

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI
DI UNIVERSITAS “X”**

SKRIPSI

Oleh:

ALVIN RAHMA PUTRA

201810515170



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X"

Nama Mahasiswa : Alvin Rahma Putra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515170

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Desember 2022

Jakarta, 29 Desember 2022

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Fathana Gina, M.Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

Prof. Adi Fahrudin, Ph.D

NIDN. 0012016608

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X"

Nama Mahasiswa : Alvin Rahma Putra

Nomor Pokok Mahasiswa : 201810515170

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Desember 2022

Jakarta, 29 Desember 2022

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Prof. Adi Fahrudin, Ph.D

NIDN. 0012016608

Penguji I : Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si

NIDN. 0308057406

Penguji II : Fathana Gina, M. Psi., Psikolog

NIDN. 0315078603

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi



Yulia Fitriani, S. Psi., MA

NIDN. 0314078503



Prof. Dede Rahmat Hidayat, M. Psi., Ph.D

NIDN. 0026047110

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

Skripsi yang berjudul Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas "X" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 29 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Alvin Rahma Putra

201810515170

ABSTRAK

Alvin Rahma Putra, 201810515170. Hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X” dengan teknik pengambilan data menggunakan teknik quota sampling. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 175 mahasiswa/i yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X”. Alat ukur penelitian ini berupa skala kualitas tidur dan skala stres dengan menggunakan skala *likert*. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasional *Pearson Product Moment* diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas “X” dengan nilai signifikan sebesar 0.004 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar -0.218 yang berarti terdapat hubungan negatif antara stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin tinggi stres, maka semakin buruk kualitas tidurnya. Atau sebaliknya, semakin rendah stres, maka semakin baik kualitas tidurnya.

Kata Kunci: stres, kualitas tidur, mahasiswa

ABSTRACT

Alvin Rahma Putra, 201810515170. *The relationship between stress and sleep quality in students who are preparing their thesis at “X” University. The Purpose of this study was to find out whether there is a relationship between stress and sleep quality in students who are preparing their thesis at “X” University. This study uses a correlational quantitative research method. The subjects in this study were students who were compiling their thesis at “X” University with the data collection technique using the quota sampling technique. The sample in this study was 175 students who were preparing their thesis at “X” University. The measurement tool for this research is a sleep quality scale and a stress scale using a Likert scale. Based on the results of the analysis using Pearson Product Moment correlational analysis, it is known that there is a negative relationship between stress and sleep quality in students who are preparing their thesis at “X” University with a significant value of 0.004 ($p < 0.05$) with a correlation value of -0.218, which means there is a relationship negative relationship between stress and sleep quality in college students in this study. These results indicate that, a higher the stress, the worse the quality of sleep. Or conversely, a lower the stress, the better the quality of sleep.*

Keywords: *stress, sleep quality, student*

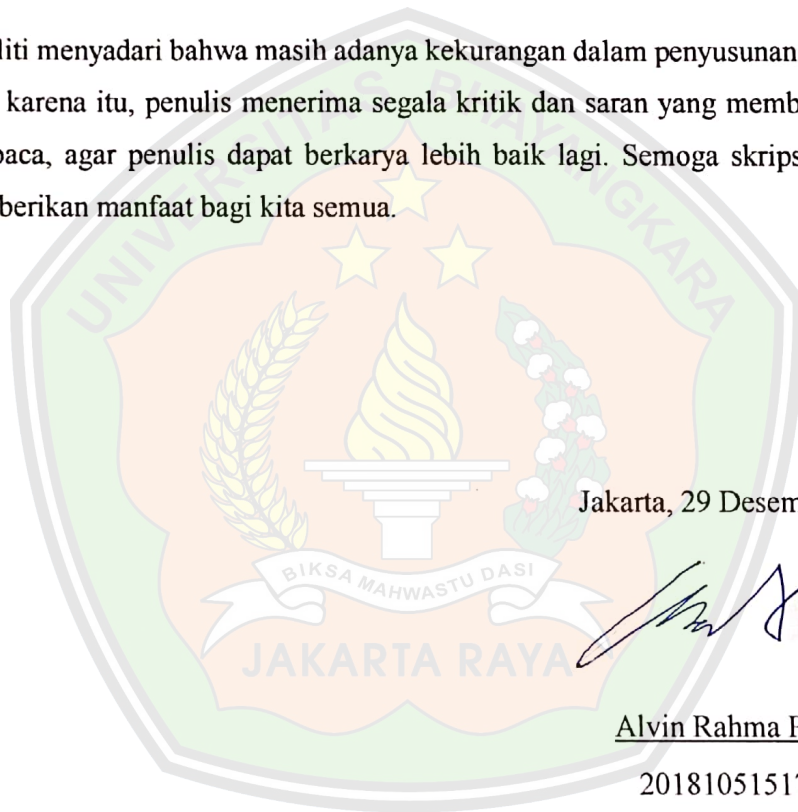
KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas berkat karunia dan kasihNya saya dapat menyelesaikan penulisan penelitian ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyandang gelar sarjana pada Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D selaku Plt Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
2. Ibu Fathana Gina, M.Psi., Psikolog dan Prof. Adi Fahrudin, Ph.D selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan sekaligus selaku Dosen Penguji saat pelaksanaan sidang skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan, masukan-masukan, arahan serta dukungan yang sangat membantu peneliti dalam proses penulisan penelitian ini
3. Bapak Erik Saut H. Hutahaean, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Akademik Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
4. Bapak Mic Finanto Ario Bangun, S.Psi., M.Si selaku Dosen Penguji Pertama dalam pelaksanaan sidang skripsi yang telah memberikan masukan-masukan terkait penelitian yang dilakukan
5. Orang tua, kakak, serta saudara peneliti yang selalu memberikan doa dan dukungan dalam bentuk apapun kepada peneliti
6. Ibu Neliana Puspita Sari, M.Psi., Psikolog yang selalu memberikan doa dan semangat yang luar biasa kepada peneliti selama proses penelitian dilakukan
7. Teman-teman Mahasiswa Moncoy, Aditya Wisnu Wijayanto, S.Psi, Age Saputra, S.Psi, Hadid Bilal, S.Psi, Hairul Trianto, S.Psi, Muhammad Iqbal Fakhri, S.Psi yang telah memberikan bantuan dalam proses penelitian dilakukan

