

## Hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur siswa dengan prestasi belajar

Hafni Andayani, Yuli Destiani, Sofia Sofia, Nurjannah Nurjannah, Juwita Saragih  
Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala, Darussalam Banda Aceh 23111, Indonesia  
E-mail: [hafniandayani@unsyiah.ac.id](mailto:hafniandayani@unsyiah.ac.id)

**Abstrak.** Prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis dan psikologis yaitu, kecerdasan emosional dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam. Jenis penelitian adalah *analitik observasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel secara *stratified random sampling* pada bulan Desember 2019 dengan sampel 235 siswa. Pengambilan data kecerdasan emosional menggunakan kuesioner EQ-I (*Emotional Quotient Inventory*), kualitas tidur dengan PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*), dan prestasi belajar dengan nilai rapor. Analisis data menggunakan uji *rank Spearman*. Hasil analisis data didapatkan kecerdasan emosional sangat tinggi 108 siswa (46 %) kualitas tidur baik 140 siswa (59,6 %) dan prestasi belajar baik 184 siswa (78,3 %). Hasil analisis data kecerdasan emosional dengan prestasi belajar diperoleh *p value* (0,001) dan *r* hitung (0,213) hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar. Kualitas tidur dengan prestasi belajar diperoleh *p value* (0,204) dan *r* hitung (-0,83) hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. Kesimpulan pada penelitian ini kecerdasan emosional dan kualitas tidur mempengaruhi prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam.

Kata Kunci: Kecerdasan emosional, kualitas tidur, prestasi belajar, *The Pittsburgh Sleep Quality Index*, *Emotional Quotient Inventory*

**Abstract.** Academic achievement can be influenced by internal factors such as physiology, psychology, body condition, and external factors such as family, environment, and school. One of the psychology and physiology factors that influence learning achievement is emotional intelligence and sleep quality. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence and sleep quality with the learning achievement of high school students in Subulussalam. This is an analytical observational study using cross sectional design. The samples were taken by stratified random sampling method in December 2019, with a sample 235 students. Data was collected using EQ-I (*Emotional Quotient Inventory*), sleep quality using the PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*), and Grade Point Average (GPA). Data was analyzed using the correlation rank spearman. The result showed that most of the respondents had high emotional intelligence, 108 students (46 %), had good sleep quality 140 (59,6 %) and had good GPA 184 students (78,3 %). The result indicated the correlation between emotional intelligence with GPA with *p value* of 0,001 and *r* = 0,213, meaning the higher EQ, the higher GPA. Conversely, there was no correlation between sleep quality with learning achievement with *p value* (0,204) and *r* (-0,83), meaning the poorer quality of sleep (higher score), the lower learning achievement, but it was non-significant. The conclusion in this study that emotional intelligence and sleep quality are correlated with the learning achievement of high school students in Subulussalam.

Keyword: Emotional intelligence, sleep quality, academic achievement, *The Pittsburgh Sleep Quality Index*, *Emotional Quotient Inventory*

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mendewasakan dan memandirikan manusia melalui kegiatan yang terencana dan dilakukan secara sadar melalui proses pembelajaran yang melibatkan siswa dan guru.<sup>(1)</sup> Indonesia sebagai negara berkembang

berupaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui peningkatan mutu pendidikan. Mutu pendidikan yang baik dapat dilihat melalui pencapaian hasil belajar siswa yaitu prestasi belajar.<sup>(2)</sup>

Prestasi belajar merupakan hasil kemampuan yang telah dicapai siswa setelah mengikuti proses belajar mengajar dalam waktu tertentu baik perubahan secara pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Akan tetapi dalam proses belajar mengajar di sekolah untuk dapat meraih prestasi belajar sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar sesuai dengan kemampuan intelektualnya. Terdapat siswa yang mempunyai kemampuan intelektual yang tinggi tetapi memiliki prestasi belajar yang rendah, namun ada siswa yang memiliki kecerdasan intelektual yang rendah tetapi dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan intelektual tidak hanya satu-satunya kemampuan yang dapat menentukan keberhasilan siswa, karena ada faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa yaitu kecerdasan emosional.<sup>(3)</sup>

Siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu memotivasi dirinya untuk dapat mengikuti proses belajar mengajar dengan baik. Sedangkan siswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah akan merasa kesulitan untuk memotivasi dirinya dalam proses belajar. Menurut Goleman tahun 2015, menyatakan bahwa kecerdasan intelektual hanya mempengaruhi 20% bagi kesuksesan. Sedangkan 80 % dipengaruhi oleh kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional meliputi kemampuan siswa dalam memotivasi dirinya, mengatasi kegagalan, mengontrol suasana hati, berempati, serta mampu bekerjasama dengan orang lain.<sup>(4)</sup>

Kecerdasan emosional erat kaitannya dengan proses fisiologis seperti kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang, gelisah, lesu, apatis, dan tidak konsentrasi. Tidur sangat penting untuk seseorang sehingga memberi pengaruh besar terhadap perkembangan psikologis seperti kecerdasan emosional dan kesehatan fisik terutama bagi anak dalam proses belajar. Setiap individu memiliki kebutuhan tidur yang berbeda untuk istirahat sesuai dengan perkembangan dan aktivitas harian yang dilakukan. Waktu tidur yang mencukupi membantu mereka menjadi lebih fokus dan berani mengambil keputusan dalam menjalani aktivitas sehari-hari.<sup>(5)</sup>

Dewasa ini aktivitas manusia semakin lama semakin meningkat sehingga mereka kurang memperhatikan kebutuhan tidur baik secara kuantitas maupun kualitas. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan hasil survei indeks pola hidup sehat *American International Assurance (AIA)* tahun 2013 yang dilaksanakan di Indonesia oleh perusahaan riset global yaitu *Taylor Nelson Sofrens (TNS)*. Hasil

survei tersebut menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia menghabiskan waktu tidur selama 7-8 jam hanya dapat berjalan 6-8 jam saja dalam sehari.<sup>(6)</sup>

Kualitas tidur seseorang dapat dikatakan baik apabila tidak terdapat tanda-tanda kekurangan tidur dan tidak terdapat adanya masalah atau gangguan tidur.<sup>(7)</sup> Studi yang dilakukan oleh *National Sleep Foundation (NSF)* menjelaskan bahwa 60 % anak yang berada di bawah usia 18 tahun mengeluh letih saat siang hari dan 15 % mengatakan mereka sering menguap saat di sekolah. *National Sleep Foundation (NSF)* menganjurkan waktu tidur yang optimal untuk remaja adalah 8-10 jam setiap malam. Apabila waktu tidur tersebut tidak mencukupi maka akan menyebabkan gangguan tidur.<sup>(8)</sup> Efek terburuk dari tidur yang buruk tidak langsung dirasakan pada malam hari, namun hal itu dapat mempengaruhi aktivitas pada siang hari baik secara fisik maupun emosional. Berdasarkan hasil survei pada sebuah studi tidur di Inggris orang-orang dengan kualitas tidur buruk cenderung 3 kali lebih besar mengalami gangguan konsentrasi, 2 kali menderita kelelahan, gangguan suasana hati, produktivitas, dan lain-lain.<sup>(9)</sup>

Menurut penelitian Hanafi Nifilda tahun 2015 di Padang, menyatakan bahwa seseorang dengan kualitas tidur baik memberikan dampak terhadap prestasi belajarnya.<sup>(10)</sup> Penelitian Gruber dkk tahun 2019 di Kanada, menyatakan bahwa kualitas tidur yang memadai dapat memberikan efek yang menguntungkan terhadap kesehatan, prestasi belajar, pengaturan diri, serta keberhasilan akademik sedangkan kualitas tidur buruk dapat mempengaruhi kesehatan tubuh seseorang.<sup>(11)</sup> Pada penelitian Machado dkk tahun 2015 di Spanyol, ditemukan bahwa 49,8 % siswa mengantuk pada siang hari, sebanyak 79,3 % siswa memiliki kualitas tidur buruk serta 43,3 % diantaranya mempunyai prestasi belajar rendah.<sup>(12)</sup> Penelitian Nona Abdali dkk tahun 2019 di Iran, gangguan tidur dan kelelahan pada siswa dapat mempengaruhi kecerdasan emosional, yang berkaitan dengan peningkatan risiko gangguan kemampuan kognitif dan kesehatan mental. Kualitas tidur buruk dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada otak seperti gangguan metabolisme, kognitif, emosi, dan menyebabkan disfungsi korteks prefrontal ringan yang menimbulkan masalah pada motivasi belajar, penurunan aktivitas sehari-hari, perencanaan dan manajemen. Kecerdasan emosional dan kualitas tidur adalah beberapa faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan untuk membuat keputusan, kinerja individu, dan keberhasilan akademik.<sup>(13)</sup> Menurut *Center for Disease Control and Prevention (CDC, 2017)* menerangkan bahwa kurang tidur termasuk salah satu masalah kesehatan masyarakat dengan

