

## *The Relationship between Sleep Quality and Emotional Intelligence among Nurses in Denpasar*

### Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosi Perawat di Denpasar

Laelatul Kanifah<sup>1</sup>, Listiyani Dewi Hartika<sup>2\*</sup>, Wiriana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Psikologi, Universitas Dhyana Pura, Bali, Indonesia

(\* ) Corresponding Author: [listiyanidewihartika@undhirabali.ac.id](mailto:listiyanidewihartika@undhirabali.ac.id)

#### Article info

##### **Keywords:**

*sleep quality, emotional intelligence, nurses, Denpasar*

##### **Abstract**

*This study explores the relationship between sleep quality and emotional intelligence among nurses in Denpasar. Sleep quality encompasses duration, depth, and efficiency, while emotional intelligence includes self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills. Using a quantitative correlational design, the study involved 73 nurses selected through simple random sampling. Instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and an emotional intelligence scale based on Goleman's model. Data were analyzed using Pearson's correlation test, revealing a positive and significant relationship between sleep quality and emotional intelligence. Interestingly, even with reduced sleep quality, nurses demonstrated improved emotional intelligence, suggesting a potential adaptive response that may positively influence healthcare service quality.*

##### **Kata kunci:**

kualitas tidur, kecerdasan emosi, perawat, Denpasar

##### **Abstrak**

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosi perawat di Denpasar. Kualitas tidur mencakup durasi, kedalaman, dan efisiensi tidur, sedangkan kecerdasan emosi terdiri dari kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 73 perawat yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan skala kecerdasan emosi berdasarkan model Goleman. Analisis data dengan uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi. Temuan menarik dari penelitian ini adalah bahwa meskipun kualitas tidur menurun, kecerdasan emosi perawat meningkat, yang berpotensi berdampak positif terhadap mutu pelayanan kesehatan.

#### PENDAHULUAN

Kualitas tidur merupakan faktor fundamental dalam menjaga kesehatan fisik dan mental individu. Dalam konteks profesi perawat, kualitas tidur menjadi isu yang krusial mengingat beban kerja yang tinggi, sistem kerja shift, dan tekanan emosional yang terus-menerus. Gangguan tidur yang dialami perawat tidak hanya berdampak pada kesejahteraan pribadi, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pelayanan yang diberikan kepada pasien.

Secara fisiologis, tidur melibatkan proses neurobiologis yang memengaruhi berbagai sistem dalam tubuh (Grandner, 2022). Kualitas tidur sendiri mencakup aspek durasi, efisiensi, dan kedalaman tidur yang berkontribusi pada proses pemulihan fisik dan regulasi emosional (Nashori & Wulandari, 2017). Kurangnya tidur dapat mengakibatkan kelelahan, gangguan suasana hati, hingga penurunan fungsi kognitif dan sistem kekebalan tubuh (Asarnow & Mirchandaney, 2024; Lueke & Assar, 2024).

Perawat, sebagai garda terdepan dalam sistem pelayanan kesehatan, dituntut untuk tidak hanya memiliki kompetensi klinis, tetapi juga kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) merujuk pada kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain (Salovey & Mayer, 1990). Penurunan kualitas tidur diketahui berkontribusi terhadap penurunan regulasi emosi, meningkatnya impulsivitas, serta menurunnya empati (Paller dkk., 2021; Ujma dkk., 2020). Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan efektivitas komunikasi antar tenaga kesehatan dan mengganggu kualitas interaksi dengan pasien (Labrague dkk., 2022).

Beban kerja yang berat serta sistem kerja shift turut mengganggu ritme sirkadian tubuh perawat. Perubahan pola tidur ini menyebabkan gangguan pada fungsi metabolik dan psikologis, yang pada akhirnya memperburuk kualitas tidur (Patke dkk., 2020; Cho & Steege, 2021). Dampaknya, tidak hanya bersifat individu, tetapi juga kolektif, karena kelelahan kronis dapat memicu kesalahan medis, termasuk *medication administration errors* yang berdampak pada keselamatan pasien (Bell dkk., 2023).

Fenomena ini juga dikonfirmasi melalui temuan lapangan. Dalam wawancara dengan seorang perawat berusia 26 tahun di Denpasar, ia mengungkapkan bahwa setelah menjalani shift malam, tubuhnya terasa lelah namun kesulitan tidur karena pikiran yang terus aktif. Ia juga menyebutkan adanya ketidakteraturan jadwal yang menyulitkan tubuh untuk beradaptasi. Selain itu, ia mengalami perubahan suasana hati, mudah marah atau sedih tanpa alasan jelas, dan sering mengalami sakit kepala karena kualitas tidur yang buruk. Narasumber juga mengamati bahwa rekan-rekannya mengalami hal serupa, dan efeknya terasa dalam dinamika kerja tim, seperti penurunan semangat dan peningkatan kelupaan saat bekerja.

