



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

HANDRO STEVE NATANAEL

1810211025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**



**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kedokteran**

HANDRO STEVE NATANAEL

1810211025

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Handro Steve Natanael

NRP : 1810211025

Tanggal : 18 Januari 2022

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 18 Januari 2022



Handro Steve Natanael

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Handro Steve Natanael
NRP : 1810211025
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : S1 Kedokteran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**“HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN
JAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 18 Januari 2022

Yang menyatakan,

(Handro Steve Natanael)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Handro Steve Natanael
NRP : 1810211025
Program Studi : S1 Kedokteran
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional selama Masa Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ketua Penguji



Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah,
Sp.BS, MKes

Pembimbing 1



Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak,
MKes., M.Pd.i

Pembimbing 2



Apt. Imam Prabowo, M.Farm



Dekan Fakultas Kedokteran
Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak,
MKes., M.Pd.i

Ketua Program Studi
Kedokteran



dr. Mila Citrawati, M.Biomed

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Januari 2022

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN
EMOSIONAL SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS
PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA**

Handro Steve Natanael

Abstrak

Kualitas tidur merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi berbagai unsur penting dalam kehidupan. Mahasiswa kedokteran merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami kualitas tidur buruk terutama di masa pandemi COVID-19. Berbagai stressor pada mahasiswa kedokteran menyebabkan kualitas tidur buruk dan dapat mempengaruhi kecerdasan emosional yang merupakan salah satu indikator penting dari fungsi sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional*. Pengambilan data dilakukan dengan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 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 $p\ 0,000 < 0,05\ (\alpha)$ dan nilai r hitung 0,674. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat hubungan yang kuat antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa kedokteran selama pandemi COVID-19.

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

**THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY WITH EMOTIONAL
INTELLIGENCE DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN STUDENTS
OF THE FACULTY OF MEDICINE, JAKARTA NATIONAL
DEVELOPMENT UNIVERSITY**

Handro Steve Nathanael

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 $0.000 < 0.05 (\alpha)$ 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: Sleep Quality, Emotional Intelligence, COVID-19 Pandemic, Medical Students

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat karunia dan kuasa-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional selama Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta” dapat terselesaikan. Diharapkan agar penelitian ini dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya kepada semua orang yang membacanya.

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing I, yaitu Dr. dr. H. Taufiq Fredrik Pasiak, M.kes., M.Pd.i, dosen pembimbing II, yaitu apt. Imam Prabowo, M.Farm, dan dosen penguji utama, Dr. dr. Feda Anisah Makkiyah, Sp.BS, M.Kes yang selama ini telah memberikan saran, dukungan, dan nasehat sampai skripsi ini berhasil diselesaikan. Penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya jika selama proses bimbingan terdapat hal yang kurang berkenan bagi dosen pembimbing dan penguji.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh keluarga inti penulis, yaitu Sonny Palmy (ayah), Maureen Doodoh (ibu), Brian Austin Maurtiz (kakak), dan Kathleen Carolyne Gabriela (adik) yang selalu membantu, memberi semangat, dan mendoakan penulis sampai penelitian ini selesai. Kemudian, kepada semua sahabat dan teman-teman Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta angkatan 2018 yang telah membantu dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penelitian ini berisi masalah, teori, hasil analisis, dan pembahasan mengenai kualitas tidur dan kecerdasan emosional selama masa pandemi COVID-19. Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penelitian dan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran senantiasa terbuka demi perbaikan karya penulis.

Jakarta, 21 Desember 2021

Handro Steve Natanael

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I: PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.3.1 Tujuan Umum.....	4
I.3.2 Tujuan Khusus.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis.....	5
BAB II: TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Tidur.....	6
II.1.1 Definisi Tidur	6
II.1.2 Jenis-Jenis Tidur	6
II.1.3 Fungsi Tidur	12
II.1.4 Regulasi Tidur.....	13
II.1.5 Anatomi Pusat Kontrol Tidur.....	15
II.1.6 Fisiologi Tidur.....	21
II.1.7 Kebutuhan dan Deprivasi Tidur.....	22
II.1.8 Irama Tidur Bangun	24
II.1.9 Kualitas Tidur.....	25
II.2 Emosi	27
II.2.1 Definisi Emosi.....	27
II.2.2 Fisiologi Emosi	28
II.2.3 Anatomi Pusat Kontrol Emosi	30

