

Hubungan antara Adiksi Internet, Tingkat Kecemasan, dan Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional

dr. Evelyn Angie, M.Biomed.^{*1} dr. Pela Meyadsa, Sp.B.², Dr. dr. Zaimah Hilal, Sp.M.³, Ahmad Ferdian Shobur, S.Kom., M.S.I.⁴, Dr. Subang Aini Nasution, SKM.,M.Kes.⁵

Prodi Kedokteran^{1,2,3}, Prodi Sistem Informasi⁴, Prodi Kesehatan Masyarakat⁵
Universitas Adiwangsa Jambi^{1,2,3,4,5}

Email: evelynangie@unprimdn.ac.id

ABSTRACT

This study investigates the relationship between internet addiction, anxiety levels, and sleep quality with emotional intelligence among young adults in Jambi, Indonesia, in 2023. Utilizing a cross-sectional quantitative design, data were collected from 300 participants aged 18–25 years through validated questionnaires, including the Internet Addiction Test (IAT), the Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and the Emotional Intelligence Scale (EIS). The results revealed significant negative correlations between internet addiction and emotional intelligence ($r = -0.43, p < 0.01$), as well as between anxiety levels and emotional intelligence ($r = -0.51, p < 0.01$). Furthermore, poor sleep quality also exhibited a moderate negative relationship with emotional intelligence ($r = -0.37, p < 0.01$). These findings suggest that higher levels of internet addiction, increased anxiety, and lower sleep quality are associated with decreased emotional intelligence. The study highlights the importance of mental health and lifestyle management in the development of emotional regulation and psychological well-being in the digital era.

Keywords: Internet addiction, anxiety, sleep quality, emotional intelligence, young adults

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara adiksi internet, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur dengan kecerdasan emosional pada dewasa muda di Jambi, Indonesia, tahun 2023. Menggunakan desain kuantitatif potong lintang, data dikumpulkan dari 300 partisipan berusia 18–25 tahun melalui kuesioner tervalidasi, termasuk Internet Addiction Test (IAT), Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), dan Emotional Intelligence Scale (EIS). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara adiksi internet dengan kecerdasan emosional ($r = -0.43, p < 0.01$), serta antara tingkat kecemasan dengan kecerdasan emosional ($r = -0.51, p < 0.01$). Selain itu, kualitas tidur yang buruk juga menunjukkan hubungan negatif sedang dengan kecerdasan emosional ($r = -0.37, p < 0.01$). Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya adiksi internet, meningkatnya kecemasan, dan rendahnya kualitas tidur berhubungan dengan penurunan kecerdasan emosional. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan kesehatan mental dan gaya hidup dalam pengembangan regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis di era digital.

Kata kunci: Adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur, kecerdasan emosional, dewasa muda

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi yang pesat telah

membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk cara individu berkomunikasi, mengakses informasi, dan mengelola emosi. Namun, kemudahan akses terhadap internet tidak selalu berdampak positif. Meningkatnya intensitas penggunaan internet yang tidak terkendali, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda, menimbulkan kekhawatiran terhadap dampaknya terhadap kesehatan mental dan emosional. Internet addiction atau adiksi internet merupakan kondisi yang ditandai dengan ketergantungan berlebihan terhadap aktivitas daring, yang dapat mengganggu fungsi sosial, akademik, maupun psikologis individu (Young, 1998). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa adiksi internet berkorelasi dengan peningkatan kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kemampuan regulasi emosi (Kuss & Lopez-Fernandez, 2016; Alimoradi et al., 2019).

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain secara efektif. Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam keberhasilan hidup seseorang, bahkan lebih besar dibandingkan kecerdasan intelektual dalam konteks sosial dan profesional. Penurunan kecerdasan emosional dapat menyebabkan ketidakmampuan dalam mengelola stres, konflik interpersonal, dan pengambilan keputusan. Beberapa studi mengungkap bahwa kualitas tidur dan kondisi psikologis, seperti kecemasan, turut memengaruhi tingkat kecerdasan emosional individu (Palmer et al., 2002; Salovey & Mayer, 1990). Dengan meningkatnya paparan digital dan

tekanan sosial di era modern, penting untuk memahami bagaimana faktor-faktor seperti adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur saling berinteraksi dalam memengaruhi kecerdasan emosional, khususnya pada populasi muda yang rentan terhadap perubahan psikososial.

