

Hubungan Kualitas Tidur Lansia Dengan Kecerdasan Emosional Lansia Di Posyandu Sekar Arum Tajinan Kabupaten Malang

Mamoba Anastasy¹, Yafet Pradikutama², Nanik Dwi Astutik³

^{1,2,3} STIKes Panti Waluya Malang

Email: aca.mamoba@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Lansia mengalami perubahan fisiologis dan psikologis yang dapat memengaruhi kualitas tidur dan kecerdasan emosional. Kualitas tidur yang baik berperan dalam menjaga kondisi psikologis dan kemampuan lansia dalam mengelola emosi. Tujuan: Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan Kabupaten Malang. Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan 155 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan kuesioner kecerdasan emosional. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank. Hasil: Sebanyak 128 responden (82,6%) memiliki kualitas tidur baik dan 124 responden (80,4%) memiliki kecerdasan emosional tinggi. Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional ($p=0,000$; $r=0,962$). Kesimpulan: Terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia.

Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional. Kata kunci: Lansia, Kualitas Tidur, Kecerdasan Emosional.

Abstract

Introduction: Older adults experience physiological and psychological changes that may affect sleep quality and emotional intelligence. Good sleep quality plays an important role in maintaining psychological well-being and the ability to regulate emotions. Objective: To determine the relationship between sleep quality and emotional intelligence among older adults at Sekar Arum Integrated Health Post, Tajinan, Malang Regency. Methods: This study used a cross-sectional design involving 155 respondents selected using stratified random sampling. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and an emotional intelligence questionnaire. Data were analyzed using the Spearman Rank test. Results: A total of 128 respondents (82.6%) had good sleep quality, while 124 respondents (80.4%) had high emotional intelligence. The Spearman Rank test showed a positive and significant relationship between sleep quality and emotional intelligence ($p=0.000$; $r=0.962$). Conclusion: There was a positive and significant relationship between sleep quality and emotional intelligence among older adults.

Keywords: Older Adults, Sleep Quality, Emotional Intelligence.

1. PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, sosial, dan spiritual yang kompleks (Kusumo Mahendro Prasetyo, 2020). Lansia didefinisikan sebagai individu yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998. Pada tahap ini, seseorang mengalami penurunan fungsi berbagai sistem tubuh, termasuk sistem saraf, kardiovaskular, muskuloskeletal, dan sensorik, yang berdampak pada penurunan kemampuan fisik dan mental (Puruhita Niken et al., 2022). Lansia juga mengalami perubahan sosial seperti pensiun, kehilangan pasangan hidup, berkurangnya aktivitas sosial, dan perubahan peran dalam keluarga serta masyarakat yang menyebabkan pola tidur lansia terganggu (Fauziana et al., 2024).

Seiring bertambahnya usia, lansia sering mengalami perubahan pola tidur seperti sulit tidur di malam hari, sering terbangun, atau merasa tidak segar saat bangun tidur. Hal ini wajar terjadi pada lansia karena adanya perubahan fisiologis, seperti penurunan produksi hormon melatonin, serta adanya penyakit penyerta seperti hipertensi, diabetes, atau nyeri kronis (Harisa et al., 2022). Tetapi jika kondisi kurang tidur terus menerus terjadi pada lansia sehingga bisa

menyebabkan emosional, fisik maupun psikis nya terganggu dan dapat menurunkan kualitas hidup lansia secara keseluruhan (Hasibuan & Hasna, 2021).

Ketika lansia mengalami masalah kurang tidur maka kesehatan emosional nya dapat terpengaruh, lansia mudah marah, cepat lelah dan kesulitan berkonsentrasi serta mengganggu keseimbangan hormon dengan meningkatkan kadar kortisol yang memicu stres (Syauqy et al., 2022). Kurang tidur juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik yang menyebabkan badan lemah, muka pucat, kehilangan semangat serta menurunnya daya tahan tubuh yang membuat lansia gampang terserang penyakit.

Sedangkan gangguan kesehatan psikis kurang tidur pada lansia dapat menyebabkan adanya perubahan pada kejiwaan, sehingga lansia menjadi sulit berkonstrasi, lemah dan lambat dalam menanggapi rangsangan.

Peningkatan kesadaran terhadap pentingnya kualitas tidur pada lansia perlu diintensifkan melalui edukasi dan intervensi yang tepat, mengingat tidur tidak hanya kebutuhan fisiologis dasar, tetapi juga berperan sebagai komponen esensial dalam proses pemulihan tubuh serta menjaga kestabilan emosional. Intervensi yang tepat seperti terapi non-farmakologis (relaksasi, terapi kognitif-perilaku, olahraga ringan) dan farmakologis (jika diperlukan), dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati lansia, serta membantu memperbaiki kualitas tidur lansia (Purwandari Wahyoe Puspita et al., n.d.).

