

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STRES DAN KUALITAS TIDUR
DENGAN EMOTIONAL QUOTIENT (EQ) MAHASISWA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
sebagai salah satu persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga (S.Or)*



**Oleh:
SUCI KRISTIANI HAREFA
18089139/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Hubungan Aktivitas Fisik, Stres dan Kualitas Tidur dengan Emotional Quotient (EQ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

Nama : Suci Kristiani Harefa

Nim/BP : 18089139/2018

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2022

Disetujui Oleh,

Ketujua Jurusan



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd
NIP. 197907042009121004

Pembimbing



Endang Sepdanius, S.Si., M.Or
NIP. 198909262015041002

PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Tim Penguji skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK, STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
EMOTIONAL QUOTIENT (EQ) MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

Nama : Suci Kristiani Harefa
NIM/BP : 18089139/2018
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2022

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Endang Sepdanius, S.Si., M.Or	1. 
2. Anggota	: dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K	2. 
3. Anggota	: Dr. Hastria Effendi, M.Farm., Apt., AIFO	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Suci Kristiani Harefa NIM 18089139 menyatakan :

1. Skripsi saya dengan judul **"Hubungan Aktivitas Fisik, Stres dan Kualitas Tidur dengan Emotional Quotient (EQ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang"**, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juli 2022

Saya yang menyatakan

A 1000 Rupiah postage stamp is placed over the signature. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERA TEMPEL', and 'BERSALIX007335122'.

Suci Kristiani Harefa
NIM. 18089139

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)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tentang **“Hubungan Aktivitas Fisik, Stres Dan Kualitas Tidur Dengan *Emotional Quotient (EQ)* Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang”**. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan skripsi, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Program Studi Ilmu Keolahragaan.
2. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Endang Sepdanius, S.Si., M.Or selaku Pembimbing skripsi yang telah membimbing dan memberikan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.

6. Dr. Hastria Effendi, M.Farm., Apt., AIFO selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
7. Teristimewa kepada ayah (Arosokhi Harefa) dan Ibu (Yakini Gea) yang selalu mendoakan saya dan yang selalu memberi dukungan moril dan material sampai saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada saudara saudara saya Hendri Agus Harefa, Syukur Niat Jaya Harefa, Andi Berkat Harefa, Adi Saputra Harefa dan Nardi Darmanto Harefa yang telah memberi dukungan dan doa sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada kekasih saya Iringan Harefa yang telah banyak memberikan dukungan, semangat dan doa sehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada seluruh teman-teman mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah ikut serta dan mendukung saya dalam penelitian ini.

Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. <i>Emotional Quotient (EQ)</i>	9
2. Aktivitas Fisik.....	12
3. Stres	15
4. Kualitas Tidur	18
B. Penelitian Yang Relevan	23
C. Kerangka Konseptual	25
D. Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	28
D. Variabel Penelitian	30
E. Jenis dan Sumber Data	31
F. Definisi Operasioanal Variabel	31
G. Instrumen Penelitian.....	33
H. Teknik Pengumpulan Data	38
I. Pengolahan dan Teknik Analisis Data	39
1. Pengolahan Data	39
2. Analis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data	43
1. Data Umum.....	43
2. Data Khusus	46
3. Uji Normalitas Data	49
B. Hasil Uji Hipotesis	51
C. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	75
A. Kesimpulan.....	75
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	20
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel.....	31
Tabel 3. Penilaian Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	34
Tabel 4. Kategori Jawaban Responden	34
Tabel 5. Penilaian Kategori Tingkat stres	35
Tabel 6. Sebaran Bagian Pertanyaan Kualitas Tidur	36
Tabel 7. Penilaian Instrumen PSQI.....	36
Tabel 8. Penilaian Kategori Tingkat Stres	37
Tabel 9. Indikator Jawaban Instrumen (WLEIS)	38
Tabel 10. Penilaian Kategori Tingkat Emotional Quotient (EQ).....	38
Tabel 11. Pedoman Penilaian Interpretasi Koefisien Kolerasional.....	42
Tabel 12. Jumlah Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 13. Jumlah Responden Berdasarkan Umur	44
Tabel 14. Jumlah Responden Berdasarkan Tahun Masuk	45
Tabel 15. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa FIK UNP	46
Tabel 16. Tingkat Stres Mahasiswa FIK UNP	47
Tabel 17. Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa FIK UNP	48
Tabel 18. Tingkat Emotional Quotient Mahasiswa FIK UNP	49
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 20. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik, Stres dan Kualitas Tidur dengan Emotional Quotient (EQ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	51