prevalensi gangguan tidur pada laki-laki 35,5 % dan perempuan 34,8 %.<sup>(5)</sup>

Berhubungan dengan hal di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan kecerdasan emosional dan kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam.

#### Metode penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Kota Subulussalam pada bulan Desember 2019. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XII dengan jumlah 563 siswa-siswi yang berasal dari SMAN 1 Simpang Kiri, SMAN Unggul, SMAN 1 Penanggalan, SMAN 1 Rundeng, dan SMAN 2 Simpang Kiri. Pengambilan sampel

#### Hasil penelitian

Karakteristik responden pada penelitian ini mendeskripsikan tentang jenis kelamin dan umur. Data yang berkaitan dengan distribusi frekuensi karakteristik responden disajikan dalam tabel 1 di bawah ini:

**Tabel 1 Karakteristik Umum Responden Penelitian**

| Karakteristik        | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----------------------|---------------|----------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |               |                |
| Laki-laki            | 79            | 33,6           |
| Perempuan            | 156           | 66,4           |
| Total                | 235           | 100            |
| <b>Usia</b>          |               |                |
| 15 tahun             | 1             | 0,4            |
| 16 tahun             | 15            | 6,4            |
| 17 tahun             | 147           | 62,4           |
| 18 tahun             | 60            | 25,5           |
| 19 tahun             | 12            | 5,1            |
| Total                | 235           | 100            |

Berdasarkan Tabel 1 terlihat karakteristik umum responden berdasarkan jenis kelamin responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki yaitu sebanyak 156 siswi (66,4 %), dan karakteristik responden berdasarkan umur terbanyak adalah umur 17 tahun (62,4 %).

Gambaran kecerdasan emosional, kualitas tidur, dan prestasi belajar siswa ditunjukkan pada Tabel 2.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional, Kualitas Tidur, dan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri Di Kota Subulussalam**

| Variabel                    | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-----------------------------|---------------|----------------|
| <b>Kecerdasan Emosional</b> |               |                |
| Rendah                      | 4             | 1,7            |
| Sedang                      | 22            | 9,4            |
| Cukup                       | 39            | 16,6           |
| Tinggi                      | 62            | 26,4           |
| Sangat Tinggi               | 108           | 46,0           |
| <b>Kualitas Tidur</b>       |               |                |
| Baik                        | 140           | 59,6           |

|                  |     |      |
|------------------|-----|------|
| Buruk            | 95  | 40,4 |
| Prestasi Belajar |     |      |
| Cukup            | 36  | 15,3 |
| Baik             | 184 | 78,3 |
| Sangat Baik      | 15  | 6,4  |
| Total            | 235 | 100  |

Tabel 2 menunjukkan dari 235 responden yang memiliki kecerdasan emosional sangat tinggi sebanyak 108 responden (46,0 %), kualitas tidur yang baik dimiliki oleh 140 siswa (59,6 %) dan prestasi belajar siswa yang termasuk baik dimiliki oleh 184 responden (78,3 %). Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan terhadap variabel kecerdasan emosional dengan prestasi belajar pada SMA Negeri di Kota Subulussalam diperoleh hasil seperti tercantum pada Tabel 3.