Berdasarkan data dari (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 25%-57% lansia di dunia mengalami gangguan tidur dan 17% pada tingkat yang serius. Dari data yang didapatkan (Kemenkes, 2020) sekitar 67% lansia di Indonesia mengalami gangguan tidur. Menurut data Dinkes Provinsi Jawa Timur tahun 2024, sekitar 45% populasi lanjut usia mengalami gangguan tidur dari kelompok usia 65 tahun ke atas, sekitar separuhnya dilaporkan memiliki gejala insomnia, dan sekitar 17% di antaranya menderita insomnia dengan tingkat keparahan yang cukup tinggi. Menurut data BPS tahun 2023 Kabupaten Malang, sekitar 33,12%-42,8% lansia melaporkan keluhan kesehatan di mana gangguan tidur menjadi bagian dari keluhan tersebut.

Penelitian terdahulu menurut Winata., 2021, menjelaskan bahwa prevalensi lansia yang mengalami insomnia di RT 23 RW 04 Kebonagung, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang, merupakan masalah kesehatan yang signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa 40% lansia mengalami insomnia sedang, 27% mengalami insomnia parah, 20% insomnia ringan, dan 13% tidak mengalami insomnia sama sekali. (Winata., 2021). Di Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, temuan awal dari survei menunjukkan bahwa 34,23% lansia mengalami keluhan terkait tidur, seperti sulit tidur nyenyak, sering terjaga di malam hari, dan merasa kelelahan sepanjang hari.

Gangguan tidur tersebut tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga mengganggu keseimbangan psikologis dan kecerdasan emosional lansia, sehingga kemampuan mereka dalam mengendalikan emosi, berinteraksi sosial, dan menjaga kualitas hidup menurun akibat keluhan tidur tersebut. Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya sendiri serta emosi orang lain. Pada lansia, hal ini penting untuk menghadapi tantangan seperti kehilangan, penyakit, dan kesepian. Lansia dengan kecerdasan emosional tinggi memiliki kemampuan adaptasi dan kualitas hidup yang lebih baik, sedangkan yang rendah lebih rentan mengalami gangguan suasana hati dan isolasi sosial. Dampak kecerdasan emosional rendah pada lansia adalah penurunan kualitas hidup, gangguan suasana hati, dan isolasi sosial. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional lansia adalah pengalaman hidup, pendidikan, kesehatan fisik, dan interaksi sosial. Meningkatkan kecerdasan emosional dapat dilakukan melalui pendidikan emosi, aktivitas sosial, dan interaksi sosial (Putri Mukhlisa et al., 2023).

Menurut laporan (WHO,2025), sekitar 14,1% lansia mengalami gangguan emosional

yang berdampak pada kualitas hidup mereka, khususnya pada individu yang minim interaksi sosial dan kurang terlibat dalam aktivitas komunitas. Di Indonesia menurut (Riskesdas, 2021), prevalensi depresi mencapai 16,0%, kecemasan, 34,9%, stress 24,5%. Lansia berusia 60 tahun ke atas yang tinggal di perkotaan lebih sering mengalami gangguan emosional. Dari data yang didapatkan (Dinkes, 2021) sekitar 6,1% lansia usia 60 tahun keatas mengalami depresi dan kecemasan 6,2%.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada tanggal 31 Desember 2025 melalui wawancara terhadap 10 lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 10 lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang menunjukkan adanya gangguan kualitas tidur yang cukup signifikan. Sebanyak 3 lansia mengalami kesulitan memulai tidur dengan waktu lebih dari 30 menit, 2 lansia sering terbangun berulang kali di malam hari sehingga tidur tidak nyenyak, 1 lansia mengeluhkan gangguan pernapasan berupa mendengkur dan sesak yang mengurangi kenyamanan tidur, 2 lansia sulit kembali tidur setelah terbangun sehingga waktu tidur efektif berkurang, 1 lansia tetap merasa lelah dan tidak segar meskipun durasi tidur cukup, serta 1 lansia bergantung pada obat tidur agar dapat beristirahat.

Fenomena ini menegaskan bahwa kualitas tidur lansia lebih banyak dipengaruhi oleh aspek kenyamanan, kontinuitas, dan rasa segar setelah tidur, bukan semata-mata oleh lamanya waktu tidur. Kondisi tersebut berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan kecerdasan emosional lansia, sehingga memperlihatkan adanya urgensi untuk meneliti hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada kelompok usia lanjut di wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang.

Melihat pentingnya hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada lansia, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel ini saling berkaitan. Penelitian ini akan difokuskan pada lansia yang berada di wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Kota Malang, yang merupakan populasi 254 lansia dengan jumlah lansia cukup tinggi dan mulai menghadapi masalah kualitas tidur serta emosional. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program intervensi yang tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga psikososial lansia. Selain itu, peran perawat sangat penting dalam memberikan edukasi, pendampingan, serta dukungan emosional agar lansia dapat meningkatkan kualitas tidurnya dan mempertahankan kecerdasan emosional yang sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk mengangkat topik penelitian dengan judul: "Hubungan Kualitas Tidur Lansia dengan Kecerdasan Emosional Lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang".