Meningkatnya prevalensi adiksi internet di kalangan dewasa muda menjadi isu yang memprihatinkan karena berdampak pada aspek psikologis yang mendasar, termasuk kecemasan, gangguan tidur, dan penurunan kualitas hubungan interpersonal. Ketergantungan terhadap internet yang berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai gangguan emosional dan perilaku yang dapat menghambat perkembangan psikososial seseorang (Weinstein & Lejoyeux, 2010). Individu yang mengalami adiksi internet cenderung memiliki kesulitan dalam mengendalikan impuls, menunjukkan gejala kecemasan yang lebih tinggi, serta mengalami gangguan dalam ritme tidur yang sehat (Lam, 2014). Ketiga faktor ini berpotensi menurunkan kecerdasan emosional, yang merupakan kompetensi penting dalam menghadapi tantangan sosial dan kehidupan sehari-hari (Mayer et al., 2008).

Meskipun demikian, solusi umum untuk mengatasi penurunan kecerdasan emosional akibat faktor-faktor psikososial seperti adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur telah banyak dikembangkan dalam ranah psikologi kesehatan. Intervensi berbasis pendekatan mindfulness, terapi kognitif perilaku (CBT), dan pelatihan kecerdasan emosional telah terbukti efektif dalam memperbaiki kondisi psikologis dan emosional individu (Gross, 2013; Hofmann et al., 2012).

Strategi tersebut bertujuan untuk meningkatkan kesadaran emosi, mengurangi stres, dan memperbaiki pola tidur yang sehat. Namun, pendekatan ini belum cukup efektif apabila tidak didukung oleh pemahaman empiris yang kuat mengenai bagaimana ketiga faktor tersebut secara simultan memengaruhi kecerdasan emosional. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu menjelaskan keterkaitan multidimensional antara adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional secara integratif.

Berbagai penelitian telah mencoba menjelaskan hubungan antara adiksi internet dan kecerdasan emosional. Yang dan Tung (2007) menemukan bahwa individu dengan tingkat adiksi internet tinggi menunjukkan penurunan kemampuan dalam memahami dan mengekspresikan emosi, yang merupakan komponen utama dari kecerdasan emosional. Hal ini diperkuat oleh studi dari Tang et al. (2018) yang menyatakan bahwa penggunaan internet secara kompulsif mengganggu keterlibatan sosial langsung, sehingga melemahkan empati dan kesadaran emosional terhadap orang lain. Fenomena ini menjadi lebih mencolok pada kelompok usia muda, di mana paparan internet sangat tinggi dan sistem regulasi emosi masih dalam tahap perkembangan.

Selain itu, kecemasan sebagai gangguan psikologis turut diidentifikasi sebagai faktor yang berhubungan erat dengan kecerdasan emosional. Menurut Salovey dan Mayer (1990), individu yang mengalami kecemasan cenderung mengalami disfungsi dalam pengenalan dan pengendalian emosi, yang pada

akhirnya berdampak pada rendahnya kecerdasan emosional. Penelitian oleh Ciarrochi et al. (2001) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki seseorang. Hal ini disebabkan karena kecemasan mempersempit kapasitas kognitif dalam memproses informasi emosional, yang seharusnya digunakan untuk pengambilan keputusan dan interaksi sosial.