**Tabel 3 Hubungan Kecerdasan Emosional dan Kualitas Tidur dengan Prestasi belajar Siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam (n = 235)**

| Variabel             | Prestasi belajar |         |
|----------------------|------------------|---------|
|                      | <i>r</i>         | p-value |
| Kecerdasan emosional | 0,213            | 0,001   |
| Kualitas tidur       | -0,83            | 0,204   |

Tabel 3 menunjukkan nilai uji *rank Spearman* diperoleh nilai *p value* 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam dan *r* hitung yaitu 0,213 memperlihatkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan prestasi belajar mempunyai korelasi yang positif namun kekuatannya lemah. Hubungan positif yang diperoleh menjelaskan apabila kecerdasan emosional siswa tinggi maka prestasi belajar siswa juga baik. Namun hasil ini berbeda dengan kualitas tidur yang mendapatkan hasil *p value* 0,204 ( $\alpha > 0,05$ ) dan nilai *r* hitung -0,83. Hal ini menunjukkan kualitas tidur memiliki hubungan dengan prestasi belajar siswa namun memiliki korelasi negatif. Hal ini menjelaskan kualitas tidur yang buruk mengakibatkan prestasi belajar siswa menurun namun korelasi ini tidak signifikan.

## Pembahasan

Kecerdasan emosional dipengaruhi oleh dua faktor utama yaitu faktor internal atau genetik dan faktor eksternal yaitu faktor yang mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosional secara akumulatif sejak kecil seperti pola asuh orangtua, sekolah, dan lingkungan. Pola asuh orangtua sangat berpengaruh terhadap perkembangan emosional anak. Hal tersebut karena keluarga merupakan lingkungan sosial yang sangat dekat, tempat pertama anak dapat mengenal dan mengelola emosinya dengan baik.<sup>(14)</sup>

Berdasarkan hasil penelitian ini, 46% siswa-siswi di lokasi mempunyai kecerdasan emosional sangat tinggi. Hal itu dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek yang saling bekerjasama dalam mengembangkan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional siswa tersebut didukung oleh faktor keluarga, faktor guru, lingkungan sekolah, dan lingkungan masyarakat. Kecerdasan emosional siswa-siswi yang tinggi di lokasi penelitian juga dapat di dukung oleh kondisi siswa yang sebagian besar tinggal bersama orangtua, sehingga lebih banyak waktu yang tersedia bersama keluarga.

Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengenali dan mengelola emosinya, memotivasi diri sendiri, bersikap empati, dan mampu bekerjasama dengan teman dan gurunya maka akan mendorong siswa mempunyai prestasi belajar yang baik. Siswa dengan kecerdasan emosional rendah akan mengakibatkan seseorang tidak dapat menggunakan kemampuan kognitifnya secara maksimal, cenderung lebih mudah putus asa, serta tidak mampu bekerjasama dengan teman dan gurunya sehingga cenderung mengalami kesulitan dalam proses belajar.<sup>(15)</sup>

Siswa-siswi di lokasi penelitian ini memiliki kualitas tidur yang baik. Kualitas tidur yang baik dapat mengembalikan, meremajakan, serta memulihkan energi bagi tubuh dan otak, dapat mempengaruhi daya pikir, daya ingat, kesehatan tubuh, serta konsentrasi. Kemampuan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran memegang peranan penting bagi siswa untuk merekam dan mengingat serta mengembangkan pengetahuan yang diperoleh di sekolah. Dengan adanya kemampuan tersebut memungkinkan siswa untuk dapat mencapai prestasi belajar yang optimal.<sup>(16)</sup> Pola tidur seorang siswa

memang tidak secara langsung mempengaruhi prestasi belajar, namun pola tidur akan mempengaruhi aspek-aspek yang dibutuhkan dalam belajar seperti konsentrasi dan daya ingat. Apabila siswa tidak memiliki kondisi tubuh yang sehat maka hal tersebut akan mengganggu proses belajar yang berdampak terhadap prestasi belajar.<sup>(17)</sup> Prestasi belajar siswa-siswi dari penelitian ini dominan pada kategori baik. Prestasi belajar merupakan hasil belajar yang diperoleh setelah mengikuti kegiatan proses belajar mengajar. Prestasi belajar salah satunya dapat dilihat melalui nilai yang diberikan oleh guru dari jumlah mata pelajaran yang telah diikuti oleh siswa.<sup>(18)</sup> Proses pencapaian prestasi belajar dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis yang bersifat bawaan seperti panca indera, bentuk tubuh, kematangan fisik dan lain-lain dan Faktor psikologis yaitu semua faktor yang berkaitan dengan keadaan mental seperti kecerdasan emosional, intelektual, minat, bakat, daya konsentrasi, dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, sekolah, sosial, guru, dan lingkungan.<sup>(19)</sup>