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur lansia dengan kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, non eksperimental dengan pendekatan *cross sectional*. Desain ini digunakan untuk menilai keterkaitan antar *variable* dan pada satu waktu tertentu. Penelitian ini dilakukan di Posyandu Sekar Arum I, II, III, IV Tajinan Kabupaten Malang dibawah naungan Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, Kecamatan Tajinan, Kabupaten Malang. Pelaksanaan penelitian direncanakan dan dilakukan pada bulan Juli tahun 2026

Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 254 lansia yang berada di Posyandu Sekar Arum I, II, III, IV wilayah Puskesmas Tajinan Kabupaten Malang, yang berusia ≥ 60 sampai 90 tahun dengan kriteria memiliki penglihatan dan pendengaran yang baik dan tidak sedang

menggunakan obat-obatan psikotropika. Sampel dalam penelitian ini adalah semua lansia yang terdaftar di Posyandu Sekar Arum I, II, III, IV Tajinan Kabupaten Malang dengan jumlah 155 orang.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang telah diadaptasi dari peneliti sebelumnya untuk mengukur aspek kualitas tidur serta kecerdasan emosional lansia, sebagai bentuk eksplorasi terhadap kondisi psikologis dan fisik yang memengaruhi kesejahteraan mereka di lingkungan Posyandu Sekar Arum I, II, III, dan IV Tajinan Kabupaten Malang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=155)

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Usia		
Lansia (elderly) 60-74 thn	120	77.4%
Lansia tua (old) 75-90 thn	33	21.3%
Lansia sangat tua (very old) >90 thn	2	1.3%
Total	155	100%
Posyandu		
Posyandu SA (I)	22	14.2%
Posyandu SA (II)	29	18.7%
Posyandu SA (III)	51	32.9%
Posyandu SA (IV)	53	34.2%
Total	155	100%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	44	28.4%
Perempuan	111	71.6%
Total	155	100%
Tingkat Pendidikan		
Tidak bersekolah	48	31%
SD	50	32.3%
SMP	30	19.4%
SMA	22	14.2%
Perguruan tinggi	5	3.2%
Total	155	100%
Interaksi sosial		
Baik	59	38.1%
Cukup	71	45.8%
Kurang	25	16.1%
Total	155	100%
Riwayat Penyakit		
DM	36	23.2%
Neuropati	35	22.6%
Hipertensi	31	20%
Glaukoma	25	16.1%
Batu ginjal	4	2.6%

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Penyakit jantung	6	3.9%
Katarak	18	11.6%
Total	155	100%
Pekerjaan		
Buruh	49	31.6%
Wiraswasta	37	23.9%
Tidak bekerja	60	38.7%
Lain-lain	9	5.8%
Total	155	100%
Pendapatan		
< 500.000	62	40%
500.000-1.000.000	35	22.6%
>1.000.000-2.000.000	9	5.8%
>2.000.000	49	31.6%
Total	155	100%

Sumber Data : Primer (2026)

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa dari 155 responden, mayoritas responden berusia 60–74 tahun sebanyak 120 responden (77,4%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 111 responden (71,6%), memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD) sebanyak 50 responden (32,3%), memperoleh dukungan keluarga kategori cukup sebanyak 71 responden (45,8%), memiliki riwayat penyakit diabetes melitus (DM) sebanyak 36 responden (23,2%), tidak bekerja sebanyak 60 responden (38,7%), serta memiliki pendapatan kurang dari Rp500.000 per bulan sebanyak 62 responden (40,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur (n=155)

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Kualitas Tidur		
≤5 (Baik)	128	82.6%
>5 (Buruk)	27	17.4
Total	155	100%

Sumber Data : Primer (2026)

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 155 responden mayoritas lansia memiliki kualitas yang baik sejumlah 128 orang (100%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Emosional (n=155)

Variabel	Frekuensi	Persen (%)
Kecerdasan Emosional		
34-67 (Rendah)	17	11%
68-101 (sedang)	12	7.7%
102-136 (Tinggi)	126	81.3%
Total	155	100%

Sumber Data : Primer (2026)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 155 responden mayoritas lansia memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi sejumlah 126 orang (80.4%)

Tabel 4. *Uji Spearman* (n=155)

Kualitas tidur		Kecerdasan Emosional
Spearman's rho	Correlation	1.000
	Coefficient Sig. (2-tailed)	.962**
	N	.000
		155

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber Data : Primer (2026)

