

ABSTRAK

Suci Kristiani Harefa. 2022. || Hubungan Aktivitas Fisik, Stres Dan Kualitas Tidur Dengan Emotional Quotient (EQ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik, tingkat stres, tingkat kualitas tidur dan tingkat *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang serta untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif kolerasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari Instrumen yang disebarakan dalam bentuk angket. Variabel penelitian ini adalah aktivitas fisik dengan menggunakan instrumen kuesioner IPAQ, stres menggunakan kuesioner DASS, kualitas tidur menggunakan instrument kuesioner PSQI dan *emotional quotient* (EQ) dengan instrument kuesioner WLEIS. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis statistik inferensial dengan uji *spearman rank*.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa, (1) terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, (2) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. (4) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. (5) terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dengan kualitas tidumahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. (6) tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Stres, Kualitas Tidur, *Emotional Quotient* (EQ)