Tabel 21. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Emotional Quntient (EQ) mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	52
Tabel 22. Hasil Analisis Hubungan Stres dengan Emotional Quotient (EQ) mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	53
Tabel 23. Hasil Analisis Hubungan Kualitas Tidur dengan Emotional Quotient (EQ) mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	54
Tabel 24. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	55
Tabel 25. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	56
Tabel 26. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Stres Mahasiswa FIK Universitas Negeri Padang.....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	25
Gambar 2. Diagram Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 3. Diagram Batang Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	44
Gambar 4. Diagram Batang Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	45
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Aktivitas Fisik	46
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Stres Mahasiswa FIK UNP.....	47
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Kualitas Tidur Mahasiswa FIK UNP	48
Gambar 8. Diagram Batang tingkat EQ Mahasiswa FIK UNP.....	49
Gambar 9. Histogram Uji Normalitas	50
Gambar 10. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik, Stres dan Kualitas Tidur dengan emotional Quotient (EQ) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	82
Lampiran 2. Kuesioner IPAQ	83
Lampiran 3. Kuesioner DASS.....	85
Lampiran 4. Kuesioner PSQI	86
Lampiran 5. Kuesioner WLEIS.....	88
Lampiran 6. Data Hasil Penelitian Aktivitas Fisik	89
Lampiran 7. Skor Jawaban Stres	89
Lampiran 8. Skor Jawaban Kualitas Tidur.....	89
Lampiran 9. Skor Jawaban Emotional Quotient	89
Lampiran 10. Hasil Uji Normalitas	89
Lampiran 11. Hasil Uji Kolerasi Rank Spearman Rho	89
Lampiran 12. Bentuk Angket Dalam Google Form.....	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam Undang-Undang RI Tentang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 Bab I Pasal 1 yang berbunyi “Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis”. Dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan merupakan suatu yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap orang. Dengan adanya kesehatan yang baik, maka setiap orang bisa memperoleh produktivitas yang tinggi dalam hidupnya.

Indonesia merupakan negara berkembang yang berada di urutan keempat negara terpadat di dunia. Dari hasil sensus penduduk Indonesia tahun 2020 mayoritas penduduk di Indonesia didominasi oleh generasi Z (lahir 1997-2012) dengan persentase 27,94% (74,93 juta jiwa). Dari jumlah tersebut sebagian adalah kelompok dewasa awal yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau disebut sebagai mahasiswa.

Usia dewasa awal ini merupakan usia mencari jati diri dan mengembangkan karier untuk mencapai suatu keberhasilan dan kesuksesan. Menurut Nurwansyah & Sepdanius (2021), “keberhasilan dan kegagalan seseorang sangat ditentukan oleh kemampuan faktor fisik dan mental yang dimiliki seseorang tersebut. Perilaku tidak terlepas dari pengaruh aspek jiwa dan raga atau aspek fisik dan psikologinya”. Adapun faktor psikologis yang

perlu dikembangkan oleh setiap individu agar mencapai suatu keberhasilan yang diinginkan adalah pembinaan pada faktor kecerdasan emosi.

Menurut Ganidi (2020) *emotional quotient* adalah sebuah aspek psikologis yang menentukan keberhasilan seseorang. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Goleman (2015: 42), mengemukakan bahwa IQ menyumbang 20% faktor yang menentukan kesuksesan hidup seseorang dan 80% ditentukan oleh faktor kemampuan lain, salah satunya adalah *emotional quotient* (EQ). Orang yang memiliki keterampilan emosional yang baik memungkinkan akan bahagia dan berhasil dalam kehidupannya (Goleman, 2015: 46).

Menurut Goleman (2015: 43), *emotional quotient* adalah kemampuan untuk memotivasi diri sendiri dan bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan, mengatur suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdoa. *Emotional quotient* memiliki lima komponen utama diantaranya adalah mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain dan membina hubungan. Dari penjelasan di atas memiliki *emotional quotient* yang tinggi sangat diperlukan dalam dunia perkuliahan supaya mahasiswa bisa mengembangkan karir dan memperoleh kesuksesan dalam hidupnya.

Beberapa penelitian terdahulu mengemukakan bahwa *emotional quotient* dapat ditunjang dengan beberapa faktor seperti aktivitas fisik, kualitas

tidur, dan juga stres (Rianto; Anggraini & Alnedral; Vida et al; Hastuti & Baiti, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memperbaiki psikologis seseorang melalui penurunan stres, kecemasan dan depresi (Welis & Sazeli 2013). Menurut WHO aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat mengontrol kondisi mental, emosional dan spiritual negatif yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari (Wahyuni, 2021).

