

Sleep Hygiene dengan Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah

Sleep Hygiene and Emotional Intelligence of School Students

Dinda Nazwa Azzahra^{1*}, Nunung Siti Sukaesih¹, Ida Nurhidayah¹

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Sumedang, Indonesia

Artikel info

Artikel history:

Submitted: 09-11-2025

Received : 02-05-2026

Revised : 16-05-2026

Accepted : 31-05-2026

Keywords:

adolescents
emotions;
sleep habits;
emotional
intelligence;

Kata Kunci:

emosi;
kebiasaan tidur;
kecerdasan
emosional;
remaja

Abstract

Adolescents are prone to sleep disorders due to bad sleep habits, such as the use of devices before bed and irregular bedtime, which affect emotional stability. This study aimed to determine the relationship of sleep hygiene with emotional intelligence in students of SMPN 1 Jatinangor, using a cross-sectional study with 276 students selected through cluster random sampling. The instruments used were the Sleep Hygiene Index and the Indonesian version of the Wong and Law Emotional Intelligence Scale Indonesian version, analyzed by Spearman correlation test. The results showed that most students had poor sleep hygiene 51.8% and high emotional intelligence 54.7% and Spearman correlation test results showed no significant relationship between sleep hygiene and emotional intelligence ($r = -0.084$; $p = 0.165$). In conclusion, poor sleep hygiene did not always directly affect emotional intelligence because it was influenced by other factors such as social support, academic pressure, and family environment. It is recommended that students, schools, and parents raise awareness of the importance of healthy sleep patterns and managing emotions through education and positive habits at school and home.

Abstrak

Remaja rentan mengalami gangguan tidur akibat kebiasaan tidur buruk, seperti penggunaan gawai sebelum tidur dan waktu tidur tidak teratur, yang memengaruhi kestabilan emosi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor, menggunakan pendekatan *cross-sectional study* dengan 276 siswa yang dipilih melalui *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah *sleep hygiene Index* dan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* versi Indonesia, dianalisis dengan uji korelasi *Spearman*. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa memiliki *sleep hygiene* buruk 51,8% dan kecerdasan emosional tinggi 54,7% serta hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional ($r = -0,084$; $p = 0,165$). Kesimpulannya, kebiasaan tidur buruk tidak selalu langsung memengaruhi kecerdasan emosional karena dipengaruhi faktor lain seperti dukungan sosial, tekanan akademik, dan lingkungan keluarga. Disarankan siswa, sekolah, dan orang tua meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat dan pengelolaan emosi melalui edukasi dan pembiasaan positif di sekolah maupun rumah.



Corresponding author:

Dinda Nazwa Azzahra, email: dindanazwaa@upi.edu



This is an open access article under the CC-BY license

Highlight:

- Mayoritas siswa menunjukkan tingkat *sleep hygiene* (kebiasaan atau pola kebersihan tidur) yang masuk dalam kategori kurang baik.
- Meskipun memiliki kebiasaan tidur yang kurang baik, sebagian besar remaja dalam penelitian ini terpantau masih memiliki tingkat kecerdasan emosional yang berada pada kategori tinggi.
- Hasil analisis membuktikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa, yang menunjukkan bahwa buruknya kebiasaan tidur tidak selalu berdampak langsung pada stabilitas kecerdasan emosional mereka.

PENDAHULUAN

Perilaku remaja di tengah masyarakat saat ini semakin mengkhawatirkan. Berbagai tindakan menyimpang seperti tawuran, bolos sekolah, kabur dari rumah, hingga kekerasan fisik menunjukkan adanya gangguan dalam pengendalian emosi (Aprilia et al., 2024; Arafah dan Sulistiasih, 2024). Tingginya frekuensi perilaku menyimpang tersebut menandakan lemahnya kemampuan remaja dalam mengelola perasaan, memahami emosi orang lain, serta menanggapi tekanan sosial secara sehat (Malfasari et al., 2020). Remaja yang gagal mengendalikan diri cenderung melakukan tindakan impulsif dan destruktif. Oleh karena itu, penguatan kecerdasan emosional, spiritual, dan intelektual menjadi penting untuk mendorong keseimbangan perilaku (Ilyas dan Azizah, 2020).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali dan mengendalikan emosi diri, mengatur suasana hati, serta menjaga keseimbangan psikologis (Masril et al., 2020). Remaja dengan kecerdasan emosional yang baik mampu berempati, menahan dorongan emosional, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosial. Namun, kemampuan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti stres, kecemasan, trauma, serta kualitas tidur yang buruk (Cheung et al., 2020). Tidur merupakan kebutuhan dasar yang memiliki pengaruh besar terhadap keseimbangan emosi dan fungsi kognitif remaja.