8. Teman-teman The Odoranz yang selalu memotivasi peneliti untuk menyegerakan kelulusannya
9. Aprilia Eka Pratiwi, S.Psi yang selalu memberikan motivasi dan semangat di kondisi apapun yang peneliti hadapi
10. Tak lupa untuk diri sendiri yang sudah berusaha keras untuk menyelesaikan penelitian ini
11. Seluruh pihak yang terlibat yang tidak dapat peneliti sebut satu persatu. Atas bantuannya peneliti ucapkan terima kasih banyak, semoga kebaikan kalian semua akan dibalas oleh Allah SWT

Peneliti menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun dari pembaca, agar penulis dapat berkarya lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua.



Jakarta, 29 Desember 2022

Alvin Rahma Putra

201810515170

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1 Kualitas Tidur	10
2.1.1 Definisi Kualitas Tidur.....	10
2.1.2 Aspek-aspek Kualitas Tidur.....	10

2.1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Kualitas Tidur	11
2.1.4 Alat Ukur yang digunakan	12
2.2 Stres.....	12
2.2.1 Definisi Stres.....	12
2.2.2 Aspek-aspek Stres	13
2.2.3 Faktor-faktor Penyebab Stres	14
2.2.4 Dampak Psikologis Stres.....	14
2.2.5 Alat Ukur yang digunakan	15
2.3 Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur	15
2.4 Hipotesis Penelitian	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
3.1 Tipe Penelitian	18
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	18
3.3 Definisi Operasional	19
3.3.1 Definisi Operasional Kualitas Tidur	19
3.3.2 Definisi Operasional Stres.....	19
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4.1 Populasi Penelitian.....	20
3.4.2 Sampel Penelitian.....	20
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.5.1 Instrumen Penelitian.....	21
3.5.1.1 Skala Kualitas Tidur	22

3.5.1.2 Skala Stres	23
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas	25
3.5.2.1 Validitas.....	25
3.5.2.2 Reliabilitas.....	25
3.6 Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Profil Responden Penelitian.....	27
4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.2.1 Persiapan Penelitian	28
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.2.3 Validitas dan Reliabilitas	29
4.2.3.1 Validitas.....	29
4.2.3.2 Reliabilitas.....	32
4.3 Hasil Penelitian	32
4.3.1 Profil Demografis.....	32
4.3.2 Uji Asumsi Penelitian	33
4.3.3 Kategorisasi Penelitian.....	35
4.3.3.1 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	35
4.3.3.2 Kategorisasi Stres	37
4.3.4 Uji Hipotesis.....	38
4.4 Diskusi dan Pembahasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Kesimpulan	42

5.2 Saran	42
5.2.1 Saran Penelitian.....	42
5.2.2 Saran Praktis.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	20
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Kualitas Tidur	22
Tabel 3.3 Alternatif Jawaban	23
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Stres.....	24
Tabel 3.5 Alternatif Jawaban	24
Tabel 4.1 Profil Responden.....	27
Tabel 4.2 Validitas Skala Kualitas Tidur	30
Tabel 4.3 Validitas Skala Stres	31
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala Penelitian.....	32
Tabel 4.5 Profil Demografis.....	33
Tabel 4.6 Uji Asumsi Penelitian	33
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Kualitas Tidur.....	36
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor Stres	38
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Penelitian	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	17
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel Aitem Kualitas Tidur	48
Lampiran 2 Tabel Aitem Stres	51
Lampiran 3 Surat Izin Riset Mahasiswa	53
Lampiran 4 Hasil SPSS <i>Statistic 26</i>	54
Lampiran 5 Bukti <i>screenshot</i> sebar uji coba alat ukur	61
Lampiran 6 Bukti <i>screenshot</i> sebar kuesioner penelitian	62