Kualitas tidur juga mempengaruhi kecerdasan emosi seseorang. Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya. Menurut Vida (2021), kurang tidur dapat mengganggu kesehatan emosional seseorang sehingga mengakibatkan kecemasan, stres dan berkurangnya kinerja.

Tingkat stres merupakan salah satu komponen penting dalam kecerdasan emosional. Stres adalah bentuk reaksi atau respon adaptasi psikologis manusia terhadap hal-hal yang dirasa sulit untuk dijalani. Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungan (Lestari, 2021). Stres yang dialami oleh seseorang dapat berupa stres positif dan juga stres negatif.

Stres positif atau disebut juga *eustres* merupakan stres yang mendorong individu untuk dapat lebih berprestasi, lebih termotivasi, bahkan lebih tertantang dalam menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya serta dapat meningkatkan kinerja. Sedangkan stres negatif atau disebut *distres* merupakan jenis stres yang berlebihan yang dapat merusak kesehatan fisik maupun psikis. Jenis stres ini dapat menimbulkan hal-hal yang merugikan diri sendiri maupun orang lain seperti, gairah kerja menurun, putus asa, sering membolos kuliah, tidak mengerjakan tugas, dan lain sebagainya.

Aktivitas fisik, stres, kualitas tidur dan *emotional quotient* merupakan masalah yang ada pada remaja dan dewasa khususnya yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa adalah populasi khusus yang mengalami masa tantangan besar, risiko dan transisi perkembangan sosial. Dalam kehidupan perkuliahan mahasiswa akan dipertemukan dalam berbagai keadaan atau situasi setiap harinya. Dari berbagai situasi yang dihadapi oleh mahasiswa dalam dunia perkuliahan maka sangat perlu memiliki *emotional quotient (EQ)* supaya mahasiswa bisa beradaptasi dalam lingkungannya dan mendapatkan kebahagiaan dan kesuksesan dalam hidupnya.

Sebagai mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan, maka tidak terlepas dari kegiatan beraktivitas fisik atau berolahraga. Mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan lebih banyak memiliki mata kuliah pratek dilapangan. Selain itu, tidak jarang juga ditemukan banyak mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan adalah sebagai atlet dalam berbagai cabang olahraga. Menjadi seorang atlet

maka tidak terlepas dari kegiatan latihan setiap harinya. Dan juga aktivitas fisik lainnya diluar kuliah.

Perihal stres, mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan sering mengalami stres yang diakibatkan oleh beban kuliah. Stres yang terjadi akibat beban kuliah diantaranya adalah tugas kuliah yang menumpuk, ekonomi, lingkungan sosial dan juga tugas akhir atau skripsi. Stres pada mahasiswa juga disebabkan oleh beban pekerjaan, sebagian mahasiswa juga mengambil pekerjaan diluar kuliah dan hal ini merupakan sumber stres pada mahasiswa, dimana mahasiswa harus mampu membagi waktu untuk kuliah dan juga bekerja. Melihat banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan, maka mahasiswa perlu untuk istirahat atau tidur. Dengan tidur tubuh akan mengembalikan fungsi keseimbangan homeostasis tubuh, memperbaiki sel-sel yang rusak dalam tubuh dan tubuh kembali menyimpan energi yang dapat digunakan di esok harinya. Jumlah tidur mahasiswa adalah 7-8 jam, jumlah ini sesuai dengan kebutuhan tidur sesuai usia, yang mana mahasiswa adalah kelompok usia 18-40 tahun atau tergolong dalam tingkat perkembangan masa dewasa.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang kurang melakukan aktivitas fisik, sering mengantuk pada saat proses belajar mengajar, tidak dapat mengendalikan emosi dalam menghadapi suatu masalah, sering tidak mengerjakan tugas kuliah, sering membolos saat jam kuliah, mudah tersinggung, dan juga ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang tidur diatas jam 12 malam. Berdasarkan hal tersebut, maka pada

kesempatan ini penulis akan meneliti hubungan aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur terhadap *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalahnya sebagai berikut.

