobus prefrontal untuk rencana pengambilan tindakan dan penekanan aktivitas amigdala menurun (Goleman, 2020).

Uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan kuat positif antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama pandemi COVID-19 pada responden. Hasil sejalan dengan penelitian Ganidi (2020) yang dilakukan pada 128 mahasiswa kedokteran Universitas Pelita Harapan (Ganidi, 2020). Penelitian Granviani (2016) pada 88 responden mahasiswa juga menunjukkan hubungan kuat positif antara variabel kualitas tidur dengan kecerdasan emosional (Granviani, 2016). Penelitian Bavafa et al (2019) yang dilakukan pada 377 mahasiswa dengan usia rata-rata 23 tahun juga menunjukkan hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional (Bavafa et al., 2019).

Penelitian Killgore et al (2018) membuktikan kualitas tidur yang buruk akan menyebabkan skor yang lebih rendah pada skor global kecerdasan emosional karena gangguan tidur dapat mempengaruhi otak secara reversibel dari metabolisme otak, kognisi, emosi, dan perilaku disfungsi lobus prefrontal. Tidur malam membantu

mempertahankan konektivitas fungsional antara amigdala dan korteks prefrontal yang penting dalam supresi aktivitas amigdala. Selain itu, seseorang yang memiliki kualitas tidur baik cenderung memiliki volume substansia grisea yang lebih besar dalam korteks prefrontal medial (Clement-Carbonell et al., 2021).

Pada individu dengan kualitas tidur buruk, amigdala yang merupakan pusat neurobiologis emosional menunjukkan respon yang kuat terhadap rangsangan emosi negatif (Hom et al., 2016). Hal ini sesuai dengan penelitian Saghir et al (2018) yang menunjukkan seseorang dengan deprivasi tidur mengalami defisit fungsional yang terjadi antara amygdala dengan korteks cingulate ventral anterior sehingga terjadi penurunan mood dan peningkatan respon amigdala terhadap stimulus negatif (Saghir et al., 2018).

Terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu adanya faktor lain yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur dan kecerdasan emosional, keterbatasan waktu, ketidakpahaman responden dalam menjawab kuesioner, dan metode pengisian kuesioner melalui penilaian diri sehingga terdapat kemungkinan responden salah dalam menilai diri sendiri.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian yang dilakukan pada 120 responden, didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk, yaitu sebanyak 62 responden (51,66%). Selain itu, sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional tinggi, yaitu sebanyak 52 responden (43,33%) dan adanya hubungan kuat positif antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada semua pihak yang berperan dalam penulisan, bimbingan, dan masukan selama penelitian ini dilaksanakan.

Daftar Pustaka

- Alharbi, A. S., Alshahrani, S. M., Alsaadi, M. M., Al-Jahdali, H. H., Wali, S. O., & BaHammam, A. S. 2021. Sleep quality and insomnia during the COVID-19 lockdown among the Saudi public: A cross-sectional study. *Saudi Medical Journal*, 42(4), 384.
- Azad, M. C., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A. F., Shahana, N., Hanly, P. J., & Turin, T. C. 2015. Sleep disturbances among medical students: A global perspective. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(1), 69–74.
- Bavafa, A., Fadaei, M., Anbarani, B. S., Bameshghi, M., Shekarian-Yazd, F., Jaberghaderi, N., & Moeni, K. 2019. The Association between Emotional Intelligence and Sleep Quality Components in University Students. *Journal of Sleep Sciences*, 4(1–2), 37–43.
- Bianca, N., Budiarsa, I. G. N. K., & Samatra, D. P. G. P. 2021. Gambaran Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Pada Tahap Preklinik dan Klinik. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(2), 31–36.
- Cheung, R. Y., Ke, Z., & Ng, M. C. (2020). Dispositional mindfulness and mental health in Chinese emerging adults: A multilevel model with emotion