Berdasarkan tabel 4, hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada responden. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,962. Nilai koefisien korelasi positif sebesar 0,962 menunjukkan bahwa arah hubungan antara kedua variabel adalah positif dengan kekuatan hubungan termasuk dalam kategori sangat kuat. Hal ini sejalan dengan penelitian Terezinha Gusmao, Joko Wiyono dan Vita Maryah Ardiyani, (2021) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada lansia. Berdasarkan hasil yang menunjukkan nilai koefisien korelasi *Spearman Rank r* = 0,651 dan *p value* = 0,014 < 0,05, yang berarti H1 diterima. Artinya arah hubungannya searah yaitu semakin baik kualitas tidur lansia, maka semakin baik pula tingkat kecerdasan emosionalnya. Kualitas tidur yang baik membantu lansia mengendalikan emosi, tidak mudah lelah, gelisah, dan apatis, sehingga dapat membangun hubungan sosial yang lebih baik.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semakin baik kualitas tidur seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kecerdasan emosionalnya. Sebaliknya, semakin buruk kualitas tidur maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional lansia.

Pembahasan

Kualitas Tidur Lansia

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik, yaitu sebanyak 128 responden (82,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur buruk sebanyak 27 responden (17,4%). Menurut peneliti, tingginya proporsi lansia dengan kualitas tidur yang baik pada penelitian dipengaruhi oleh karakteristik usia responden yang didominasi oleh kelompok lansia awal (60–74 tahun). Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada kategori lansia (elderly) usia 60–74 tahun, yaitu sebanyak 120 responden (77,4%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa pada kelompok lansia awal, perubahan fisiologis dan psikologis akibat proses penuaan belum terjadi secara signifikan sehingga kemampuan untuk mempertahankan kualitas tidur masih relatif baik.

Selain itu pada usia tersebut, lansia umumnya masih memiliki kondisi fisik yang relatif baik, tingkat kemandirian yang tinggi, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang lebih optimal dibandingkan lansia tua maupun lansia sangat tua. Selain itu, aktivitas fisik yang masih dilakukan secara rutin, keterlibatan dalam aktivitas sosial, serta kemampuan mengelola stres dapat membantu menjaga ritme sirkadian sehingga proses tidur menjadi lebih mudah dan berkualitas. Sebaliknya, pada usia yang semakin

lanjut, berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi sistem saraf, berkurangnya produksi hormon melatonin, meningkatnya prevalensi penyakit kronis, serta menurunnya aktivitas fisik dapat menyebabkan lansia lebih sering terbangun pada malam hari, mengalami kesulitan memulai tidur, dan menurunnya efisiensi tidur.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Potter, Perry, Stockert, dan Hall (2021) yang menyatakan bahwa proses penuaan menyebabkan perubahan pada pola tidur, antara lain berkurangnya fase tidur dalam (deep sleep), meningkatnya frekuensi terbangun pada malam hari, serta terjadinya perubahan ritme sirkadian. Namun, perubahan tersebut berlangsung secara bertahap sehingga pada lansia usia 60–74 tahun yang masih memiliki kondisi kesehatan, fungsi fisik, dan psikologis yang baik, kualitas tidur masih dapat dipertahankan. Selain itu, Dewi et al. (2024) juga melaporkan bahwa lansia yang masih mandiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih baik karena aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan fisiologis tubuh, meningkatkan kebutuhan tidur, dan membantu mempertahankan pola tidur yang normal.

Kecerdasan Emosional Lansia

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 126 responden (81,3%), sedangkan kategori sedang sebanyak 12 responden (7,7%) dan kategori rendah sebanyak 17 responden (11,0%). Menurut peneliti, tingginya kecerdasan emosional pada lansia dalam penelitian ini salah satunya dipengaruhi oleh adanya interaksi sosial yang diterima selama menjalani proses penuaan. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar lansia memperoleh interaksi sosial kategori cukup sebanyak 71 responden (45,8%), diikuti kategori baik sebanyak 59 responden (38,1%), sedangkan 25 responden (16,1%) memperoleh interaksi sosial kategori kurang. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mendapatkan interaksi sosial yang cukup hingga baik dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan sekitar. Interaksi sosial yang diberikan oleh keluarga, pasangan, anak, teman sebaya, maupun masyarakat memberikan rasa diterima, dihargai, diperhatikan, dan dicintai sehingga lansia merasa lebih aman dalam menghadapi berbagai perubahan yang terjadi pada usia lanjut. Kondisi tersebut membantu lansia mengurangi tekanan psikologis, mengatasi rasa kesepian, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Lansia yang memperoleh interaksi sosial yang baik juga cenderung lebih mudah berbagi pengalaman, mengungkapkan perasaan, menerima saran, serta memperoleh bantuan ketika menghadapi masalah kesehatan maupun permasalahan pribadi. Interaksi sosial yang positif tersebut secara tidak langsung melatih kemampuan lansia untuk memahami perasaan orang lain, mengembangkan empati, mengendalikan emosi negatif, serta membangun hubungan interpersonal yang harmonis, yang merupakan komponen utama kecerdasan emosional. Sebaliknya, lansia yang kurang memperoleh interaksi sosial lebih berisiko mengalami kesepian, kecemasan, stres, bahkan depresi, sehingga kemampuan mengelola emosi dapat menurun.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden hanya memperoleh interaksi sosial dalam kategori cukup, mereka tetap memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa interaksi sosial yang diterima telah mampu memenuhi kebutuhan emosional lansia sehingga membantu mereka beradaptasi dengan berbagai perubahan akibat proses penuaan. Dengan adanya dukungan dari orang-orang terdekat, lansia menjadi lebih optimis, mampu mengendalikan emosinya ketika menghadapi masalah, serta lebih mudah mempertahankan hubungan sosial yang baik dengan lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, interaksi sosial merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam mempertahankan tingginya kecerdasan emosional pada lansia. Menurut Santrock (2019),