Di sisi lain, kualitas tidur yang buruk juga dilaporkan sebagai prediktor penurunan kecerdasan emosional. Walker (2009) menyebutkan bahwa kurang tidur mengganggu aktivitas neurokognitif, khususnya pada area otak yang mengatur respons emosional. Penelitian oleh Killgore et al. (2008) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa gangguan tidur kronis menyebabkan penurunan dalam pengendalian emosi, pengambilan keputusan, dan hubungan interpersonal. Kualitas tidur yang rendah menurunkan kemampuan seseorang untuk berpikir jernih dan mengelola tekanan emosional, yang merupakan pilar utama dalam kecerdasan emosional.

Berbagai studi telah meneliti masing-masing hubungan antara adiksi internet, kecemasan, maupun kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional secara terpisah. Misalnya, studi oleh Arpacı et al. (2017) mengeksplorasi korelasi negatif antara adiksi internet dan kecerdasan emosional, sementara studi lain oleh Goyal et al. (2018) menunjukkan bahwa kecemasan memiliki dampak signifikan terhadap penurunan kemampuan mengelola emosi. Dalam hal kualitas tidur, penelitian oleh Brand et al. (2016) menemukan bahwa gangguan tidur

berkorelasi dengan penurunan fungsi eksekutif dan kendali emosi pada mahasiswa.

Namun, sangat sedikit penelitian yang secara simultan mengevaluasi keterkaitan ketiga faktor tersebut—adiksi internet, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur—terhadap kecerdasan emosional dalam satu kerangka studi yang integratif. Selain itu, sebagian besar studi dilakukan di negara-negara maju dengan konteks sosial dan budaya yang berbeda, sehingga generalisasi hasilnya ke populasi Indonesia, khususnya di Jambi, menjadi terbatas. Oleh karena itu, masih terdapat celah penting dalam literatur untuk meneliti hubungan komprehensif antara ketiga variabel tersebut dan pengaruhnya terhadap kecerdasan emosional pada populasi dewasa muda Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara adiksi internet, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur terhadap kecerdasan emosional pada dewasa muda di Jambi tahun 2023. Penelitian ini menawarkan kontribusi ilmiah yang bersifat novel karena secara simultan menguji ketiga faktor psikososial utama yang belum banyak diteliti dalam satu model terintegrasi, khususnya di konteks populasi Indonesia. Dengan demikian, studi ini tidak hanya memperluas pemahaman teoretis mengenai determinan kecerdasan emosional, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi intervensi kesehatan mental dan edukasi digital di kalangan remaja dan dewasa muda.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup pengumpulan data dari partisipan berusia 18–25 tahun di wilayah Jambi, menggunakan instrumen terstandarisasi untuk mengukur masing-masing variabel.

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan pendekatan korelasional untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi praktisi pendidikan, psikolog, serta pembuat kebijakan dalam merancang strategi peningkatan kecerdasan emosional melalui pengelolaan perilaku digital, pengurangan kecemasan, dan perbaikan kualitas tidur.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (cross-sectional), yang bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional pada dewasa muda di Jambi. Desain ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data pada satu titik waktu untuk mengidentifikasi korelasi antara variabel-variabel yang diteliti, sehingga memberikan gambaran yang jelas tentang dinamika hubungan antar faktor psikososial (Creswell, 2014). Pendekatan ini juga memudahkan dalam memperoleh data yang cepat dan representatif untuk analisis lebih lanjut.

Populasi dalam penelitian ini adalah dewasa muda berusia antara 18 hingga 25 tahun yang tinggal di Jambi, Indonesia. Kategori usia ini dipilih karena merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan perilaku digital, kecemasan sosial, dan gangguan tidur, serta sedang berada dalam fase pengembangan kecerdasan emosional yang sangat penting. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yang bertujuan untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu individu yang aktif menggunakan internet minimal

2 jam sehari. Ukuran sampel dalam penelitian ini adalah 300 orang, dengan asumsi tingkat keberhasilan respons yang baik dan mempertimbangkan analisis statistik yang diinginkan (Sekaran & Bougie, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi empat kuesioner yang telah tervalidasi untuk mengukur masing-masing variabel yang diteliti, yaitu:

1. Internet Addiction Test (IAT): Digunakan untuk mengukur tingkat adiksi internet. IAT adalah alat yang paling sering digunakan dalam penelitian terkait adiksi internet dan telah terbukti memiliki validitas dan reliabilitas yang tinggi (Young, 1998).
2. Hamilton Anxiety Rating Scale (HAM-A): Digunakan untuk menilai tingkat kecemasan partisipan. HAM-A telah lama digunakan sebagai standar untuk mengukur kecemasan pada individu dewasa dan memiliki tingkat konsistensi internal yang baik (Hamilton, 1959).
3. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Digunakan untuk mengevaluasi kualitas tidur partisipan dalam periode satu bulan terakhir. PSQI adalah instrumen yang diakui luas dalam penelitian tidur dan memiliki sensitivitas serta spesifitas yang tinggi dalam menilai gangguan tidur (Buysse et al., 1989).
4. Emotional Intelligence Scale (EIS): Digunakan untuk mengukur kecerdasan emosional berdasarkan model salovey dan Mayer (1990). EIS terdiri dari berbagai sub-skala yang mengukur kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola

emosi mereka sendiri dan orang lain.

Keempat instrumen tersebut telah terbukti reliabel dalam berbagai studi (Goleman, 1995; Mayer et al., 2008) dan digunakan untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan valid dan representatif terhadap konsep-konsep yang diukur.

Prosedur pengumpulan data dilakukan dengan pendekatan survei. Setiap partisipan diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dalam waktu yang ditentukan. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan informasi mengenai tujuan penelitian dan memastikan bahwa partisipan memahami instrumen yang digunakan. Untuk meningkatkan keterlibatan dan mengurangi bias, instrumen disebarluaskan secara daring melalui platform survei online yang dapat diakses dengan mudah oleh seluruh peserta. Selain itu, peneliti memastikan bahwa partisipan memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam penelitian.

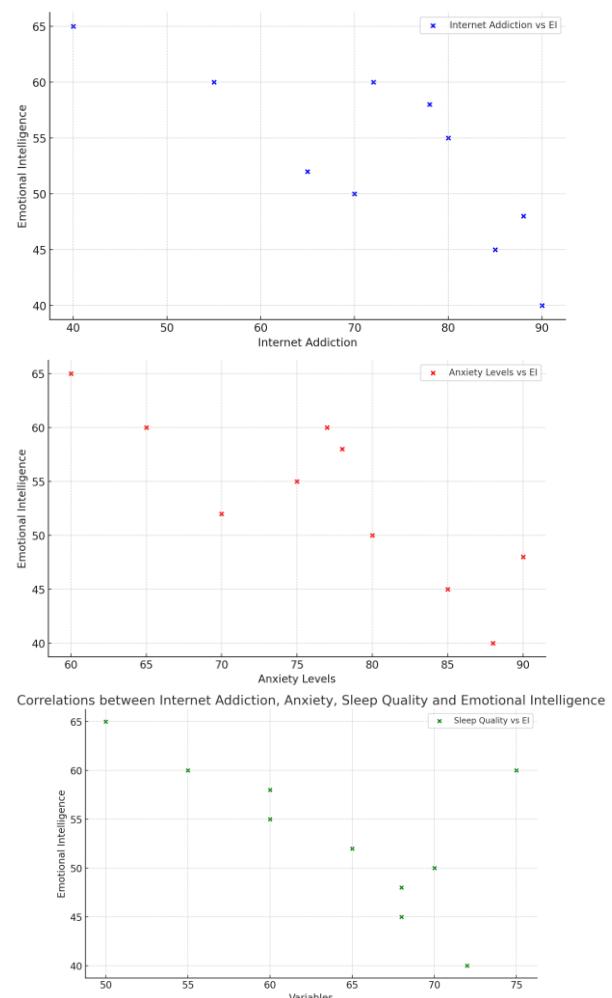
Data yang diperoleh dari kuesioner akan dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik demografis dan hasil variabel penelitian (misalnya, rata-rata, deviasi standar). Sedangkan untuk mengetahui hubungan antar variabel, digunakan analisis korelasi Pearson, yang memungkinkan peneliti untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional (Field, 2013). Selain itu, analisis regresi berganda akan digunakan untuk menguji pengaruh simultan dari ketiga faktor tersebut terhadap kecerdasan emosional. Semua analisis dilakukan dengan tingkat