Kualitas tidur mencerminkan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan kondisi tubuh yang segar, tidak mudah marah, dan mampu berkonsentrasi (Ningsih dan Permatasari, 2020). Remaja memerlukan waktu tidur 8–10 jam setiap malam untuk menjaga kesehatan fisik dan mental (Gunarsa dan Wibowo, 2021; Pramono et al., 2021). Namun, kebiasaan begadang, penggunaan gawai berlebihan, dan lingkungan tidur yang kurang kondusif menyebabkan gangguan tidur semakin meningkat di kalangan remaja (Bingga, 2021; Hasibuan dan Hasna, 2021). Di Indonesia, sekitar 10% penduduk mengalami gangguan tidur pada populasi umum, dan sebesar 62,9% di antaranya terjadi pada remaja usia 12–15 tahun (Purnama dan Silalahi, 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa gangguan tidur merupakan masalah yang cukup menonjol pada remaja. Gangguan tidur yang berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan, stres, serta penurunan kemampuan dalam mengatur emosi (Wardani dan Tiastiningsih, 2023).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas tidur adalah melalui penerapan *sleep hygiene*, yaitu perilaku nonfarmakologis yang membantu membentuk rutinitas tidur sehat dan berkualitas (Kartono et al., 2021; Padila dan Manalu, 2025). *Sleep hygiene* berperan tidak hanya dalam menjaga kualitas tidur, tetapi juga dalam mendukung stabilitas

emosi dan kesehatan mental (Anggraini et al., 2025). Hal ini sangat penting bagi remaja awal yang secara emosional masih labil dan mudah bereaksi terhadap tekanan (Else, 2023). Tidur yang cukup berkontribusi terhadap kestabilan emosi dan kemampuan mengelola perasaan secara lebih adaptif (Uccella et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa praktik *sleep hygiene* yang buruk, seperti penggunaan gawai sebelum tidur dan jadwal tidur yang tidak teratur, berhubungan dengan meningkatnya stres, depresi, dan gangguan emosi (Killgore et al., 2022; Singh et al., 2025; Wang et al., 2024).

Penelitian-penelitian mengenai gangguan tidur pada remaja sudah banyak dilakukan. Menurut penelitian Oktaviani (2020), ditemukan bahwa pada pemain futsal usia binaan (9–29 tahun) terdapat keterkaitan yang signifikan antara tidur yang berkualitas dengan suasana hati yang positif. Penelitian Muttaqin et al. (2021), mengungkapkan bahwa pada mahasiswa kedokteran, menurunnya kualitas tidur berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres. Dalam penelitian Natanel et al. (2022), ditemukan korelasi yang tinggi antara kecerdasan emosional mahasiswa kedokteran dan kualitas tidur mereka. Dalam penelitian Aidhitya et al. (2023), pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa semakin besar perubahan durasi tidur, semakin tidak stabil emosinya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kenedy (2024), menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa keperawatan. Dalam penelitian Alegado et al. (2024), terdapat hubungan positif yang signifikan antara *sleep hygiene* dan suasana hati pada mahasiswa di Filipina. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada populasi mahasiswa atau kelompok usia yang lebih luas, sehingga masih terbatas penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada remaja awal tingkat SMP. Padahal, remaja awal lebih rentan mengalami perubahan emosional karena belum sepenuhnya mampu mengontrol perasaan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus meneliti hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMP untuk memberikan gambaran yang lebih relevan sesuai karakteristik perkembangan remaja awal.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Jatinangor, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur dan sering menggunakan telepon genggam sebelum tidur. Sebagian besar siswa juga mengaku merasa lelah, sulit berkonsentrasi, dan mudah marah ketika kurang tidur. Hal ini menunjukkan adanya hubungan potensial antara *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor.

METODE

Penelitian ini menggunakan studi kuantitatif dengan desain *cross-sectional* korelasional untuk menilai hubungan antara *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji teori melalui pengukuran variabel yang diolah secara statistik menggunakan data angka guna memperoleh keakuratan generalisasi (Ali et al., 2022). Pendekatan survei memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar mencakup area yang luas (Machali, 2021). Desain *cross-sectional* memberi peluang bagi peneliti untuk mengukur kedua variabel secara bersamaan serta menilai hubungan keduanya pada waktu yang sama (Hanggoro et al., 2020). Penelitian analitik korelasional bertujuan memahami kaitan antarvariabel yang diamati (Sofya et al., 2024). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Jatinangor pada 16, 18, dan 19 September 2025.

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa SMP Negeri 1 Jatinangor yang terdiri atas 366 siswa kelas VII, 381 siswa kelas VIII, dan 365 siswa kelas IX dengan total 1.112 siswa. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling* yang dilakukan dengan

cara membagi populasi menjadi kelompok berdasarkan kelas, lalu mengundi kelas yang terpilih untuk penelitian. Proses pengundian dilakukan melalui *random selection tool*, menghasilkan kelas VII.K, VII.F, VII.D, VIII.G, VIII.K, VIII.H, IX.K, IX.I, dan IX.G sebagai kelompok terpilih. Penentuan ukuran subjek mengacu pada tabel ukuran sampel Stephen Isaac dan William B. Michael dengan tingkat kepercayaan 95% yang menetapkan 275 subjek, kemudian ditambah 10% untuk mengantisipasi kehilangan data sehingga jumlah akhir menjadi 303 subjek. Proses pengumpulan data menghasilkan 276 subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan berpartisipasi aktif. Jumlah ini tetap memenuhi kebutuhan minimal sampel berdasarkan tabel Isaac dan William B. Michael (275 subjek), sehingga analisis statistik tetap dapat dilakukan. Kehilangan data terjadi karena beberapa subjek tidak menyelesaikan pengisian kuesioner atau tidak memenuhi kriteria penelitian. Meskipun demikian, peneliti tetap mempertimbangkan adanya potensi bias akibat subjek yang tidak berpartisipasi penuh.