Kondisi ini menunjukkan bahwa kualitas tidur perawat bukan hanya persoalan fisiologis, melainkan juga berpengaruh terhadap aspek psikososial dan performa kerja. Mengingat pentingnya kecerdasan emosional dalam mendukung peran perawat sebagai penyedia layanan kesehatan yang holistik, penelitian mengenai keterkaitan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional menjadi sangat relevan, terutama dalam konteks lokal seperti Denpasar yang memiliki budaya kerja dan tekanan sosial yang khas.

Berangkat dari kondisi tersebut, penelitian ini berfokus pada pertanyaan utama: *apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada perawat wanita di Denpasar?* Pertanyaan ini penting dijawab untuk memahami sejauh mana aspek fisiologis seperti tidur dapat memengaruhi kapasitas perawat dalam mengelola emosi saat bekerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada perawat, dengan harapan dapat memberikan kontribusi empiris bagi pengembangan kebijakan manajemen tenaga kesehatan, khususnya dalam penataan jadwal kerja dan intervensi kesehatan mental.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi pada perawat di Denpasar. Desain ini bertujuan untuk melihat kekuatan serta arah hubungan dua variabel tanpa menetapkan hubungan sebab-akibat. Penelitian dilakukan dengan metode survei

menggunakan instrumen berupa kuesioner, di mana kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan kecerdasan emosi diukur dengan skala yang dikembangkan oleh Fitri (2023). Instrumen kualitas tidur terdiri dari 9 item yang mencakup tujuh komponen utama, dan menunjukkan hasil valid dengan Aiken's V di atas 0.40 serta nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.922. Sedangkan skala kecerdasan emosi menggunakan format Likert 5 poin dan telah diuji validitasnya dengan hasil 0.758, menjadikan instrumen layak digunakan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dengan populasi sebanyak 4.156 perawat yang bekerja di Denpasar (BPS, 2023). Perhitungan sampel menggunakan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 98 orang. Kuesioner dibagikan secara acak kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, dengan penyebaran dilakukan secara langsung. Data dianalisis menggunakan statistik korelasi untuk melihat hubungan antara dua variabel utama. Penelitian ini tidak hanya memastikan bahwa alat ukur valid dan reliabel, tetapi juga bahwa sampel mewakili populasi dengan baik sehingga hasil dapat digeneralisasi secara lebih luas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 1. Komposisi Responden

Penelitian ini melibatkan 73 orang perawat yang berdomisili dan bekerja di berbagai wilayah di Kota Denpasar, yaitu Denpasar Utara, Selatan, Timur, dan Barat. Responden diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring (Google Form dan WhatsApp) serta secara langsung kepada rekan perawat di rumah sakit. Mayoritas responden adalah perempuan berusia 28–30 tahun dan bekerja di rumah sakit.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Pria	27	37%
	Wanita	46	63%
Usia (tahun)	25–27	30	41%
	28–30	40	55%
	31–33	3	4%
Domisili	Denpasar Utara	11	15%
	Denpasar Selatan	25	34%
	Denpasar Timur	24	33%
	Denpasar Barat	13	18%

#### 2. Hasil Uji Statistik

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 27. Berikut ini adalah ringkasan hasil uji normalitas, linearitas, dan uji hipotesis antar variabel kualitas tidur dan kecerdasan emosi.

**Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Statistik**

Jenis Uji	Indikator	Hasil	Keterangan
Normalitas	Sig. Kualitas Tidur	0.10	Data berdistribusi normal
	Sig. Kecerdasan Emosi	0.19	Data berdistribusi normal

<b>Linearitas</b>	Deviation from Linearity	0.132	Hubungan linear (karena > 0.05)
<b>Hipotesis</b>	Koefisien Korelasi Pearson (r)	-0.313	Korelasi negatif sedang
	Sig. Korelasi	0.007	Signifikan (karena < 0.05)

Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi perawat, di mana semakin rendah kualitas tidur, maka semakin rendah pula kecerdasan emosional mereka.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi pada perawat di Denpasar. Dari target 98 responden, terkumpul data dari 73 responden, yang masih memenuhi kriteria minimal penelitian kuantitatif sebagaimana disarankan oleh Kerlinger & Lee (2000), yaitu minimal 30 orang. Distribusi data yang normal ( $p > 0,05$ ) memungkinkan penggunaan uji korelasi Pearson dalam analisis hubungan antarvariabel. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai  $r = -0,313$ , yang menandakan adanya hubungan negatif lemah antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi. Artinya, semakin buruk kualitas tidur, semakin rendah pula kecerdasan emosi yang dimiliki, meskipun korelasi ini tidak kuat. Namun demikian, penting untuk dicatat bahwa hubungan ini tetap signifikan secara statistik dan menunjukkan adanya pola yang konsisten: kualitas tidur memang berkaitan dengan kemampuan perawat dalam mengelola emosi.