Hubungan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam kekuatannya lemah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyah dengan nilai  $p = 0,001$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar mahasiswa. Hasil penelitian Setyawan yang dilakukan pada siswa SMK Kansai Pekanbaru diperoleh nilai  $p = 0,042$  yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional selain mendukung kesuksesan siswa, juga mempengaruhi prestasi belajar siswa.<sup>(15)</sup>

Kecerdasan emosional yang tinggi mampu menghadirkan keinginan dalam diri seseorang untuk mengikuti proses belajar mengajar secara maksimal serta menjadi pribadi yang lebih mandiri dan rasa percaya diri sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar.<sup>(20)</sup> Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa yang meliputi kecerdasan emosional, kecerdasan intelektual, kondisi sosial ekonomi, minat dan kemauan siswa dalam belajar.<sup>(3)</sup> Hal ini sejalan dengan penelitian-penelitian psikologi kontemporer yang menyatakan bahwa prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kecerdasan intelektual, ternyata prestasi belajar juga dipengaruhi oleh kecerdasan emosional.<sup>(21)</sup> Ini memperlihatkan bahwa untuk meraih prestasi belajar yang maksimal dibutuhkan keseimbangan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual

kedua kecerdasan tersebut merupakan kunci keberhasilan siswa dalam belajar.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam. Hal ini dapat disebabkan karena terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi belajar siswa berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kecerdasan emosi, daya ingat, serta konsentrasi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan keluarga, sekolah, masyarakat, sosial, dan lain-lain. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Ayukawati HA tahun 2015 di Samarinda dengan nilai  $p\text{ value} = 0,477 > \alpha 0.05$  yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar siswa kelas XI IPA SMA Negeri 2 Kota Samarinda.<sup>(22)</sup> Sama halnya dengan dengan penelitian Husnul QA pada tahun 2017 di Makassar dengan nilai  $p\text{ value} = 0,814$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa keperawatan angkatan 2014 UIN Alauddin Makassar.<sup>(23)</sup> Akan tetapi berbeda dengan penelitian di Nigeria (2017) dan di Brazil (2018), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kinerja akademik siswa. Dimana siswa dengan kualitas tidur baik mempunyai kinerja akademik lebih baik daripada siswa dengan kualitas tidur buruk.<sup>(24,25)</sup> Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pola asuh keluarga, kebudayaan, peran konsep diri, kecerdasan, dan lain-lain.<sup>(26)</sup>

Tidur berperan penting terhadap perkembangan dan kemampuan otak anak diantaranya, tidur dapat mengembalikan kemampuan otak bekerja dengan baik. Pada saat tidur, otak akan memperbaiki kekebalan tubuh, ingatan, dan konsentrasi. Selama tidur otak juga akan meningkatkan perubahan yang terjadi pada sel-sel saraf di otak, perubahan tersebut meliputi perilaku, belajar, dan daya ingat.<sup>(26)</sup>

Prestasi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor internal diantaranya kemampuan memori untuk menerima, menyimpan, mengeluarkan materi-materi yang diperoleh, kebiasaan belajar, kemampuan analisis, dan motivasi belajar.<sup>(27)</sup> Menurut penelitian Nalim dan Santika pada tahun 2020, posisi tempat duduk, motivasi berprestasi, sarana dan prasarana pembelajaran mempunyai hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar.<sup>(28)</sup> Hal tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur bukan faktor utama yang mempengaruhi prestasi belajar siswa.

## Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan prestasi belajar siswa SMA Negeri di Kota Subulussalam. Akan tetapi, terdapat korelasi negatif antara kualitas tidur dan prestasi belajar, dan ini tidak signifikan. Dari hasil penelitian ini dapat disarankan untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa melalui bimbingan konseling serta kegiatan ekstrakurikuler, serta evaluasi kualitas tidur siswa, bekerjasama dengan orang tua/wali siswa.