Kriteria inklusi mencakup siswa aktif SMPN 1 Jatinangor yang terdaftar pada tahun ajaran berjalan, memperoleh izin dari orang tua atau wali, serta memiliki gawai yang dapat digunakan untuk mengisi kuesioner *Google Form*. Kriteria eksklusi mencakup siswa yang sakit, tidak hadir saat pengumpulan data, tidak memperoleh izin dari orang tua atau wali, serta menolak berpartisipasi meskipun sebelumnya menyetujui *informed consent*.

Instrumen penelitian terdiri atas tiga bagian, yaitu data demografi, kuesioner *Sleep hygiene Index* (SHI), dan *Wong and Law Emotional Intelligence Scale* (WLEIS). Kuesioner SHI dikembangkan oleh Mastin et al. (2006) dan diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Setyowati et al. (2020), mencakup 13 pernyataan mengenai perilaku dan lingkungan tidur dengan skala Likert lima poin, mulai dari “Tidak Pernah” hingga “Selalu”. Interpretasi skor menunjukkan bahwa semakin tinggi nilai SHI maka semakin buruk perilaku tidur seseorang. Kuesioner ini dinyatakan valid dengan nilai validitas antara 0,202–0,567 dan nilai reliabilitas 0,618. Meskipun nilai reliabilitas tersebut tergolong sedang dan relatif rendah, instrumen ini tetap digunakan karena SHI merupakan alat ukur yang umum digunakan dalam penelitian *sleep hygiene* serta telah melalui proses adaptasi dan uji psikometrik pada populasi remaja Indonesia. Kuesioner WLEIS dikembangkan oleh Wong dan Law (2002) dan diadaptasi oleh Ramadhani (2016), terdiri atas 36 pernyataan dengan skala Likert empat poin, mulai dari “Sangat Tidak Sesuai” hingga “Sangat Sesuai” untuk mengukur empat dimensi kecerdasan emosional, yaitu *Self Emotion Appraisal*, *Others Emotion Appraisal*, *Use of Emotion*, dan *Regulation of Emotion*. Nilai validitas konstruk berkisar antara 0,248–0,877. Skor total kecerdasan emosional setiap individu dihitung berdasarkan penjumlahan skor seluruh item WLEIS. Selanjutnya, skor mentah tersebut diubah menjadi *T-score* menggunakan rumus $T = 50 + (10 \times Z\text{-score})$. Setelah diperoleh nilai *T-score*, subjek dikategorikan ke dalam kelompok tinggi dan rendah berdasarkan nilai rata-rata *T-score* keseluruhan subjek, yaitu subjek dengan $T\text{-score} \geq$ rata-rata dikategorikan tinggi, sedangkan subjek dengan $T\text{-score} <$ rata-rata dikategorikan rendah.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik JASP. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik subjek penelitian meliputi usia, jenis kelamin, tingkat *sleep hygiene*, dan tingkat kecerdasan emosional. Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional dengan uji korelasi *Spearman* karena hasil uji normalitas *Kolmogorov–Smirnov* menunjukkan $p < 0,001$ ($p < 0,05$) yang berarti distribusi data tidak normal.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Negeri Malang dan dinyatakan lulus uji etik berdasarkan surat keputusan No.15.09.12/UN32.14.2.8/LT/2025 tertanggal 15 September 2025. Prinsip etik penelitian mencakup *Respect for Persons*, *Beneficence and Non-Maleficence*, serta *Justice* (Haryani & Setyobroto, 2022). Prinsip *Respect for Persons* diwujudkan dengan pemberian *informed consent* kepada orang tua atau wali subjek untuk menjamin partisipasi sukarela. Prinsip

Beneficence diterapkan melalui jaminan kerahasiaan identitas dan keamanan data subjek. Prinsip *Justice* ditegakkan melalui pemilihan subjek secara adil tanpa diskriminasi serta perlakuan yang setara bagi seluruh partisipan.

HASIL

Karakteristik subjek

Berdasarkan Tabel 1 terdapat total subjek yang dijadikan sampel dalam proses penelitian yaitu sebanyak 276 orang. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, terdapat 148 subjek perempuan (53,6%) dan 128 subjek laki-laki (46,4%). Berdasarkan karakteristik usia, rata-rata subjek berusia 13 tahun dengan nilai SD ± 1 dan nilai Min – Max (Median) sebesar 11-16 (14). Berdasarkan karakteristik kelas, terdapat 84 subjek kelas VII (30,43%), 102 subjek kelas VIII (36,94%), dan 90 subjek kelas IX (32,61%). Variabel *sleep hygiene* memiliki nilai Mean (SD) sebesar 32 (± 7) dengan Min–Max (Median) sebesar 14 – 61 (31). Variabel Kecerdasan Emosional memiliki nilai Mean (SD) sebesar 50 (± 10) dengan Min–Max (Median) sebesar 3,06 – 71,96 (50,33).

