



## Peran Kualitas Tidur terhadap Kreativitas dengan Afek Positif sebagai Mediator

Elita Kurnia Sari<sup>1</sup>, Galang Lufityanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

e-mail: [1elitakurniasari@mail.ugm.ac.id](mailto:elitakurniasari@mail.ugm.ac.id), [2galanglufityanto@ugm.ac.id](mailto:galanglufityanto@ugm.ac.id)

**Abstract.** Creativity is an important aspect that can promote better performance on workers, it can enhance the opportunity to innovate and compete in the fast moving modern era nowadays. There are several factors that can affects creativity, namely sleep quality and positive affect. This study aimed to understand the role of sleep quality on creativity, with positive affect as a mediator. Participants of this research are active workers from 19-40 years old (N=130). This research was conducted online using *Alternate Uses Test* (AUT) to assessed creativity, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) to measure sleep quality, *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS) to measure positive affect (using PA only). The result shows positive affect does not function as a mediator between sleep quality and creativity ( $\beta = -0,043$ ;  $CI = -0,051, 0,160$ ). However, sleep quality proved to have role on creativity ( $\beta = -0,400$ ;  $CI = -0,716, -0,084$ ).

**Keywords:** *sleep quality, positive affect, creativity*

**Abstrak.** Kreativitas merupakan aspek penting yang dapat menunjang kinerja para pekerja, khususnya di era modern yang serba cepat saat ini, karena dapat meningkatkan peluang untuk bersaing dan berinovasi. Adapun beberapa faktor yang berperan dalam kreativitas diantaranya kualitas tidur dan afek positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari kualitas tidur terhadap kreativitas, dengan afek positif sebagai mediator. Partisipan penelitian merupakan pekerja aktif yang berada pada rentang usia 19-40 tahun (N=130). Pengambilan data dilakukan dengan secara *online* dengan menggunakan *Alternate Uses Test* (AUT) untuk mengukur kreativitas, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan *Positif and Negative Affect Schedule* (PANAS) untuk mengukur afek positif. Hasil analisis menunjukkan bahwa, afek positif tidak berperan sebagai mediator dalam hubungan kualitas tidur terhadap kreativitas ( $\beta = -0,043$ ;  $CI = -0,051, 0,160$ ). Akan tetapi, kualitas tidur terbukti memiliki peran terhadap kreativitas ( $\beta = -0,400$ ;  $CI = -0,716, -0,084$ ).

**Kata kunci:** *kualitas tidur, afek positif, kreativitas*