pada masa lanjut usia individu menghadapi berbagai perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Salah satu faktor yang membantu lansia beradaptasi adalah adanya interaksi sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun masyarakat. Interaksi sosial yang memadai memberikan rasa aman, dihargai, dan diterima sehingga lansia lebih mampu mengelola emosi, mengurangi stres, serta mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Dengan demikian, lingkungan sosial yang suportif dapat berkontribusi terhadap berkembangnya kecerdasan emosional pada lansia. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Liu et al. (2022) yang menyatakan bahwa interaksi sosial berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kemampuan regulasi emosi pada lansia. Lansia yang memperoleh dukungan emosional dan sosial dari keluarga maupun lingkungan cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, mampu mengatasi tekanan hidup dengan lebih baik, serta menunjukkan kemampuan pengelolaan emosi yang lebih baik dibandingkan lansia dengan interaksi sosial yang rendah.

Berdasarkan Tabel 1, pada kategori pekerjaan yang menjadi faktor dalam kecerdasan emosional diketahui bahwa sebagian besar responden tidak bekerja, yaitu sebanyak 60 responden (38,7%). Meskipun mayoritas lansia sudah tidak bekerja, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecerdasan emosional dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 126 responden (81,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa status pekerjaan saat ini tidak menjadi faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya kecerdasan emosional pada lansia. Menurut peneliti, kondisi tersebut dapat dijelaskan karena kecerdasan emosional yang dimiliki lansia merupakan hasil dari akumulasi pengalaman hidup dan pengalaman kerja yang telah diperoleh selama masa produktif. Menurut penelitian oleh Ramos et al. (2023) juga menunjukkan bahwa pengalaman kerja dan hubungan sosial yang dibangun selama masa produktif berkontribusi terhadap kemampuan lansia dalam mengelola emosi, berempati, serta mempertahankan fungsi psikososial setelah pensiun. Selain itu, Cohn-Schwartz dan Naegle (2023) menjelaskan bahwa riwayat pekerjaan sepanjang kehidupan berpengaruh terhadap terbentuknya jaringan sosial setelah pensiun. Lansia yang memiliki jaringan sosial yang baik cenderung lebih mudah memperoleh dukungan emosional, sehingga mampu mempertahankan kesejahteraan psikologis dan kecerdasan emosional yang tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pekerjaan tidak hanya memberikan manfaat ekonomi selama masa produktif, tetapi juga membentuk pengalaman, kemampuan regulasi emosi, dan keterampilan sosial yang tetap bermanfaat hingga memasuki usia lanjut.

Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Lansia

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden memiliki tingkat pendidikan Sekolah Dasar (SD), yaitu sebanyak 50 responden (32,3%). Meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan yang relatif rendah, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur yang baik dan kecerdasan emosional yang tinggi, serta terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional ($p=0,000$; $r=0,962$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang rendah tidak menghalangi lansia untuk memiliki kualitas tidur yang baik maupun kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada lansia tidak hanya dipengaruhi oleh pendidikan formal, tetapi juga oleh berbagai faktor lain yang saling berinteraksi.

Menurut peneliti, meskipun sebagian besar responden hanya menempuh pendidikan dasar, pengalaman hidup yang panjang serta kebiasaan hidup yang telah terbentuk selama bertahun-tahun mampu membantu lansia menjaga kualitas tidur dan mengelola emosinya dengan baik. Lansia yang memiliki kualitas tidur baik cenderung bangun dalam kondisi fisik

