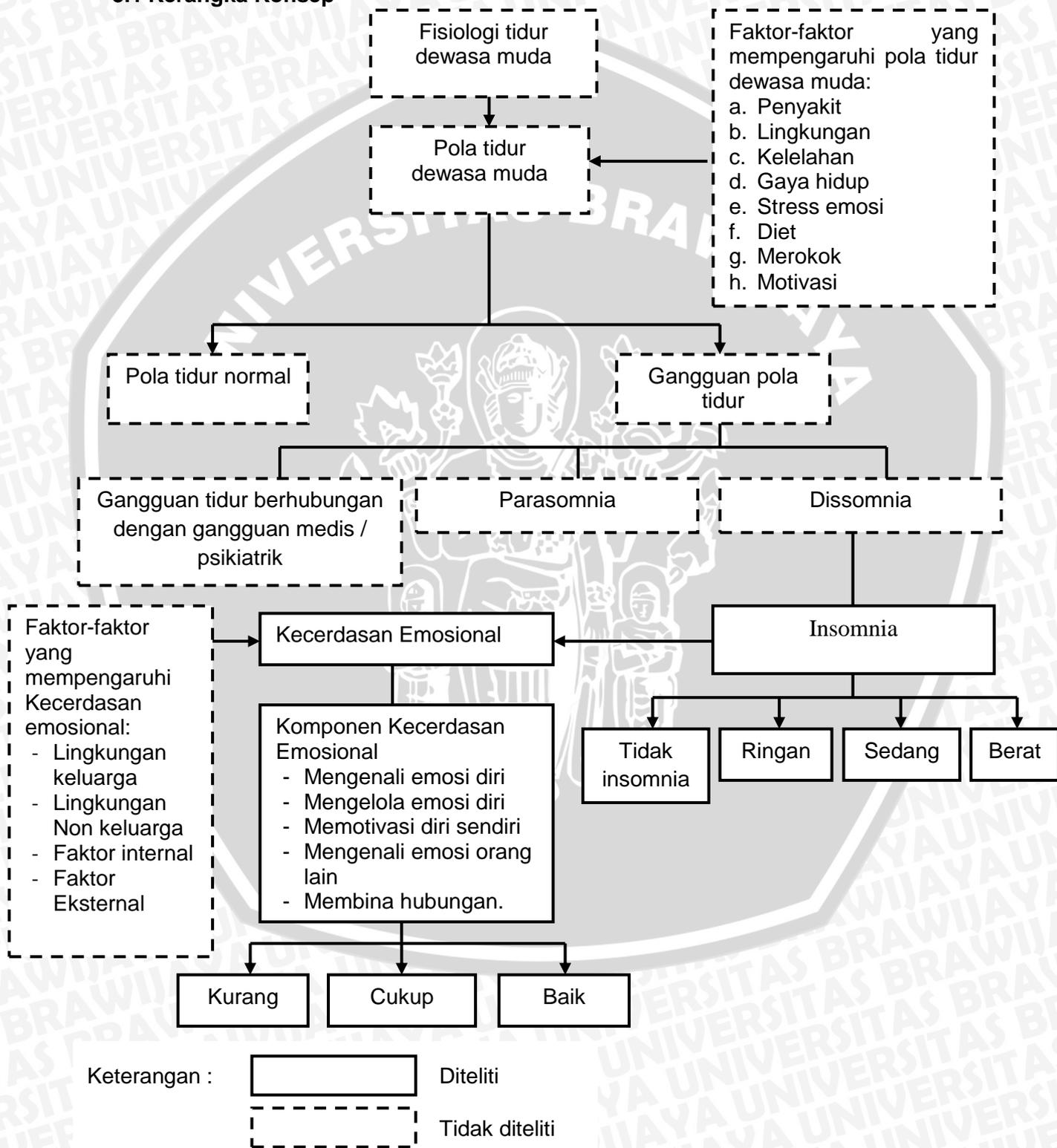


BAB 3

KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka konsep



Salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh dewasa muda dalam hirarki Maslow adalah istirahat dan tidur. Dewasa muda memiliki pola tidur yang berbeda dari masa perkembangan manusia lainnya. Pola tidur dewasa muda ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti penyakit, lingkungan, kelelahan, gaya hidup, stress emosi, diet, merokok, dan motivasi. Jika pola tidur dewasa muda memenuhi berkualitas, maka pola tidur dewasa muda tersebut dapat dikatakan normal, namun jika pola tidur tidak berkualitas karena terpengaruh beberapa faktor maka dewasa muda dapat mengalami gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur terdiri dari 3 macam, yaitu gangguan tidur berhubungan dengan gangguan medis / psikiatrik, parasomnia, dan dissomnia. Salah satu gangguan tidur yang masuk dalam kategori dissomnia adalah insomnia yang dibedakan menjadi 4 kategori, yaitu tidak insomnia, insomnia ringan, sedang, dan berat. Terjadinya insomnia akan mempengaruhi tingkat kecerdasan emosional dewasa muda. Selain itu kecerdasan emosional juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga, lingkungan non keluarga, faktor internal dan faktor eksternal seseorang. Komponen kecerdasan emosional meliputi mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan membina hubungan. Dari penilaian masing-masing komponen tersebut, ada 3 kategori kecerdasan emosional, yaitu kurang, cukup dan baik. Dalam penelitian ini, peneliti ingin meneliti hubungan antara derajat insomnia dan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda.

### 3.2 Hipotesis

#### 3.2.1 Hipotesis Alternatif (Ha)

Terdapat hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda.