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik subjek

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	128	46,4
Perempuan	148	53,6
Total	276	100
Kelas		
VII	84	30,43
VIII	102	36,94
IX	90	32,61
Total	276	100
Karakteristik	Mean (SD)	Min–Max (Median)
Usia	13 (± 1)	11 – 16 (14)
<i>Sleep hygiene</i> (276)	32 (± 7)	14 – 61 (31)
Kecerdasan Emosional (276)	50 (± 10)	3,06 – 71,96 (50,33)

Sumber: Data primer, 2025

Kategori *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa mayoritas kategori dari *sleep hygiene* yang dimiliki oleh siswa SMPN 1 Jatinangor berada dalam kategori buruk sebanyak 143 subjek (51,8%), sedangkan yang dalam kategori baik sebanyak 133 subjek (48,2%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi kategori *sleep hygiene* siswa SMPN 1 Jatinangor

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	≥ 31	143	51,8
Baik	< 31	133	48,2
Total		276	100

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa kategori dari kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa SMPN 1 Jatinangor berada dalam kategori tinggi sebanyak 151 subjek (54,7%), sedangkan yang dalam kategori rendah sebanyak 125 subjek (45,3%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi kategori kecerdasan emosional siswa SMPN 1 Jatinangor

Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	≥ 50	151	54,7
Rendah	< 50	125	45,3
Total		276	100

Sumber: Data primer, 2025

Analisis hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji normalitas dari variabel *sleep hygiene* memiliki nilai p sebesar $<0,001$ dan variabel kecerdasan emosional memiliki nilai p sebesar $0,001$ yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi tidak normal karena nilai $p < 0,05$.

Tabel 4. Hasil uji normalitas variabel *sleep hygiene* dan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor

Variabel	N	Nilai p
<i>Sleep hygiene</i>	276	$<0,001$
Kecerdasan Emosional	276	$0,001$

Keterangan: Uji normalitas, data berdistribusi normal jika $p\text{-value} > 0,05$

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan hasil analisis hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor dengan uji statistik *Spearman's Rank Correlation Coefficient* didapatkan nilai $p\text{-value}$ $0,165$ ($p > 0,05$) yang berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Serta nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,084$, nilai koefisien korelasi yang mendekati nol mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan antara kedua variabel sangat lemah, sehingga secara praktis hubungan yang terbentuk hampir tidak berarti. Hal tersebut menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor.

Tabel 5. Hasil analisis hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor

Variabel	Kecerdasan Emosional	
	Korelasi	$p\text{-value}$
<i>Sleep hygiene</i>	$-0,084$	$0,165$

Keterangan: Uji *Spearman's-rho*, signifikan jika $p\text{-value} < 0,05$

PEMBAHASAN

Sleep hygiene siswa SMPN 1 Jatinangor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMPN 1 Jatinangor memiliki *sleep hygiene* yang buruk, yaitu sebanyak $51,8\%$, sedangkan $48,2\%$ memiliki *sleep hygiene* yang baik. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum menerapkan kebiasaan tidur yang optimal, seperti tidur cukup waktu, konsisten dalam jam tidur, serta menghindari aktivitas yang mengganggu tidur seperti penggunaan gawai menjelang waktu tidur.

Menurut [Ramadhani et al. \(2024\)](#), *sleep hygiene* merupakan sekumpulan kebiasaan dan kondisi lingkungan yang dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang, yang dapat dimodifikasi baik sebagai bentuk terapi utama maupun sebagai pendukung dalam penanganan gangguan tidur.

Penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [Fakhrurrozi et al. \(2024\)](#), didapatkan bahwa mayoritas *sleep hygiene* subjek berada pada

kategori buruk yaitu sebanyak 40 subjek (46%). Jika disimpulkan, adanya kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu banyaknya subjek dengan *sleep hygiene* kategori buruk. Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Annisa (2021), didapatkan bahwa mayoritas *sleep hygiene* subjek berada pada kategori baik yaitu sebanyak 38 subjek (55,9%). Dapat disimpulkan, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti karena didapatkan hasil bahwa *sleep hygiene* subjek terbanyak ada di kategori baik.

Dalam penelitian Fakhurrozi et al. (2024), ditemukan bahwa lebih dari separuh remaja memiliki kebiasaan tidur yang tidak teratur karena meningkatnya penggunaan gawai sebelum tidur dan tekanan akademik. Thapa et al. (2025) menyatakan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi berhubungan dengan penurunan kualitas tidur dan meningkatnya reaktivitas emosional. Penelitian Dianah et al. (2024) menunjukkan bahwa perilaku *screen time* dapat menyebabkan kualitas tidur buruk, gangguan tidur, latensi tidur yang panjang dan durasi tidur yang pendek. Paparan cahaya biru dari layar dapat menekan produksi melatonin dan menggeser ritme sirkadian tubuh, sehingga siswa mengalami kesulitan untuk tidur, rasa kantuk di pagi hari, dan gangguan konsentrasi yang berujung pada ketidakseimbangan emosi (Cheng et al., 2021).

Menurut Damanik et al. (2022), praktik *sleep hygiene* yang baik mencakup kebiasaan tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, menghindari konsumsi kafein atau penggunaan gawai sebelum tidur, serta menciptakan lingkungan tidur yang tenang dan nyaman. Namun, pada kenyataannya, sebagian besar remaja sering mengabaikan prinsip tersebut karena dorongan aktivitas sosial maupun hiburan digital. Selain itu, hasil studi pendahuluan di SMPN 1 Jatinangor juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa terbiasa bermain gawai sebelum tidur dan tidak memiliki waktu tidur yang tetap setiap malam. Sebagian besar siswa mengaku sering merasa lelah saat mengikuti kegiatan belajar, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung ketika kurang tidur. Kondisi ini sejalan dengan pernyataan Anggraini et al. (2025), bahwa *sleep hygiene* yang buruk dapat meningkatkan kelelahan fisik, menurunkan performa kognitif, dan memengaruhi kestabilan emosi seseorang. Dengan demikian, tingkat *sleep hygiene* siswa SMPN 1 Jatinangor yang tergolong buruk mencerminkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki kebiasaan tidur sehat yang konsisten.