dan psikologis yang lebih segar sehingga lebih mudah berkonsentrasi, berpikir jernih, serta mengendalikan emosinya ketika menghadapi berbagai permasalahan. Di sisi lain, pengalaman hidup yang diperoleh selama proses penuaan membuat lansia lebih mampu menerima perubahan, mengendalikan stres, dan beradaptasi terhadap kondisi yang dihadapi meskipun tingkat pendidikan formalnya rendah. Selain itu, keterlibatan dalam kegiatan posyandu, aktivitas keagamaan, serta dukungan keluarga memungkinkan lansia memperoleh informasi kesehatan secara berkelanjutan, sehingga pengetahuan mengenai pentingnya menjaga pola tidur dan kecerdasan emosional tidak hanya diperoleh melalui pendidikan formal, tetapi juga melalui pengalaman dan lingkungan sosial. Dengan demikian, tingkat pendidikan yang rendah tidak menghambat terbentuknya hubungan yang positif antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Potter, Perry, Stockert, dan Hall (2021) yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan, termasuk kebiasaan tidur yang baik, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman hidup, kondisi kesehatan, lingkungan, dan interaksi sosial, bukan hanya tingkat pendidikan formal. Lansia yang mampu menerapkan kebiasaan tidur yang sehat akan memiliki kondisi fisik dan fungsi kognitif yang lebih baik sehingga lebih mudah melakukan regulasi emosi. Sejalan dengan teori tersebut, Nelis et al. (2022) melaporkan bahwa kualitas tidur yang baik berhubungan dengan kemampuan kecerdasan emosional. Selain itu, Wulandari et al. (2023) menjelaskan bahwa fungsi kognitif dan kondisi kesehatan lansia memiliki peran penting dalam mempertahankan kualitas tidur maupun kemampuan adaptasi emosional.

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden memiliki pendapatan kurang dari Rp500.000 per bulan (40%). Di sisi lain, hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa mayoritas lansia memiliki kualitas tidur yang baik dan kecerdasan emosional yang tinggi, serta terdapat hubungan positif yang sangat kuat dan signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional ($p=0,000$; $r=0,962$). Temuan ini mengindikasikan bahwa besarnya pendapatan bukan merupakan satu-satunya faktor yang memengaruhi kualitas tidur maupun kecerdasan emosional pada lansia. Menurut peneliti, rendahnya pendapatan yang dimiliki sebagian besar responden tidak selalu menjadi sumber tekanan psikologis karena sebagian besar lansia telah mampu menyesuaikan diri dengan kondisi ekonomi yang dimiliki. Lansia pada umumnya telah memasuki masa pensiun dengan kebutuhan hidup yang lebih sederhana serta memperoleh bantuan atau dukungan dari keluarga, sehingga beban finansial yang dirasakan menjadi lebih ringan. Kondisi tersebut membuat lansia merasa lebih tenang dalam menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga kualitas tidur tetap terjaga. Tidur yang berkualitas kemudian membantu proses pemulihan fisik dan fungsi otak yang berperan dalam mengendalikan emosi, berpikir lebih jernih, serta merespons berbagai permasalahan secara lebih adaptif. Oleh karena itu, meskipun sebagian besar responden memiliki pendapatan yang relatif rendah, kemampuan beradaptasi terhadap kondisi ekonomi, dukungan keluarga, serta kualitas tidur yang baik diduga menjadi faktor yang mendukung tingginya kecerdasan emosional pada lansia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Goleman (2019) yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan hidup secara adaptif. Kemampuan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh pengalaman hidup, interaksi sosial, dan kondisi psikologis. Selain itu, Potter, Perry, Stockert, dan Hall (2021) menjelaskan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor biologis, psikologis, sosial, dan lingkungan, sehingga kondisi ekonomi bukan satu-satunya penentu kualitas tidur seseorang. Penelitian Nelis et al. (2022) juga menunjukkan bahwa individu dengan kualitas tidur yang baik memiliki kemampuan regulasi emosi, pengendalian diri, dan

kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan kualitas tidur yang buruk. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Sari dkk. (2025) yang menyimpulkan bahwa kualitas tidur yang baik berhubungan dengan kemampuan adaptasi, pengelolaan stres, dan kestabilan emosi pada lansia. Oleh karena itu, meskipun mayoritas responden memiliki pendapatan yang rendah, kualitas tidur yang baik tetap mampu mendukung terbentuknya kecerdasan emosional yang tinggi sehingga hubungan positif antara kedua variabel tersebut tetap dapat dipertahankan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 128 lansia (82,6%). Kondisi kualitas tidur lansia dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dukungan keluarga, riwayat penyakit, dan penghasilan.
- 2) Lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan memiliki kecerdasan emosional yang tinggi sebanyak 126 lansia (81,3%). Kemampuan lansia dalam mengenali, memahami, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dapat dipengaruhi oleh karakteristik lansia serta faktor sosial, kesehatan, dan ekonomi.
- 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosional lansia di Posyandu Sekar Arum Tajinan dengan nilai korelasi Spearman sebesar 0,962 dan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hubungan tersebut bersifat positif, yang berarti semakin baik kualitas tidur lansia, maka semakin baik pula kecerdasan emosional lansia.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Amin Nur Fadilah, Garancang S, & Abunawas K. (2023). Konsep Umum Populasi Dan Sampel Dalam Penelitian. *Jurnal Pilar: Jurnal Kajian Islam Kontemporer*, 14(1), 15–1. <https://journal.unismuh.ac.id/index.php/pilar/article/download/10624/5947>
- Astuti A, Basuki H, & Priyanto S. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* (1st Ed.). Pt Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/585446-buku-ajar-keperawatan-gerontik-0c7dd04a.pdf>
- Cici Haryati, M., Kusumaningsih, I., Supardi, S., & Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Jakarta, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta Factors Related To Sleep Quality Of Elderly People In Rw 03 Kelurahan Kebon Manggis Jakarta. *Jurnal Keperawatan Malang*, 7(2), 76–93. <https://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/index.php/jpw>
- Don Bosco Doho, Y., Windi Oktara, T., Hesti Indriana, I., Murtanti Putri, D., Sitio, H., Masrurroh, F., Ahmad Hardoyo Sidik, N., & Cahyadiana, W. (2023). *Kecerdasan Emosional (Teori Dan Aplikasi)* (Doho Yohannes Don Bosco, Ed.; 1st Ed.). Widina Media Utama.
- Fadhilah Nur, Sulistyowati Dwi, Dely Maria, Rohana I Gusti, & Metri Deni. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik-Untuk Diii Keperawatan* (1st Ed.). Pt Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/585447-buku-ajar-keperawatan-gerontik-untuk-diii-3cef5246.pdf>

- Fauziana, R., Rahayu, P., Psikologi, U., Adab, D., Dakwah, U., Mahmud, Y., & Batusangkar, I. (2024). Faktor Yang Mempengaruhi Emosi Pada Lansia. *Batanang: Jurnal Psikologi*, 03(01), 45–59. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.31958/jp.v3i01.11784>
- Fitri. (2022). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jim Fkep*, V(4). Harisa, A., Syahrul, S., Yodang, Y., Abady, R., & Bas, A. G. (2022). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien Lanjut Usia Dengan Penyakit Kronis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 7(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.62916>
- Hasibuan, R. K., & Hasna, J. A. (2021). Gambaran Kualitas Tidur Pada Lansia Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya Di Kecamatan Kayangan, Kabupaten Lombok Utara, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 17(2). <https://doi.org/10.24853/jkk.17.2.187-195>
- Kusumo Mahendro Prasetyo. (2020). *Buku Lansia* (1st Ed.). Lembaga Penelitian, Publikasi Dan Pengabdian.
- Lailiyy N, & Gamayanit U. (2021). *Buku Ajar Sleep Medicine* (Lailiyy Nushrotul, Ed.; 1st Ed.). Unpad Press.
- Manurung, Melva Epy Mardiana, Ressa Andriyani Utami, Abigail Asfas Tandilangi, Dely Maria, Indriati Kusumaningsih, Nova Sontry Node Siregar, Dameria Saragih Neneng kurwiyah, & Ellen Padaunan. (2023). *Ilmu keperawatan Gerontik* (Sirait Matias ulyus Fika, Ed.; 1st Ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Mulyani Sri Rochani. (2021). *Metodologi Penelitian* (1st Ed.). Widina Bhakti Persada Bandung. www.penerbitwidina.com
- Nashori Fuad, & Etik Dwi Wulandari. (2017). *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Uin.
- Net, J., Prisilia Sarayar, C., Sarayar, C. P., Pondaa, A., Pondaag, L., Diploma, S., Keperawatan, I., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Tomohon, B. (2024). (Jikma) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Kelurahan Lahendong Tomohon Selatan*. 3(2).
- Prasani, M., Mutmainnah, M., & Mawarti, I. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Perempuan Lansia Di Puskesmas Simpang IV Sipin Kota Jambi. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 7(2), 1567–1575. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16687>
- Puruhita Niken, Karjono Joni Bambang, Sakti Hastananing, & Fitrikasari Alifiati. (2022). *Buku Panduan Lansia* (Tim Medis Dan Pengabdian Masyarakat Undip, Ed.). Badan Kerjasama Organisasi Wanita (Bkow). <https://doc-pak.undip.ac.id/id/eprint/18408/1/buku%20panduan%20lansia.pdf>
- Purwandari Wahyoe Puspita, A., Rojiah Amalia, A., Laelatul Ahdiah, D., Fauziyyah Sabila, F., Pooja Natasya Bone, M., Nabila Robani, N., Fatimah Puspitasari, N., Amelliana Dewi, P., Aisyah Gumilar, R., Mu, S., Salma Fauziyah, A., Salasa, S., Adikusuma Suparto, T., Sukma
- Nurhaliza, R., Studi Keperawatan, P., & Pendidikan Olah Raga Dan Kesehatan, F. (N.D.). *Literature Review: Pengaruh Sleep Hygiene Practice Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia*.
- Putri, I., Leba, R. P., Maria L, & Harningtyas, S. (2023). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Lansia. *Profesional Health Journal*, 4(2), 166–177. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/phj>
- Putri Mukhlisa, Sindi Yohenda, Ulfa Yanti, & Linda Yarni. (2023). Kecerdasan Emosional/Emotional Intelligence (Eq). *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 2(1), 115–127. <https://doi.org/10.59024/atmosfer.v2i1.656>