## Daftar Pustaka

1. Irham M dan Wijayanti Novan A. Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: Ar Ruzz. 2016. 15–20 p.
2. Winata H. Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (Self Regulated as Predictors of Student Achievement at Vocational High School ). 2018;1(2):184–91.
3. Azmi N. Potensi Emosi Remaja dan Pengembangannya. Soc Horiz J Pendidik Sos. 2015;2(1):36–46.
4. Lestari IA, Amir H, Rohiat S. Hubungan Persepsi Siswa Kelas X Mipa Di SMA Tentang Variasi Gaya Mengajar Guru dengan Hasil Belajar. J Pendidik dan Ilmu Kim. 2017;1(2):113–6.
5. Fenny S. Hubungan Kualitas Dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar. 2016;5(3):140–7.
6. CDC. 2017. Short Sleep Duration Among US Adults. Geographic Variation in Short Sleep Duration. Centers for Disease Control and Prevention.
7. Pandey CM, Ratag BT. Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dengan Kualitas Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Maesaan Kabupaten Minahasa. J Kesmas. 2019;8(2):22–9.
8. Knutson KL, Phelan J, Paskow MJ, Roach A, Whiton K, Langer G, et al. The National Sleep Foundation's Sleep Health Index. 2017;3(4):234–40.
9. Marpaung PP, Supit S, Nancy J. Gambaran Lama Tidur Terhadap Prestasi Belajar Siswa. J e-Biomedik. 2013;1(1):543–9.
10. Nilifda H, Nadjmir, Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. J Kesehat Andalas. 2016;004(1):243–9.
11. Gruber R, Somerville G, Finn C. School-based sleep health education in Canada. Sleep Med [Internet]. 2019;21:93–100.
12. Machado-Duque MEI, Echeverri Chabur JE2 and M-AJ. Excessive Daytime Sleepiness, Poor Quality Sleep, and Low Academic Performance in Medical Students. 2015;44(3):137–42.
13. Abdali N, Nobahar M, Ghorbani R. Evaluation of Emotional Intelligence, Sleep Quality, and Fatigue among Iranian Medical, Nursing, and Paramedical Students: A cross-sectional study. Qatar Med J. 2019;2019(3):1–11.
14. Kholifah K. Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kecerdasan Emosional Aud Tk Muslimat Nu 1 Tuban. J Pendidik Anak. 2018;7(1):61–75.
15. Setyawan, A A, & Simbolon D. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. JRPD (Jurnal Ris Pendidik Dasar). 2018;1(1):56–64.
16. Nasroni F, Diana RR. Perbedaan Kualitas Tidur Dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-Laki Dan Mahasiswa Perempuan. Humanit Indones Psychol J. 2005;77–88.
17. Sateia MJ. International Classification of Sleep Disorders-Third Edition. Chest. 2014;146(5):1387–94.
18. Ristiyanti ID. Hubungan antara Status Gizi dan Prestasi Belajar Murid SD Negeri Di Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
19. Syafi'i, Ahmad dkk. Studi Tentang Prestasi Belajar Siswa dalam Berbagai Aspek dan Faktor yang Mempengaruhi. 2018;2(2):115–23
20. Afero B. Peran Kecerdasan Emosional Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Kemandirian Belajar Siswa ( The Role Of Emotional Intelligence As A Factor In Affecting Student Independence Learning ). 2016;1(1):215–23.
21. Wati L, Yusmansyah., Widiastuti R. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Prestasi Belajar. 2014;3(2):0–13.
22. Ayukawati HP. Hubungan antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Samarinda. 2015;1–73.
23. Husnul QA. Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa keperawatan Angkatan 2014 UIN Aluddin Makassar. 2017.
24. Tobi Seun-Fadipe C, Samuel Mosaku K. Sleep quality and academic performance among Nigerian undergraduate students. J Syst Integr Neurosci. 2017;3(5):1–6.
25. Adelantado-Renau M, Diez-Fernandez A, Beltran-Valls MR, Soriano-Maldonado A,

- Moliner-Urdiales D. The effect of sleep quality on academic performance is mediated by Internet use time: DADOS study. *J Pediatr (Rio J)*. 2019;95(4):410–8.
26. Safrianda J dkk. Hubungan Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau. 2015;2(32):1178–83.
  27. Sausan I, Mulyani S. Faktor-Faktor Internal Yang Berpengaruh Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Pokok Bahasan Konsep Mol. 2016;19(1):79–89.
  28. Santika. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa. *J Pendidik*. 2020;21(1):1–17.