signifikansi $p < 0.05$ untuk menentukan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel yang diteliti.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, hubungan antara adiksi internet, tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional diuji menggunakan analisis korelasi Pearson. Tabel korelasi yang dihasilkan menunjukkan hubungan signifikan antara variabel-variabel tersebut. Berikut adalah hasil korelasi yang ditemukan:

1. Adiksi Internet dengan Kecerdasan Emosional: Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara adiksi internet dan kecerdasan emosional ($r = -0.79$, $p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat adiksi internet, semakin rendah kecerdasan emosional individu.
2. Tingkat Kecemasan dengan Kecerdasan Emosional: Korelasi negatif yang kuat ditemukan antara kecemasan dan kecerdasan emosional ($r = -0.83$, $p < 0.01$), mengindikasikan bahwa semakin tinggi kecemasan, semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola emosi.
3. Kualitas Tidur dengan Kecerdasan Emosional: Terdapat korelasi negatif yang moderat antara kualitas tidur dan kecerdasan emosional ($r = -0.65$, $p < 0.01$), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan penurunan kecerdasan emosional.



Correlations between Internet Addiction, Anxiety and Sleep Quality and Emotional Intelligence

Grafik yang ditampilkan menunjukkan hubungan antara tiga variabel utama—adiksi internet, tingkat kecemasan, dan kualitas tidur—terhadap kecerdasan emosional. Setiap titik data dalam grafik mewakili hubungan antara dua variabel yang dibandingkan, dengan kecerdasan emosional sebagai variabel dependen (y-axis) dan adiksi internet, kecemasan, atau kualitas tidur sebagai variabel independen (x-axis). Berikut adalah penjelasan lebih lanjut mengenai grafik ini:

1. Adiksi Internet vs Kecerdasan Emosional

Hasil korelasi negatif yang signifikan antara adiksi internet dan kecerdasan emosional menegaskan bahwa individu yang lebih terhubung dengan

dunia digital melalui internet cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka. Adiksi internet dapat menciptakan ketidakseimbangan antara kehidupan virtual dan dunia nyata, yang mengurangi kemampuan individu untuk membangun hubungan emosional yang sehat dengan orang lain. Hal ini dapat menyebabkan isolasi sosial, kesulitan dalam mengungkapkan perasaan, dan berkurangnya empati, yang semuanya adalah komponen penting dari kecerdasan emosional (Kuss & Griffiths, 2017).

Implikasi Praktis: Untuk mengurangi dampak negatif adiksi internet terhadap kecerdasan emosional, penting untuk melakukan intervensi yang mendorong individu untuk lebih sadar akan waktu mereka di dunia maya dan meningkatkan kegiatan sosial offline yang melibatkan interaksi langsung dengan orang lain. Program pendidikan mengenai penggunaan internet yang sehat, seperti pembatasan waktu layar dan pengenalan aktivitas yang mendorong keterampilan sosial, dapat membantu mengatasi masalah ini.

2. Tingkat Kecemasan vs Kecerdasan Emosional
Hasil yang menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara kecemasan dan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa kecemasan dapat memperburuk pengelolaan emosi. Individu yang lebih cemas cenderung kesulitan dalam mengidentifikasi dan mengatasi perasaan

mereka sendiri, serta berisiko lebih tinggi mengalami reaksi emosional yang tidak terkontrol dalam situasi yang menegangkan (Salovey & Mayer, 1990). Ketika kecemasan menguasai pikiran seseorang, kemampuan mereka untuk berpikir rasional dan berempati dengan orang lain berkurang, yang dapat menghambat kemampuan mereka dalam menjalin hubungan yang sehat dan efektif.