- dysregulation as a mediator. *PloS One*, 15(11), e0239575.
- Clement-Carbonell, V., Portilla-Tamarit, I., Rubio-Aparicio, M., & Madrid-Valero, J. J. 2021. Sleep quality, mental and physical health: A differential relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 460.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*. <https://doi.org/10.14238/Sp20.5.283-288>.
- Fikry, T. R. 2017. Kecerdasan emosional dan kecemasan mahasiswa bimbingan skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 108–115.
- Ganidi, A. C. A. 2020. Hubungan kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Goleman, D. 2020. *Emotional intelligence*. Bloomsbury Publishing.
- Granviani, F. 2016. HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KECERDASAN EMOSIONAL MAHASISWA PROFESI NERS ANGKATAN 2015-2016 DI FIK UNISSULA SEMARANG.
- Harianja, C. Y., Armyanti, I., & Fitrianingrum, I. 2021. Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Cermin Dunia Kedokteran*, 48(3), 118–122.
- Haryanti, D. Y. P. 2020. Insomnia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 1111–1116.
- Hom, M. A., Stanley, I. H., Rogers, M. L., Tzoneva, M., Bernert, R. A., & Joiner, T. E. 2016. The association between sleep disturbances and depression among firefighters: Emotion dysregulation as an explanatory factor. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(2), 235–245.
- Kalat, J. W. 2016. *Introduction to psychology*. Cengage Learning.
- Kaur, H., Spurling, B. C., & Bollu, P. C. 2021. Chronic insomnia. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Klumpp, H., Roberts, J., Kapella, M. C., Kennedy, A. E., Kumar, A., & Phan, K. L. 2017. Subjective and objective sleep quality modulate emotion regulatory brain function in anxiety and depression. *Depression and Anxiety*, 34(7), 651–660.
- Mallampalli, M. P., & Carter, C. L. 2014. Exploring sex and gender differences in sleep health: A Society for Women's Health Research Report. *Journal of Women's Health*, 23(7), 553–562.
- Naim, A., Fajar, A., & Gunawan, W. 2018. *Statistik pendidikan tinggi tahun 2018= higher educational statistical year book 2018*.
- Permatasari, U. G., MUHARTOMO, H., & Sarjana AS, W. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Fungsi Kognitif Mahasiswa Tingkat Akhir Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Perotta, B., Arantes-Costa, F. M., Enns, S. C., Figueiro-Filho, E. A., Paro, H., Santos, I. S., Lorenzi-Filho, G., Martins, M. A., & Tempski, P. Z. 2021. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Medical Education*, 21(1), 1–13.
- Ramdhani, S. F., Fanani, M., & Nugroho, D. 2020. Hubungan Tingkat

- Kecerdasan Emosi Dengan Derajat Depresi Pada Mahasiswa Kedokteran. *Wacana*, 12(1), 110–132.
- Ratnasari, S., & Suleeman, J. 2017. Perbedaan regulasi emosi perempuan dan laki-laki di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 35–46.
- Saghir, Z., Syeda, J. N., Muhammad, A. S., & Abdalla, T. H. B. 2018. The amygdala, sleep debt, sleep deprivation, and the emotion of anger: A possible connection? *Cureus*, 10(7).
- Smit, A. N., Juda, M., Livingstone, A., U, S. R., & Mislberger, R. E. 2021. Impact of COVID-19 social-distancing on sleep timing and duration during a university semester. *Plos One*, 16(4), e0250793.
- Tasya, D. F., Bustamam, N., & Lestari, W. 2021. Perbandingan screen-time berdasarkan kuantitas dan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta pada pandemi Corona Virus Disease-19. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2).
- Tsai, L.-L., & Li, S.-P. 2004. Sleep patterns in college students: Gender and grade differences. *Journal of Psychosomatic Research*, 56(2), 231–237.
- Wang, C., Song, W., Hu, X., Yan, S., Zhang, X., Wang, X., & Chen, W. 2021. Depressive, anxiety, and insomnia symptoms between population in quarantine and general population during the COVID-19 pandemic: A case-controlled study. *BMC Psychiatry*, 21(1), 1–9.