1. Tingkat *emotional quotient* (EQ) mempengaruhi kesuksesan mahasiswa.
2. Aktivitas fisik, kualitas tidur dan stres menjadi penunjang dalam peningkatan *emotional quotient* (EQ).
3. Belum diketahui tingkat aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Belum diketahui tingkat *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang diuraikan di latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu diberikan pembatasan masalah sebagai berikut ini, yaitu membahas hubungan aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah disampaikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
2. Apakah terdapat hubungan stres dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
3. Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan *emotional quotient* (EQ) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
4. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
5. Apakah terdapat hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
6. Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan EQ mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan stres dengan EQ mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan EQ mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

5. Untuk mengetahui hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?
6. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang?

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilaksanakannya penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan oleh berbagai pihak diantaranya yaitu bagi :

1. Bagi peneliti merupakan salah satu syarat memperoleh gelar sarjana olahraga di jurusan kesehatan dan rekreasi di FIK - UNP.
2. Bagi instansi sebagai bahan referensi tambahan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bagi mahasiswa sebagai tambahan informasi tentang *emotional quotient* (EQ) dan keterkaitannya dengan aktivitas fisik, stres dan kualitas tidur.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *emotional quotient (EQ)* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansinya adalah 0,029 ($< 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar 0,218. Arah nilai koefisien kolerasi yang diperoleh positif, artinya semakin berat aktivitas fisik maka *emotional quotient* semakin tinggi.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres dengan *emotional quotient (EQ)* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin ringan stres maka *emotional quotient* semakin tinggi. Nilai signifikansinya adalah 0,008 ($< 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar - 0,264. Arah nilai koefisien kolerasi yang diperoleh negatif, artinya semakin ringan stres maka *emotional quotient* semakin tinggi.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kualitas tidur dengan *emotional quotient (EQ)* mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansinya adalah 0,001 ($< 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar - 0,339. Arah

nilai koefisien kolerasi yang diperoleh negatif, artinya semakin baik kualitas tidur maka emotional quotient semakin tinggi.

4. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stres mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansinya adalah 0,041 ($< 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar - 0,204. Arah nilai koefisien kolerasi yang diperoleh negatif, artinya, semakin berat tingkat aktivitas fisik, maka tingkat stres semakin ringan.
5. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Artinya, semakin ringan tingkat stres, maka tingkat kualitas tidur semakin baik. Nilai signifikansinya adalah 0,000 ($< 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar - 0,354. Arah nilai koefisien kolerasi yang diperoleh negatif, artinya, semakin ringan stres, maka kualitas tidur semakin baik.
6. Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Nilai signifikansinya adalah 0,309 ($> 0,05$) dan nilai koefisien kolerasi adalah sebesar - 0,103. Arah nilai koefisien kolerasi yang diperoleh negatif, artinya, semakin berat tingkat aktivitas fisik, maka tingkat kualitas tidur semakin baik.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

- 1) Diharapkan mahasiswa bisa membagi waktu untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik secara teratur, terstruktur dan berkesinambungan supaya manfaat dari aktivitas fisik olahraga dapat diperoleh.
- 2) Diharapkan mahasiswa mampu mengelola stres yang dialami dengan baik agar tidak menimbulkan masalah bagi kesehatan fisik maupun psikososial mahasiswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya melibatkan lebih banyak responden untuk dijadikan sampel pada penelitian, supaya diperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarisi, R., Sandayanti, V., & Feryaldi, A. Y. 2019. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Jurnal Dunia Kesmas*, 8(2), 80-85.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2019. Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 5(1), 40-47.
- Andriyani, F. D. 2014. Physical activity Guidelines for Children. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*.
- Anggraini, S., & Alnedral, A. 2019. Hubungan Kebugaran Jasmani Terhadap Kecerdasan Emosional Atlet Pencak Silat. *Jurnal Jpdo*, 2(1), 114-118.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Rev.ed.). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aryadi, I. P. H., Yusari, I. G. A., Dhyani, I. A. D., Kusmadana, I. P. E., & Sudira, P. G. 2018. Korelasi Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Depresi, Cemas, Dan Stres Mahasiswa Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Berkala Neurologi Bali*, 1, 10-15.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5).
- Bull, F.C., Maslin T.S., & Amstrong, T. 2009. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Nine Country Reliability and Validity Study. *Journal of Physical Activity and Health*. 6. Hlm. 790-804.
- Buysse, D. J., Reynolds III, 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.
- Cleland et al. 2014. Validity of the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) in assessing levels and change in moderate-vigorous physical activity and sedentary behaviour. *BMC Public Health*. 14. Hlm. 1-11.
- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*, 20(5), 283.
- Goleman, Daniel. 2018. *Emotional Intelligence Kecerdasan Emosional*. Jakarta, Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama