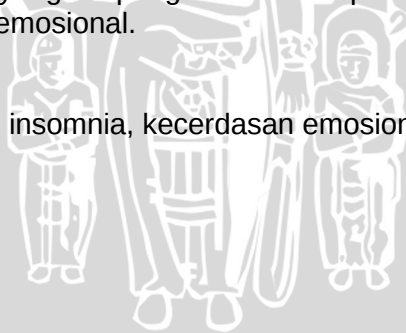


ABSTRAK

Pratiwi, Ni Made Putri. 2013. **Hubungan Antara Derajat Insomnia Dengan Tingkat Kecerdasan Emosional Pada Usia Dewasa Muda**. Tugas akhir, Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Pembimbing: 1) Dra. Asmika, SKM, M. Kes., 2) Ns. Retno Lestari, M.Nurs

Dewasa muda merupakan suatu masa penyesuaian terhadap pola kehidupan dan harapan sosial yang baru, dengan rentang usia 18-40 tahun. Diperkirakan tiap tahun 20%-40% orang dewasa mengalami kesulitan tidur dan 17% diantaranya mengalami masalah tidur yang serius. Kurang tidur dapat mengakibatkan individu kurang menerima emosi positif. Seorang dewasa muda diharapkan dapat memiliki kecerdasan emosional agar dapat mengelola emosi dengan baik dan terarah. Untuk mengetahui hubungan antara derajat insomnia dengan tingkat kecerdasan emosional pada usia dewasa muda, dilakukan penelitian secara korelasional analitik dengan metode pendekatan *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*, dengan besar sampel dalam penelitian ini adalah 126 orang dari jumlah populasi 185 orang dewasa muda yang terdaftar menjadi mahasiswa Ilmu Keperawatan 2011 program A Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. Analisis data dengan uji korelasi *Spearman* antara variabel derajat insomnia dan tingkat kecerdasan emosional didapatkan hasil yang bermakna dengan arah korelasi negatif ($p=0.000$, $r=-0.525$). Artinya, semakin tinggi derajat insomnia seseorang berarti semakin rendah tingkat kecerdasan emosionalnya. Sehingga disarankan bagi dewasa muda untuk memperbaiki pola tidur, sehingga tidak mengalami insomnia yang berpengaruh terhadap kondisi emosi dan dapat meningkatkan kecerdasan emosional.

Kata kunci: dewasa muda, insomnia, kecerdasan emosional



ABSTRACT

Pratiwi, Ni Made Putri. , 2013. **Relationship Between Insomnia Degrees With Emotional Intelligence Levels In Young Adults**. The final assignment, Medical Faculty of Brawijaya University. Supervisor: 1) Dra. Asmika, SKM, M. Kes., 2) Ns. Retno Lestari, M.Nurs

Young adults is a period of adjustment to the pattern of life and new social expectations , with an age range 18-40 years . It is estimated that each year 20% -40% of adults have trouble sleeping and 17% of them experienced serious sleep problems . Lack of sleep can lead to individuals receiving less positive emotions . A young adult is expected to have the emotional intelligence to manage emotions well and directed. To determine the relationship between the degree of insomnia with the level of emotional intelligence in young adulthood , conducted correlational research analytic cross sectional method . The sampling technique used in this study is simple random sampling , the sample size in this study was 126 people of the total population of 185 young adults enrolled a student of Nursing 2011 program A Medical Faculty of Brawijaya University. Analysis of the data by the Spearman correlation test between the variable degrees of insomnia and emotional intelligence levels showed a significant correlation with negative direction ($p = 0.000$, $r = -0.525$) . It is mean that, the higher the degree of insomnia means that the lower a person's level of emotional intelligence . So it is recommended for young adults to improve sleep patterns , so it does not suffer from insomnia which affects the emotional state and can increase emotional intelligence .

Keywords: young adults, insomnia, emotional intelligence .