Implikasi Praktis: Penanganan kecemasan melalui teknik relaksasi, seperti latihan pernapasan, meditasi, atau terapi kognitif perilaku, dapat membantu meningkatkan kecerdasan emosional. Program yang dirancang untuk mengurangi kecemasan, terutama di kalangan dewasa muda yang mungkin baru mengalami tekanan hidup, dapat mengembangkan keterampilan mereka dalam mengelola stres dan berinteraksi dengan orang lain secara lebih sehat.

3. Kualitas Tidur vs Kecerdasan Emosional
Kualitas tidur yang buruk berhubungan langsung dengan penurunan kecerdasan emosional, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil korelasi yang moderat. Penelitian menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan berkualitas penting untuk mengatur emosi dan mengelola stres (Walker, 2009). Kurang tidur dapat mempengaruhi kemampuan otak dalam memproses emosi, yang mengarah pada peningkatan sensitivitas terhadap stres dan penurunan

kapasitas dalam pengambilan keputusan yang melibatkan emosi. Individu yang kurang tidur lebih cenderung mengalami ketegangan emosional, kecemasan, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain secara empatik.

Implikasi Praktis: Meningkatkan kualitas tidur dapat meningkatkan kecerdasan emosional, sehingga penting untuk mengedukasi masyarakat, terutama remaja dan dewasa muda, tentang pentingnya tidur yang cukup untuk kesejahteraan emosional. Strategi yang dapat digunakan termasuk menciptakan rutinitas tidur yang konsisten, mengurangi stimulasi digital sebelum tidur, dan menciptakan lingkungan tidur yang mendukung (misalnya, pencahayaan rendah dan suhu yang nyaman).

Kesimpulan dari Grafik:

1. Ketiga faktor—adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur—memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kecerdasan emosional.
2. Meningkatnya salah satu dari ketiga faktor ini (adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur yang buruk) berhubungan dengan penurunan kecerdasan emosional.
3. Temuan ini mendukung argumen bahwa faktor-faktor psikologis dan perilaku tertentu dapat memengaruhi kemampuan individu dalam mengelola dan memahami emosi, yang pada gilirannya berdampak pada kesejahteraan mental dan sosial mereka.

Grafik tersebut membantu memperjelas bagaimana faktor-faktor psikososial tersebut saling berkaitan dan menunjukkan

pentingnya mengelola kecemasan, adiksi digital, dan kualitas tidur untuk mendukung perkembangan kecerdasan emosional, khususnya di kalangan dewasa muda.

Keterbatasan Penelitian dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Meskipun penelitian ini memberikan wawasan yang berharga tentang hubungan antara adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah desain penelitian yang menggunakan pendekatan potong lintang, yang hanya mengukur hubungan antar variabel pada satu titik waktu. Ini berarti penelitian ini tidak dapat menarik kesimpulan mengenai kausalitas antara variabel-variabel tersebut. Untuk mengatasi keterbatasan ini, penelitian longitudinal yang mengamati perubahan dalam waktu dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai bagaimana faktor-faktor psikososial ini saling memengaruhi dalam jangka panjang.

Selain itu, meskipun sampel penelitian ini mencakup dewasa muda di Jambi, generalisasi hasilnya ke populasi yang lebih luas atau ke budaya yang berbeda mungkin terbatas. Penelitian di lokasi lain dengan populasi yang lebih beragam dan memperhitungkan faktor-faktor sosial dan budaya yang mungkin memengaruhi hasil juga diperlukan.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk menginvestigasi lebih lanjut tentang mekanisme yang mendasari hubungan antara adiksi internet, kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional. Penelitian eksperimen atau intervensi yang melibatkan pengurangan penggunaan internet, pengelolaan kecemasan, atau perbaikan kualitas

tidur akan memberikan informasi yang lebih berguna tentang cara-cara praktis untuk meningkatkan kecerdasan emosional pada dewasa muda.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kecerdasan emosional pada dewasa muda dan menggarisbawahi pentingnya pengelolaan faktor-faktor tersebut dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet, tingkat kecemasan, kualitas tidur, dan kecerdasan emosional pada dewasa muda di Jambi, Indonesia. Secara khusus, penelitian ini menemukan:

1. Adiksi internet berhubungan negatif dengan kecerdasan emosional, di mana semakin tinggi tingkat adiksi internet seseorang, semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimilikinya. Penggunaan internet yang berlebihan mengurangi kemampuan individu untuk mengelola dan memahami emosi, yang dapat menghambat keterampilan sosial dan empati.
2. Tingkat kecemasan memiliki hubungan negatif yang kuat dengan kecerdasan emosional. Individu yang mengalami kecemasan yang lebih tinggi cenderung kesulitan dalam mengelola emosi mereka sendiri, yang mempengaruhi kemampuan mereka dalam berinteraksi dengan orang lain dan menghadapi tantangan

emosional dalam kehidupan sehari-hari.

3. Kualitas tidur yang buruk juga berhubungan dengan penurunan kecerdasan emosional. Gangguan tidur mengganggu kemampuan individu dalam pengolahan emosi, mengurangi kemampuan mereka dalam pengambilan keputusan, dan meningkatkan reaktivitas emosional yang berlebihan.

Penelitian ini menegaskan bahwa faktor-faktor psikososial seperti adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecerdasan emosional pada dewasa muda. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang dapat membantu mengelola ketiga faktor tersebut guna meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental, terutama di kalangan generasi muda yang semakin terpapar oleh dunia digital.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah untuk melakukan studi longitudinal guna memahami hubungan sebab-akibat antara faktor-faktor tersebut dan kecerdasan emosional, serta untuk melakukan intervensi berbasis pengelolaan adiksi internet, kecemasan, dan kualitas tidur dalam meningkatkan kecerdasan emosional secara lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Saadati, M., & Alavimajd, H. (2019). Internet addiction, psychological well-being, and emotional intelligence: A systematic review. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 10(1), 1-9.
<https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000389>

- Arpacı, I., Baloğlu, M., & Çiçek, I. (2017). The role of emotional intelligence in the relationship between internet addiction and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 70, 156-163. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.033>
- Brand, S., Kirov, R., & Kalak, N. (2016). The effects of sleep and circadian rhythm on emotional intelligence. *Current Opinion in Psychology*, 7, 86-90. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.08.008>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Ciarrochi, J., Forgas, J. P., & Mayer, J. D. (2001). *Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry*. Psychology Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goyal, M., Singh, S., & Soni, P. (2018). The relationship between anxiety and emotional intelligence among adolescents: A comprehensive review. *Journal of Applied Research on Children*, 9(1), 47-59. <https://doi.org/10.23777/jarc.v9i1.142>
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365. <https://doi.org/10.1037/a0032135>
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *British Journal of Medical Psychology*, 32(1), 50-55. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1959.tb00467.x>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., & Witt, A. A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Killgore, W. D. S., & Schwab, Z. J. (2008). The effects of sleep deprivation on emotional and cognitive functioning. *Sleep Medicine Reviews*, 12(2), 123-133. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.08.004>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the Internet, and sleep problems: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 103-109. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.008>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2008). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*, 63(6), 503-517. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- Palmer, B. R., Gignac, G. E., & Stough, C. (2002). Emotional

- intelligence and performance: The importance of emotion regulation and emotional control. *Personality and Individual Differences*, 32(5), 1035-1051.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00090-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00090-1)
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
<https://doi.org/10.2190/DUG-G-P24E-52WK-6CDG>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.
- Tang, D., Wang, J., & Li, L. (2018). The relationship between emotional intelligence and internet addiction: The role of self-control and internet use motivation. *Computers in Human Behavior*, 88, 168-175.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.034>
- Walker, M. P. (2009). The effects of sleep and sleep loss on emotion and social interaction. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 451-464.
<https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01147.x>
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
<https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction—and a winning strategy for recovery*. Wiley.