Kecerdasan emosional siswa SMPN 1 Jatinangor

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMPN 1 Jatinangor memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi, yaitu sebanyak 54,7%, sedangkan 45,3% berada pada kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas siswa telah menunjukkan kemampuan kecerdasan emosional yang baik, proporsi siswa dengan kecerdasan emosional rendah juga masih cukup besar dan tidak dapat diabaikan. Hal ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa masih mengalami keterbatasan dalam mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara optimal, sehingga diperlukan perhatian serta upaya pengembangan kecerdasan emosional melalui dukungan sekolah dan keluarga.

Menurut Ratnasari et al. (2022), kecerdasan emosional mencakup sejumlah aspek utama seperti kesadaran diri, kemampuan mengelola emosi, motivasi internal, empati, serta kemampuan dalam berinteraksi sosial. Individu yang memiliki kecerdasan emosional cenderung menunjukkan keseimbangan dalam kemampuan intelektual yang mendukung pencapaian hasil yang lebih optimal.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila et al. (2024) dengan hasil mayoritas subjek memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 64 subjek (64,6%). Dapat disimpulkan, adanya kesamaan yaitu mayoritas subjek memiliki kecerdasan emosional tinggi. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Aprilia et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mayoritas subjek memiliki kecerdasan emosional rendah sebanyak 42 subjek (50,6%).

Dapat disimpulkan, penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan peneliti karena didapatkan hasil bahwa kecerdasan emosional subjek terbanyak ada di kategori rendah.

Menurut [Wachs et al. \(2023\)](#), lingkungan sekolah yang positif dan hubungan sosial yang suportif berperan besar dalam membentuk empati, komunikasi, dan kontrol diri siswa. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian [Cheung et al. \(2020\)](#), yang menjelaskan bahwa dukungan emosional dari keluarga dan guru mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam mengatur emosi serta menurunkan risiko stres. Selain itu, faktor lingkungan dan pola asuh keluarga juga turut berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional. Lingkungan yang hangat dan terbuka memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan tanpa rasa takut atau penolakan, sehingga memupuk rasa percaya diri dan empati. Menurut [Ratnasari et al. \(2022\)](#), kecerdasan emosional juga dapat berkembang melalui latihan sosial dan pengalaman dalam berinteraksi dengan orang lain. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMPN 1 Jatinangor umumnya memiliki kemampuan emosional yang baik, yang dapat mendukung keberhasilan mereka dalam proses belajar maupun kehidupan sosial di sekolah.

Hubungan *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional siswa SMPN 1 Jatinangor

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti menggunakan *Spearman's Rank Correlation Coefficient*, didapatkan hasil *p-value* 0,165. Maka, dapat disimpulkan H_0 diterima yang berarti tidak terdapat hubungan antara *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional siswa SMPN 1 Jatinangor. Hasil ini menunjukkan bahwa *sleep hygiene* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional remaja, sehingga hubungan yang diharapkan tidak terlihat secara statistik pada penelitian ini. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan dapat disebabkan oleh adanya faktor lain yang lebih dominan memengaruhi kecerdasan emosional siswa, seperti lingkungan keluarga, stres akademik, dukungan sosial, dan karakter kepribadian juga berperan penting ([Anastasiades et al., 2022](#); [Cheung et al., 2020](#)).

Stres akademik yang tinggi dapat meningkatkan tekanan psikologis dan memengaruhi regulasi emosi remaja, sehingga kondisi emosional siswa lebih dipengaruhi oleh tuntutan akademik dibandingkan pola tidur ([Gao, 2023](#)). Selain itu, penggunaan gawai dan media sosial juga dapat memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi, karena remaja dengan durasi penggunaan media sosial yang tinggi cenderung memiliki kecerdasan emosional lebih rendah ([Lestari dan Eriza, 2021](#)).

Faktor psikologis dan gaya hidup juga berperan penting. Individu dengan kondisi mental yang lebih sehat cenderung memiliki kecerdasan emosional yang lebih baik ([Tjahyanto et al., 2021](#)). Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan regulasi emosi melalui pengaruhnya terhadap hormon stres dan suasana hati ([Xiao et al., 2024](#); [Nys et al., 2022](#)). Selain itu, pola asuh orang tua dan lingkungan keluarga turut berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan emosional. Pola asuh yang hangat dan suportif dapat membantu remaja mengembangkan kemampuan mengenali dan mengelola emosi, sedangkan pola asuh otoriter berhubungan negatif dengan kecerdasan emosional ([Mano dan Soetjningsih, 2022](#); [Moreno et al., 2024](#)).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang bersifat multidimensional, meliputi aspek pribadi, keluarga, serta lingkungan. Meskipun setiap faktor memiliki pengaruh yang berbeda, keseluruhannya saling berinteraksi dalam membentuk kemampuan remaja untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara adaptif. Oleh karena itu, upaya pengembangan kecerdasan emosional remaja perlu dilakukan secara menyeluruh melalui dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial yang positif.

Peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, seperti waktu pengambilan data yang bertepatan dengan kegiatan akademik sekolah sehingga siswa memiliki

waktu terbatas untuk mengisi kuesioner, penggunaan instrumen berupa kuesioner tertutup yang membatasi pendalaman informasi, serta kemungkinan perbedaan persepsi siswa terhadap isi pernyataan yang dapat memengaruhi hasil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki *sleep hygiene* yang buruk meskipun kecerdasan emosionalnya tergolong tinggi. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi perawat dan pihak sekolah untuk melakukan promosi kesehatan tentang pentingnya kebiasaan tidur yang baik dan pengelolaan emosi pada remaja. Peningkatan kesadaran terhadap pola tidur yang teratur dan lingkungan belajar yang kondusif diharapkan dapat mendukung perkembangan emosional, fungsi kognitif, serta kesejahteraan fisik dan mental remaja secara optimal.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan judul “Hubungan Antara *Sleep hygiene* dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMPN 1 Jatinangor” tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *sleep hygiene* dengan kecerdasan emosional pada siswa SMPN 1 Jatinangor. Hal ini mengindikasikan bahwa *sleep hygiene* bukan faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap kecerdasan emosional pada penelitian ini. Tidak ditemukannya hubungan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti karakteristik individu, lingkungan keluarga, maupun lingkungan, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk menguji faktor-faktor tersebut secara lebih mendalam. Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan agar siswa menjaga kebiasaan tidur yang baik, seperti tidur dan bangun teratur, mengurangi penggunaan gawai sebelum tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang nyaman untuk mendukung pengelolaan emosi dan konsentrasi belajar. Sekolah diharapkan memberikan edukasi tentang pentingnya *sleep hygiene* melalui kegiatan promosi kesehatan dan kerja sama dengan tenaga kesehatan. Orang tua perlu mendukung anak dengan memberikan teladan serta pengawasan terhadap pola tidur di rumah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan memperluas sampel penelitian, mempertimbangkan faktor lain yang memengaruhi kecerdasan emosional, dan menggunakan desain longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang *sleep hygiene* terhadap perkembangan remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aidhitya, S., Genisa, M., Heriyanto, T., 2023. Hubungan Perubahan Sleep Duration dengan Unstable Emotion Selama Proses Belajar Hybrid pada Mahasiswa Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2020 dan 2021 serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal* 2(3), 413-423. <https://academicjournal.yarsi.ac.id/index.php/jmj/article/view/4015>
- Alegado, C., Guinto, R.D., Beldeniza, F.R., Culajara, C.L., 2024. *Sleep Hygiene Practices and Mood States: A Quantitative Analysis*. *American Journal of Arts and Human Science* 3(2), 72–82. <https://doi.org/10.54536/ajahs.v3i2.2786>
- Ali, M.M., Hariyati, T., Pratiwi, M.Y., Afifah, S., 2022. Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penerapannya dalam Penelitian. *Education Journal* 2(2), 1-6. <https://www.studocu.id/id/document/universitas-islam-negeri-imam-bonjol/tadris-ips-pendidikan-sejarah/m-iuuuhjkffty/120138704>
- Anastasiades, P.G., Vivo, L., Bellesi, M., Jones, M.W., 2022. Adolescent Sleep and the Foundations of Prefrontal Cortical Development and Dysfunction. *Progress in Neurobiology* 218, 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.pneurobio.2022.102338>

- Anggraini, N.V., Ritanti, R., Rifai, A.R., 2025. Hubungan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA X di Kabupaten Bogor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 10(1), 90-99. <https://doi.org/10.32419/jppni.v10i1.652>
- Aprilia, F., Renidayati, R., Herwati, H., Sasmita, H., Tasman, T., 2024. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kenakalan Remaja di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Padang. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri* 2(1), 35-61. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/5097141>
- Arafah, D.M., Sulistiasih, S., 2024. Hubungan antara Emotional Intelligence dengan Perilaku Agresif pada Siswa SMPN 7 Tambun Selatan. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 5(2), 1-12. <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4422588>
- Bingga, I.A., 2021. Kaitan Kualitas Tidur dengan Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Medika Utama* 2(4), 1047-1052. <http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/214/141>
- Cheng, W., Rolls, E., Gong, W., Du, J., Zhang, J., Zhang, X.Y., Li, F., Feng, J., 2021. Sleep Duration, Brain Structure, and Psychiatric and Cognitive Problems in Children. *Mol Psychiatry* 26, 3992–4003. <https://doi.org/10.1038/s41380-020-0663-2>
- Cheung, R.Y.M., Ke, Z., Ng, M.C.Y., 2020. Dispositional Mindfulness and Mental Health in Chinese Emerging Adults: A Multilevel Model with Emotion Dysregulation as a Mediator. *PLoS One* 15(11), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239575>
- Damanik, C., Fauza, Z., Achmad, A., 2022. Hubungan antara Pelaksanaan *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur pada Karyawan di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda. *Jurnal Keperawatan Wiyata* 3(1), 68-75.
- Dianah, H.S., Sukaesih, N.S., Sejati, A.P., 2024. Gambaran Dampak Waktu Layar terhadap Tidur pada Remaja: Tinjauan Pelingkupan. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7(1), 180–190. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.166>
- Else, W., 2023. Jenis Layanan, Materi dan Pendekatan Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengembangkan Kemampuan Mengelola Emosi Siswa di MAN Rejang Lebong. [Skripsi]. Institut Agama Islam Negeri Curup, Bengkulu.
- Fakhrurrozi, S.H., Afrina, R., Rukiah, N., 2024. Hubungan Prilaku *Sleep Hygiene* dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum dan Farmasi* 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Gao, X., 2023. Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediating Model. *Frontiers Psychology* 14, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Gunarsa, S.D., Wibowo, S., 2021. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *JPOK Universitas Negeri Surabaya* 9(1), 43-52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37777>
- Hanggoro, A.Y., Suwarni, L., Selviana, S., Mawardi, M., 2020. Dampak Psikologis Pandemi Covid-19 pada Tenaga Kesehatan: A Studi Cross-Sectional di Kota Pontianak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia* 15(2), 13-18. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.13-18>
- Hasibuan, R.K., Hasna, J.A., 2021. Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia dan Faktor-Faktor yang memengaruhinya di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 17(2), 110-209. <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/JKK/article/view/9523>
- Ilyas, M., Azizah, D.N., 2020. Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap Perilaku Menyimpang Remaja di Desa Silam Kecamatan Kuok Kabupaten Kampar. *Jurnal Media*

- Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani 6(2), 62-83.
<https://journal.uiad.ac.id/index.php/mimbar/article/view/444>
- Kartono, J., Damayanti, D., Sholihah, M.N., 2021. Peningkatan Kualitas Tidur Anak Hospitalisasi yang Mengalami Gangguan Pola Tidur Menggunakan Teknik *Sleep Hygiene*. *Madago Nursing Journal* 2(2), 40–47. <https://doi.org/10.33860/mnj.v2i2.726>
- Kenedy, J., 2024. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosi Pada Mahasiswa Tingkat III Akademi Keperawatan Bethesda Serukam Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan dan Keperawatan Bethesda* 1(1), 1–10.
- Killgore, W.D.S., Vanuk, J.R., Persich, M.R., Cloonan, S.A., Grandner, M.A., Dailey, N.S., 2022. Sleep Quality and Duration are Associated with Greater Trait Emotional Intelligence. *Sleep Health* 8(2), 230–233. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.06.003>
- Lestari, S.F., Eriza, I., 2021. Pengaruh Penggunaan Sosial Media terhadap Kecerdasan Emosional di Kalangan Remaja. *Jurnal Syntax Transformation* 2(8), 1187–1193. <https://doi.org/10.46799/jst.v2i8.353>
- Machali, I., 2021. Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif). Institutional Respository UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Malfasari, E., Sarimah, S., Febtrina, R., Herniyanti, R., 2020. Kondisi Mental Emosional pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* 8(3), 241-246.
- Mano, H.J.A., Soetjiningsih, C.H., 2022. Pola Asuh Otoriter dan Kecerdasan Emosi Remaja di Jayapura. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha* 13(1), 06-18. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.42441>
- Martínez-Rodríguez, A., Ferreira, C., 2025. Factors Influencing The Development of Emotional Intelligence in University Students. *European Journal of Psychology of Education* 40(60), 1-33. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00956-4>
- Masril, M., Dakhi, O., Nasution, T., Ambiyar, A., 2020. Analisis Gender dan Intellectual Intelligence Terhadap Kreativitas. *Edukasi Jurnal Pendidikan* 18(2), 182-187.
- Mastin, D.F., Bryson, J., Corwyn, R., 2006. Assessment of *Sleep Hygiene* using the *Sleep Hygiene* Index. *Journal Behavioral Medicine* 29, 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Moreno, P.M., Gea, S.F., Jurado, M. del M.M., Pérez-Fuentes, M. del C., Linares, J.J.G., 2024. The Role of Family Functionality and Its Relationship with Psychological Well-Being and Emotional Intelligence in High School Students. *Education Sciences* 14(6), 1-12. <https://doi.org/10.3390/educsci14060566>
- Muttaqin, M.R., Rotinsulu, D.J., Sulistiawati, S., 2021. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan* 3(4), 586–592. <https://jsk.ff.unmul.ac.id/index.php/JSK/article/view/504>
- Nabila, T., Ekawaty, F., Mulyani, S., 2024. Hubungan Perilaku Bullying dengan Kecerdasan Emosional pada Remaja di SMPN 17 Kota Jambi Tahun 2023. *Jurnal Pahlawan Kesehatan* 1(1), 01–09. <https://publikasi.abidan.org/index.php/jpk/article/view/354>
- Natanel, H.S., Pasiak, T.F., Prabowo, I., Makiyyah, F.A., Nurrizka, R.H., 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional selama Masa Pandemi COVID-19 di Tahun 2021 pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. *Journal of Religion and Public Health* 4(1), 1-10. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jrph/article/view/28830>
- Ningsih, D.S., Permatasari, R.I., 2020. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur pada Remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal* 2(2), 262-267. <https://jurnal.ensiklopediaku.org/ojs-2.4.8-3/index.php/ensiklopedia/article/view/444>