Menurut teori Salovey & Mayer (1990), kecerdasan emosi mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengatur emosi diri dan orang lain. Goleman (1995) kemudian memperluas konsep ini ke dalam lima komponen utama: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Dalam konteks perawat, kelima aspek ini menjadi bagian dari *soft skill* yang sangat krusial dalam pekerjaan mereka. Meskipun kualitas tidur tidak optimal, perawat masih menunjukkan kemampuan untuk menjalankan tugas profesional dengan baik. Ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi sebagai bagian dari *soft skill* tidak sepenuhnya terpengaruh oleh kondisi fisik sesaat, seperti kurang tidur. Kecerdasan emosi dapat bersifat stabil dan dibentuk melalui pengalaman kerja serta pelatihan interpersonal yang berkelanjutan.

Misalnya, kesadaran diri memungkinkan perawat untuk tetap fokus dalam situasi stres. Pengendalian diri mendukung komunikasi profesional meski dalam kelelahan. Motivasi intrinsik membantu mereka tetap produktif dan bertanggung jawab terhadap pasien. Empati menjaga hubungan interpersonal yang hangat, dan keterampilan sosial mendukung kerja tim di lingkungan rumah sakit. Hal ini diperkuat oleh temuan Mitsea dkk. (2021); Jagannathan dkk. (2019) tentang pentingnya *soft skill* dalam dunia kerja modern, terutama dalam sektor pelayanan. Daya lenting atau resiliensi juga menjadi kunci moderasi dalam hubungan ini. Susanto dkk. (2023) menegaskan bahwa individu dengan daya lenting tinggi mampu bertahan dalam tekanan, termasuk tekanan akibat kurang tidur. Maka, meskipun ada korelasi negatif, banyak perawat tetap menunjukkan kecerdasan emosi yang baik karena pengalaman kerja, pelatihan, dan faktor psikologis lainnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian O'Connor dkk. (2019) bahwa kecerdasan emosi memungkinkan tenaga medis untuk tetap efektif secara emosional dan sosial,

meskipun dalam kondisi kerja yang berat. Kemampuan ini juga berkaitan erat dengan kepuasan kerja, produktivitas, dan kualitas layanan terhadap pasien.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah sampel yang terkumpul (73 responden) tidak mencapai target semula (98 responden), yang dapat memengaruhi tingkat representativitas dan generalisasi hasil. Kedua, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak memungkinkan peneliti untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada satu rumah sakit di Denpasar dan pada perawat perempuan usia 26 tahun, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi perawat yang lebih luas. Faktor-faktor lain seperti stres kerja, beban kerja, dan kondisi kesehatan mental juga tidak dikontrol dalam penelitian ini, padahal dapat memengaruhi baik kualitas tidur maupun kecerdasan emosi.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang lemah antara kualitas tidur dan kecerdasan emosi pada perawat perempuan di Denpasar ( $r = -0,313$ ). Meskipun kualitas tidur tidak optimal, para perawat tetap menunjukkan tingkat kecerdasan emosi yang memadai dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Hal ini menegaskan bahwa kecerdasan emosi sebagai bagian dari soft skill bukan hanya kemampuan situasional, tetapi juga kompetensi intrapersonal yang cukup stabil dan berakar kuat dalam diri individu. Dalam konteks kerja perawat yang sarat tekanan emosional dan tuntutan profesional, kecerdasan emosi memainkan peran penting sebagai penopang kualitas layanan. Kecerdasan ini memungkinkan perawat untuk tetap empatik, mampu berkomunikasi secara efektif, serta tangguh dalam menghadapi tekanan, sekaligus tetap mempertahankan sikap profesional. Artinya, meskipun kondisi fisiologis seperti tidur terganggu, kecerdasan emosi berperan sebagai pelindung psikologis yang memungkinkan perawat tetap memberikan perawatan yang berkualitas.

Implikasi dari temuan ini menyoroti pentingnya pelatihan kecerdasan emosi sebagai bagian dari pengembangan kapasitas perawat, terutama di tengah tantangan kerja yang tidak hanya fisik tetapi juga emosional. Peningkatan kualitas tidur tetap menjadi aspek yang penting, namun penguatan kompetensi emosional harus menjadi strategi jangka panjang dalam pengelolaan SDM keperawatan. Sebagai keterbatasan, penelitian ini belum mencapai target jumlah sampel yang direncanakan, serta hanya menggunakan pendekatan kuantitatif sehingga belum mengeksplorasi dinamika pengalaman subjektif perawat secara lebih dalam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan campuran (mixed methods) agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai bagaimana kecerdasan emosi dan kualitas tidur saling mempengaruhi dalam konteks praktik keperawatan sehari-hari.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih dapat disampaikan kepada lembaga atau orang-orang yang terlibat dan membantu proses penelitian, pendanaan, dan publikasi artikel ilmiah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asarnow, L. D., & Mirchandaney, R. (2024). Sleep and mood disorders among youth. *Psychiatric Clinics of North America*, 47(1), 255–272. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2023.06.016>
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2023, June 13). *Banyaknya tenaga kesehatan menurut kabupaten/kota di Provinsi Bali, 2022*. <https://bali.bps.go.id/statictable/2018/06/29/120/banyaknya-tenaga-kesehatan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-bali-2019-2022.html>
- Bell, T., Sprajcer, M., Flenady, T., & Sahay, A. (2023). Fatigue in nurses and medication administration errors: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing*, 32(17–18), 5445–5460. <https://doi.org/10.1111/jocn.16620>
- Cho, H., & Steege, L. M. (2021). Nurse fatigue and nurse, patient safety, and organizational outcomes: A systematic review. *Western Journal of Nursing Research*, 43(12), 1157–1168. <https://doi.org/10.1177/0193945921990892>
- Fitri, N. (2023). Pengembangan alat ukur kecerdasan emosional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(24). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.10433909>
- Goleman, D. (1999). *Working with emotional intelligence* (Bantam export edition). Bantam Books.
- Grandner, M. A. (2022). Sleep, health, and society. *Sleep Medicine Clinics*, 17(2), 117–139. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2022.03.001>
- Jagannathan, S., Ra, S., & Maclean, R. (2019). Dominant recent trends impacting on jobs and labor markets—An overview. *International Journal of Training Research*, 17(sup1), 1–11. <https://doi.org/10.1080/14480220.2019.1641292>
- Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioural research* (4th ed.). Wadsworth.
- Labrague, L. J., Al Sabei, S., Al Rawajfah, O., AbuAlRub, R., & Burney, I. (2022). Interprofessional collaboration as a mediator in the relationship between nurse work environment, patient safety outcomes and job satisfaction among nurses. *Journal of Nursing Management*, 30(1), 268–278. <https://doi.org/10.1111/jonm.13491>
- Lueke, N. A., & Assar, A. (2024). Poor sleep quality and reduced immune function among college students: Perceived stress and depression as mediators. *Journal of American College Health*, 72(4), 1112–1119. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2068350>
- Mitsea, E., Drigas, A., & Mantas, P. (2021). Soft skills & metacognition as inclusion amplifiers in the 21st century. *International Journal of Online and Biomedical Engineering*, 17, 121–132.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- O'Connor, P. J., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The measurement of emotional intelligence: A critical review of the literature and recommendations for researchers and practitioners. *Frontiers in Psychology*, 10, 1116. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- Paller, K. A., Creery, J. D., & Schechtman, E. (2021). Memory and sleep: How sleep cognition can change the waking mind for the better. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 123–150. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050815>
- Patke, A., Young, M. W., & Axelrod, S. (2020). Molecular mechanisms and physiological importance of circadian rhythms. *Nature Reviews Molecular Cell Biology*, 21(2), 67–84. <https://doi.org/10.1038/s41580-019-0179-2>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

- Susanto, P. C., Supardi, S., Parmenas, N. H., Tannady, H., & Soehaditama, J. P. (2023). Mini Review: Work-Life Balance, Psychological Structure, Employee Resilience, and Organization Commitment to Employee Wellbeing. *International Journal Of Psychology and Health Science*, 1(2). <https://doi.org/10.38035/ijphs.v1i2.208>
- Ujma, P. P., Bódizs, R., & Dresler, M. (2020). Sleep and intelligence: Critical review and future directions. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 33(), 109–117. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.01.009>