- Putri, R. M., Wisma, N., Rozzaqyah, F., Ar, S., Ikbali, M., & Muti'ah, A. (2023). Skala Regulasi Emosi: Analisis Reliabilitas Dan Validitas Konstruk Melalui Pendekatan Confirmatory Factor Analysis (Cfa). *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1014. <https://doi.org/10.29210/1202323376>
- Sakti Ifa Pannya, & Luhung Monika. (2025). *Buku Ajar Penatalaksanaan Lansia Hipertensi* (1st Ed.). www.penerbitlitnus.co.id
- Sartiwi, Dyah Widodo, & Esti Widiani. (2017). Hubungan Kondisi Fisik Dengan Kecerdasan Emosional Pada Lanjut Usia Di Kelurahan Tlogomas Kota Malang. *Nursing News*, 2(1), <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=dec6424096a982352a9223c607fe69854875043e26650d5784fb4631330fe40jmltdhm9mtczodu0mdgwma&Ptn=3&Ver=2&Hsh=4&F Clid=017C9b92-5b5e-65f4-Hubungan+Kondisi+Fisik+Dengan+Kecerdasan+Emosional+L+Pada+Lanjut+Usia+Di+Kelurahan+Tlogomas+Kota+Malang&U=A1ahr0Chm6ly9>
- Siregar, R. R. (2023). Edukasi Proses Penuaan Dan Perubahan Pada Lansia. *Health Community Service*, 1(1), 18–21. <https://doi.org/10.47709/Hcs.V1i1.3137>
- Sukmawati N, & Putra I. (2019). *Reliabilitas Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur Kualitas Tidur Lansia*. <https://ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/wicaksana>
- sunarti, s. (n.d.). *gangguan tidur pada lanjut usia*.
- Suryaningsih, C., Saripuddin, P., Nur Widjiyati, Mp., & Ahmad Sumiyanto, Mk. (2024). *Kecerdasan Emosional Di Era Digital* (1st Ed.). Pt Media Penerbit Indonesia. Syauqy, A., Haisah, S., & Kemenkes Jambi, P. (2022). Gambaran Kualitas Tidur Dan Gangguan Tidur Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi*, 2(7), 1–11. <https://repository.unja.ac.id/2381/1/jurnal.pdf?form=mg0av3>
- Widiyanto B, & Wijayati S. (2025). *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan* (1st Ed.). Nuansa Fajar Cemerlang. www.Nuansafajarcemerlang.Com
- Wirawan, I. G. A. P. A., & Wirawan, I. G. A. P. A. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kecerdasan Emosional Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan* 1(2).
- Yuniar Ramadhani, D. (2022). *Monograf Kecerdasan Emosional Dan Resiliensi Mahasiswa Penerbit Cv. Eureka Media Aksara* (Winoto Darmawan Edi, Ed.; 1st Ed.). Cv. Eureka Media Aksara.
- Fauziana, R. fauziana, & Rahayu, S. putri. (2024). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI EMOSI PADA LANSIA SERTA CARA MENGATASINYA. *Batanang : Jurnal Psikologi*, 3(1). <https://doi.org/10.31958/jp.v3i01.11784>
- Herman, D. F., Anggun, C., Fatmawati, H. S. D., Mahardika, I. K., & Wicaksono, I. (2023). Perkembangan Psikososial Lansia terhadap Peningkatan Sikap Mandiri dan Fungsi Kognitif. *Jurnal Basicedu*, 7(6). <https://doi.org/10.31004/basicedu.v7i6.6479>
- Hidayati, E., Fitrikasari, A., Sakti, H., & Setiawati Dewi, N. (2025). Optimalisasi Kemandirian Dan Fungsi Kognitif Lansia Melalui Edukasi Perkembangan Psikososial. *SALUTA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1).
- Setyowati, S., Rahayu, B. A., Purnomo, P. S., Supatmi, S., & Purwaningsih, E. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga dan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 15(4). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i4.1862>
- Ulziamil, M., Arjuna, A., & Murod, A. (2025). HUBUNGAN INTERAKSI SOSIAL DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA DIWILAYAH PUSKESMAS KACANG PEDANG TAHUN 2024. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2). <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.33933>

- Utami, W. A., & Rahayu, S. M. (2020). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di RPSCW Ciparay. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(1).
- Wisanti, E., Putri, D. K., Wulandari, M. A., & Pradessetia, R. (2024). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI DEPRESI PADA LANSIA. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 13(1).
<https://doi.org/10.35328/keperawatan.v13i1.2648>