- Nys, L. De, Anderson, K., Ofosu, E.F., Ryde, G.C., Connelly, J., Whittaker, A.C., 2022. The Effects of Physical Activity on Cortisol and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychoneuroendocrinology* 143, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>
- Oktaviani, D.W., 2020. Analisis Hubungan Kualitas Tidur (Sleep Quality) dengan Suasana Hati (Mood) pada Pemain Futsal Usia Binaan (Literatur Review). [Skripsi]. Universitas Binawan, Jakarta.
- Padila, E., Manalu, L.O., 2025. Hubungan antara *Sleep Hygiene* dengan Gangguan Tidur pada Remaja di SMKN 1 Jayakarta. *Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan* 2(1), 166–175. <https://manggalajournal.org/index.php/EMPIRIS/article/view/1011>
- Pramono, C., Mawardi, M., Agung, M.S.M., 2021. Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Kecerdasan Emosional pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 5 Klaten. *Prosiding University Research Colloquium*, 966–972. <https://www.repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/1506>
- Purnama, N.L.A., Silalahi, V., 2020. Efektifitas Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet dan Audiovisual terhadap Perilaku *Sleep Hygiene* dan Kualitas Tidur Remaja dengan Gangguan Tidur. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 5(1), 56-62. <https://journal.um-surabaya.ac.id/JKM/article/view/3370>
- Ramadhani, R., 2016. Uji Validitas Konstruk terhadap Adaptasi dari Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia* 5(2), 99-126. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/10789/pdf>
- Ramadhani, R.N., Afiah, A., Indrawati, I., 2024. Hubungan Gangguan Tidur dengan *Sleep Hygiene* pada Anak Sekolah Dasar di UPT SD Negeri 009 Pulau. *Indonesian Journal of Science* 1(4), 1008-1012. <https://science.web.id/index.php/science/article/view/144/119>
- Ratnasari, S.L., Sari, N.W., Siregar, Y., Susanti, E.N., Sutjahjo, G., 2022. Pengaruh Kecerdasan Intelektual, Kecerdasan Emosional, dan Kecerdasan Spiritual terhadap Tingkat Pemahaman Akuntansi pada Mahasiswa di Kota Batam. *Proceeding of National Conference on Accounting & Finance* 4, 440–448. <https://journal.uui.ac.id/NCAF/article/view/22319/pdf>
- Santhosh, J.S., Flower, F.X., 2023. School Climate and its Determinant Factors of Well-Being in a Residential School Community. *Indian Journal of Social Psychiatry* 39(2), 147–152. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_11_21
- Sari, D.H.A., Annisa, N., 2021. The Relationship of *Sleep Hygiene* with Quality of Sleep in Adolescents. *Proceedings of the 1st International Conference on Sport Sciences, Health and Tourism* 35, 309-312.
- Setyowati, A., Chung, M.H., Yusuf, A., Haksama, S., 2020. Psychometric Properties of *Sleep Hygiene* Index in Indonesian Adolescents. *Journal of Public Health Research* 9, 77–80. <https://doi.org/10.4081/jphr.2020.1806>
- Singh, R., Roy, M.M., Alvi, A., Chouhan, S., Goyal, A., Rai, N.K., 2025. *Sleep Hygiene* Practices and its Impact on Sleep Quality and Mood. *Journal of Family Medicine and Primary Care* 14(7), 2966–2973. https://doi.org/10.4103/jfmmpc.jfmmpc_133_25
- Sofya, A., Novita, N., Afgani, M.W., Isnaini, M., 2024. Metode Survey: Explanatory Survey dan Cross Sectional dalam Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial, dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 4(3), 1695-1708. <https://jurnal.permapendis-sumut.org/index.php/edusociety/article/view/556/452>
- Thapa, B., Chaudhary, S., Karki, R., Karki, A., Sapkota, S., Li, M., Hu, Y., 2025. Sleep Quality is Associated with Stress in Secondary School Students. *BMC Public Health* 25(1397), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22652-0>

- Tjahyanto, T., Kanaya, N., Keren, G., Mulyadi, E.A., Listiono, K.S., 2021. Hubungan Kecerdasan Emosional terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Health Sains* 2(8), 1071–1079. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i8.259>
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P.A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., Nobili, L., 2023. Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences* 13(4), 1-22. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- [UNICEF] United Nations Children's Fund., 2024. Indonesia Adolescent Health Profile 2024. UNICEF Indonesia.
- Wachs, S., Castellanos, M., Wettstein, A., Bilz, L., Gámez-Guadix, M., 2023. Associations Between Classroom Climate, Empathy, Self-Efficacy, and Countering Hate Speech Among Adolescents: A Multilevel Mediation Analysis. *Journal of Interpersonal Violence* 38, 5067–5091. <https://doi.org/10.1177/08862605221120905>
- Wang, W., Zhu, Y., Yu, H., Wu, C., Li, T., Ji, C., Jiang, Y., Ding, D., 2024. The Impact of Sleep Quality on Emotion Regulation Difficulties in Adolescents: A Chained Mediation Model Involving Daytime Dysfunction, Social Exclusion, and Self-Control. *BMC Public Health* 24(1862), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19400-1>
- Wardani, I.A.K., Tiastiningsih, N.N., 2023. Gangguan Tidur pada Penderita Gangguan Afektif Bipolar. *Jurnal Hasil Penelitian dan Pengembangan* 1(3), 177–183. <https://jurnalcendekia.id/index.php/jhpp/article/view/158>
- Wong, C.S., Law, K.S., 2002. The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study. *Purchase Research* article 13(3), 243-274. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1048984302000991>
- Xiao, T., Pan, M., Xiao, X., Liu, Y., 2024. The Relationship Between Physical Activity and Sleep Disorders in Adolescents: A Chain-Mediated Model of Anxiety and Mobile Phone Dependence. *BMC Psychology* 12(751), 1-22. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02237-z>