

HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN KECERDASAN EMOSI PADA KOMUNITAS BAND CAFE

Maria Goretti Nio Vemby Ardetha

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosi pada komunitas band cafe. Asumsinya adalah jika kualitas tidur tinggi maka kecerdasan emosi tinggi. Hipotesis yang diajukan adalah adanya hubungan positif antara kualitas tidur dengan kecerdasan emosi. Variabel dalam penelitian ini adalah kualitas tidur sebagai variabel bebas dan kecerdasan emosi sebagai variabel tergantung. Jumlah subyek dalam penelitian ini adalah 50 orang dengan kriteria subyek yang tergabung dalam salah satu band yang memiliki kontrak kerja dengan pihak Cafe. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran skala kualitas tidur dan skala kecerdasan emosional. Dari 70 item, terdapat 15 item gugur dan 35 item valid pada skala kecerdasan emosional dan 4 item gugur dan 16 item valid pada skala kualitas tidur. Reliabilitas yang dihasilkan dari uji coba skala adalah sebesar 0,941 pada skala kecerdasan emosi dan reliabilitas sebesar 0,943 pada skala kualitas tidur. Hasil analisis data menyatakan bahwa sebaran data normal dan linear. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari *Pearson* dengan bantuan SPSS for Windows versi 13.00. Hasil perhitungan yang diperoleh menunjukkan bahwa koefisien korelasi (r) yang didapatkan sebesar 0,259 ($p < 0.05$). Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian menyatakan diterima.

Kata kunci: kualitas tidur, kecerdasan emosi, komunitas band cafe

RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF SLEEP AND EMOTIONAL INTELLIGENCE IN CAFÉ BAND COMMUNITY

Maria Goretti Nio Vemby Ardetha

ABSTRACT

The research aimed to know the relationship between quality of sleep and emotional intelligence in café band community. The assumption is if the quality of sleep is higher so emotional intelligence is higher. The existence of the positive relation between quality of sleep with emotional intelligence propose as the hypothesis of this research. The research variable was quality of sleep as the independent variable and emotional intelligence as the dependent variable. The subject of the research were 50 people, who has join with band and have job with café management. The data collection was done through scattered quality of sleep scale and emotional intelligence scale. From 70 items, there were 15 items invalid and 35 items valid for emotional intelligence scale and 4 items invalid and 16 items valid for quality of sleep scale. The tried out of two scales resulted reliability 0,943 for quality of sleep and 0,941 for emotional intelligence. The result of the data analysis revealed that the distribution of the data is normal and linier. The data research were analyzed using correlation technique of Product Moment from Pearson helped by SPSS for Windows version 13.00. The result showed that the coefficient correlation was 0,259 ($p < 0.05$). It means that the hypothesis of this research is accepted.

Key word: quality of sleep, emotional intelligence, café band community