

ABSTRAK

Masalah yang ditemui sebagian besar remaja mengalami kualitas tidur yang buruk. Remaja sering dihadapkan pada tuntutan yang banyak seperti tekanan akademik yang tinggi, termasuk ujian, tugas, kegiatan non akademik, dan masih banyak lagi yang dapat menyebabkan stress seperti kecemasan dan ketidakstabilan emosional yang tidak dapat dikendalikan. Kecerdasan emosional erat kaitannya dengan proses fisiologis seperti kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas tidur pada remaja di SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Desain penelitian menggunakan analitik, dengan jenis penelitian *cross sectional*. Populasi Penelitian ini sebesar 431 remaja. Teknik sampling pada penelitian ini Random Berstrata (*Stratified Random Sampling*), didapatkan sampel sebesar 207 remaja. *Variabel independent* yaitu kecerdasan emosional dan *variable dependent* yaitu kualitas tidur. instrument pada penelitian ini adalah kusioner kecerdasan emosional dan kualitas tidur, analisa data pada penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho* dengan tingkat signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 207 responden kecerdasan emosional tinggi (77,3%), sedang (19,8%), rendah (2,9%). Kualitas tidur baik (70,2%), buruk (20,8%) Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* menggunakan SPSS dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0.05$ didapatkan nilai $p=.000$ sehingga terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan kualitas tidur pada remaja di SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.

Kecerdasan emosional memiliki hubungan dengan kualitas tidur. Dimana ketika kecerdasan emosional baik atau tinggi maka tingkat kualitas tidur akan baik, begitu sebaliknya ketika kecerdasan emosional rendah maka kualitas tidur akan buruk. Bagi remaja disarankan untuk dapat tetap mempertahankan dalam mengelola emosi, mampu memotivasi diri, mampu mengenal emosi diri sendiri, orang lain dan mampu membina hubungan serta tetap menjaga kualitas tidur akan tetap baik.

Kata Kunci : Kecerdasan Emosional, Kualitas Tidur, Remaja, Surabaya