

Pengaruh Kekurangan Tidur Terhadap Memori dan Kecerdasan Emosi Pada Remaja

Ida Dewa Ayu Istri Agung Darmapatni
M. As'ad Djalali

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya

M. Farid

Fakultas Psikologi, Universitas Darul Ulum, Jombang

Abstract. A study of the influence of sleep deprivation on memory and emotional intelligence was conducted experimentally toward 16—17 year old school teenagers of Seminari Menengah Mertoyudan, Magelang through a one shot case study design. Subjects ($N = 58$) were divided into three groups subjected to 7, 5, and 3 sleeping hours per day respectively. The memory capability difference among the three groups was tested with the Intelligence Structure Test, and emotional intelligence was assessed through an emotional intelligence questionnaire, designed specifically for this study. Result from the Kruskal-Wallis one-way analysis of variance test reveals no significant average difference among the three groups. The cause and implications are discussed.

Key words: sleep deprivation, memory, emotional intelligence

Abstrak. Telah dilakukan studi eksperimental pengaruh privasi memori terhadap remaja siswa Seminari Menengah Mertoyudan, Magelang, berusia antara 16—17 tahun, menggunakan desain *one-shot case study*. Subjek ($N = 58$) dibagi ke dalam 3 kelompok yang diberi jatah tidur masing-masing selama 7, 5, dan 3 jam per hari. Perbedaan kemampuan mengingat di antara ketiga kelompok diuji dengan *Intelligence Structure Test*, dan inteligensi emosional dinilai dengan kuesioner yang khusus dibuat untuk studi ini. Hasil analisis varians satu jalur Kruskal-Wallis menunjukkan tidak adanya perbedaan rerata yang signifikan di antara ketiga kelompok. Didiskusikan penyebab dan implikasi temuan ini.

Kata kunci: privasi tidur, ingatan, inteligensi emosional

Remaja mempunyai posisi yang sangat strategis dalam pembangunan masyarakat Indonesia seutuhnya. Posisi yang penting ini menyebabkan remaja perlu mendapat perhatian yang serius di berbagai aspek bidang kehidupannya. Salah satu aspek penting tersebut adalah kebiasaan tidurnya. Tidur menjadi demikian penting karena

ternyata tidur dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental remaja. Kesehatan fisik yang dimaksud adalah kemampuan memori dan kesehatan mental berhubungan dengan kemampuan remaja tersebut dalam mengelola emosi yang dimilikinya, atau dengan kata lain mempunyai kecerdasan emosional yang