II.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Emosi	32
II.2.5 Jenis-Jenis Emosi.....	33
II.2.6 Ekspresi Emosi.....	35
II.2.7 Kecerdasan Emosional.....	36
II.3 Pengaruh Kualitas Tidur Terhadap Kecerdasan Emosional.....	39
II.4 Pandemi COVID-19	40
II.5 Kerangka Teori.....	43
II.6 Kerangka Konsep.....	44
II.7 Hipotesis Penelitian	44
II.8 Penelitian Terkait	45
BAB III: METODOLOGI PENELITIAN	48
III.1 Jenis Penelitian.....	48
III.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	48
III.3 Subjek Penelitian	48
III.3.1 Populasi	48
III.3.2 Sampel	48
III.4 Kriteria Penelitian.....	48
III.4.1 Kriteria Inklusi.....	48
III.4.2 Kriteria Eksklusi.....	49
III.5 Metode dan Teknik Pengambilan Sampel.....	49
III.6 Variabel Penelitian	49
III.7 Definisi Operasional.....	50
III.8 Perhitungan Besar Sampel.....	51
III.9 Instrumen Penelitian.....	51
III.10 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	52
III.11 Pengolahan Data	53
III.12 Analisis Data	53
III.13 Alur Penelitian	54
III.14 Timeline Penelitian	56
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	57
IV.1 Hasil Penelitian	57

IV.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian	57
IV.1.2 Karakteristik Responden	57
IV.1.3 Hasil Analisis Univariat	59
IV.1.4 Hasil Analisis Bivariat	64
IV.2 Pembahasan Hasil Penelitian	66
IV.2.1 Pembahasan Karakteristik Responden	66
IV.2.2 Pembahasan Hasil Analisis Univariat	67
IV.2.3 Pembahasan Hasil Analisis Bivariat	71
IV.3 Keterbatasan Penelitian.....	73
BAB V: PENUTUP	74
V.1 Kesimpulan	74
V.2 Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gelombang EEG Saat Terjaga, Tidur NREM, dan Tidur REM	9
Gambar 2. Pola Siklus Tidur pada Orang Dewasa.....	11
Gambar 3. Formatio Reticularis Dilihat dari Dorsal.....	15
Gambar 4. Nukleus Traktus Solitarius.....	16
Gambar 5. Hipotalamus Belahan Otak Kanan Dilihat dari Kiri.....	17
Gambar 6. Susunan Stereomerik Kelompok Nukleus Talamus.....	18
Gambar 7. Formatio Retikularis dan Sistem Aktivasi Retikular (RAS).....	19
Gambar 8. Hipotalamus Belahan Otak Kanan Dilihat dari Kiri.....	20
Gambar 9. Glandula Pineal.....	20
Gambar 10. Area Otak yang Berhubungan dengan Beberapa Emosi.....	29
Gambar 11. Anatomi Sistem Limbik.....	30
Gambar 12. Struktur Sistem Limbik Secara Skematik.....	31
Gambar 13. Perbandingan Sensitivitas Amigdala berdasarkan Kualitas Tidur.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perbandingan Tidur NREM dengan Tidur REM.....	10
Tabel 2. Kebutuhan Waktu Tidur Berdasarkan Usia.....	23
Tabel 3. Kelompok Emosi Positif dan Negatif.....	34
Tabel 4. Penelitian Terkait.....	45
Tabel 5. Definisi Operasional.....	50
Tabel 6. Timeline Penelitian.....	56
Tabel 7. Distribusi Jenis Kelamin Responden.....	57
Tabel 8. Distribusi Usia Responden.....	58
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden.....	59
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Responden.....	59
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Berdasarkan JK.....	60
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional Berdasarkan Jenis Kelami.....	62
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Kecerdasn Emosional Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional.....	64
Tabel 16. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional Responden...	65

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Kerangka Teori.....	43
Bagan 2. Kerangka Konsep.....	44
Bagan 3. Alur Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis

Lampiran 2. Surat Persetujuan Etik Penelitian

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 4. Form Identitas dan Pertanyaan Screening Kriteria Responden

Lampiran 5. Kuesioner PSQI (Kualitas Tidur)

Lampiran 6. Kuesioner SEIS (Kecerdasan Emosional)

Lampiran 7. Hasil Output Penelitian

Lampiran 8. Surat Pernyataan Bebas Plagiarism

Lampiran 9. Hasil Uji Turnitin