

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI  
SKRIPSI**



UIN SUSKA RIAU

**Disusun Oleh:**

**YENNI RAHMAH PUTRI**

**12060120580**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1447 H / 2025 M**

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG  
MENERJAKAN SKRIPSI**

**SKRIPSI**

**Disusun Guna Memenuhi Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Sarjana**

**Psikologi (S.Psi)**



**UIN SUSKA RIAU**

**Disusun Oleh:**

**YENNI RAHMAH PUTRI**

**12060120580**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

**1447 H/ 2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR PENGESAHAN

### HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENERJAKAN SKRIPSI

Disusun oleh:

**YENNI RAHMAH PUTRI**

**NIM: 12060120580**

## SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru, 26 Juni 2025

Pembimbing

**Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog**

**NIP. 19860427 201503 2 005**

Hak Cipta Dindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.





KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

PENGESAHAN PENGUJI

Nama Mahasiswa : Yenni Rahmah Putri  
NIM : 12060120580  
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi

Diterima dan disetujui oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
Hari / Tanggal : 28 Juli 2025  
Bertepatan Dengan : 3 Safar 1447

TIM PENGUJI

Ketua

Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog  
NIDN. 2009127101

Sekretaris

Ikhwanisifa, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 1027048603

Penguji I

Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog  
NIDN. 2007127901

Penguji II

Anggia Kargenti E.M, M.Si  
NIDN. 2017088802

Mengetahui  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



Dr. Lisya Chairani, M.A., Psikolog  
NIDN. 2007127901

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Yenni Rahmah Putri  
 NIM : 12060120580  
 Tempat/Tgl Lahir : Rantau Prapat/03 September 2001  
 Fakultas/Pascasarjana : Psikologi  
 Prodi : Psikologi

Judul Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* :

HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PADA  
MAHASISWA TINGKAT DEKAT YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Disertasi/Thesis/Skripsi/Karya Ilmiah lainnya\* saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 11 Oktober 2025  
 Yang membuat pernyataan



Yenni Rahmah Putri  
NIM. 12060120580



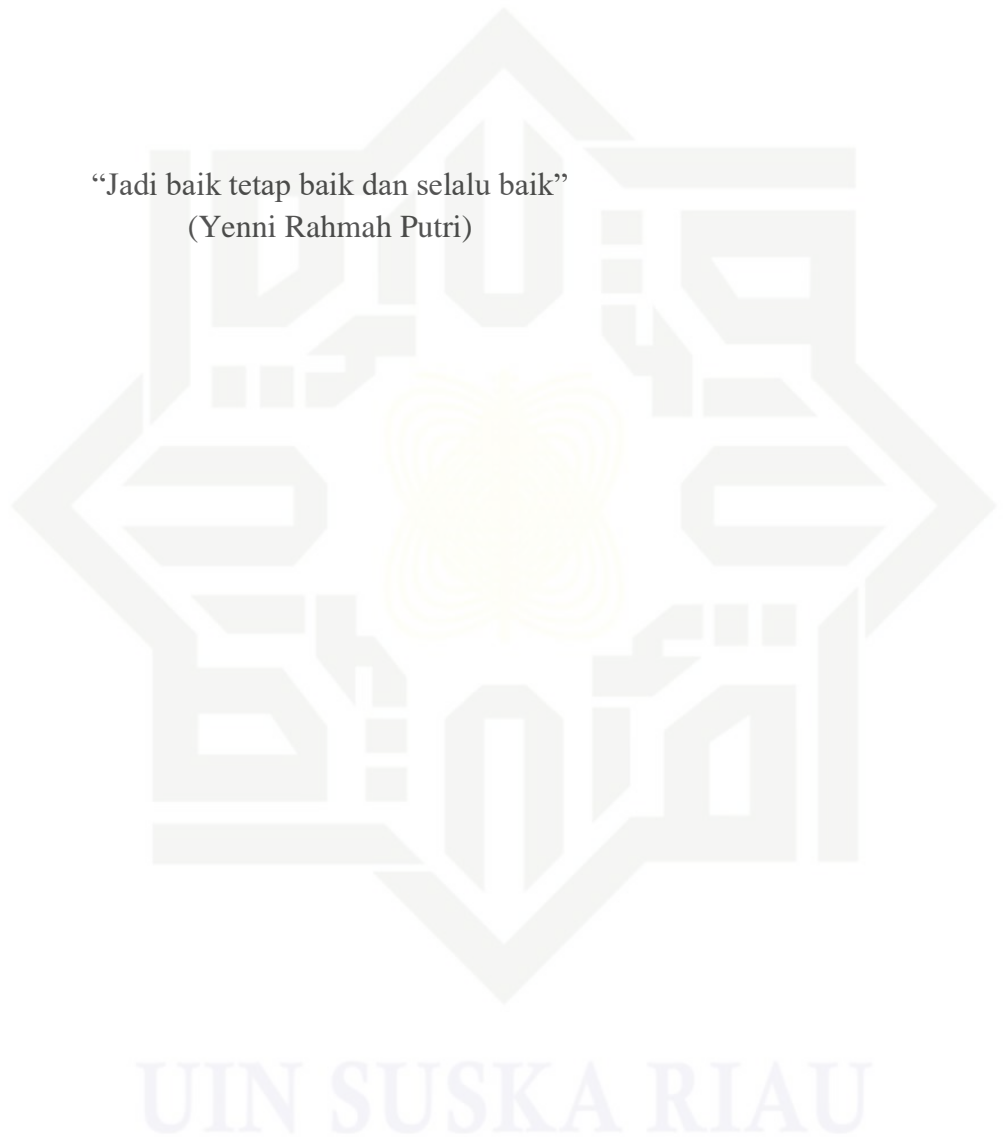
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**MOTTO**

“Barangsiapa yang memudahkan urusan orang lain, niscaya Allah mudahkan urusannya di dunia dan akhirat”  
(HR. Muslim)

“Jadi baik tetap baik dan selalu baik”  
(Yenni Rahmah Putri)





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## PERSEMBAHAN

Bismillah wa Alhamdulillah peneliti ucapkan segala puji bagi Allah SWT yang mana dengan karunia dan segala kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa pula sholawat dan salam kepada baginda Nabiyyuna

Muhammad SAW sang kekasih Allah.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

**Orang tua peneliti Ayahanda Ali Imran dan Ibunda Almh. Zufriana**

Sosok yang selalu mendoakan peneliti setiap waktu, yang selalu memberikan peneliti motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini dan selalu mengajarkan setiap kebaikan apapun keadaannya.

**Abang-abang dan adik peneliti M. Irsyad, Abdur Rahman Azmi dan Aulia Zamhar**

Yang selalu mewarna kehidupan peneliti dengan segala bentuk warna kehidupan yang selalu meluangkan waktunya untuk peneliti dan terimakasih karena selalu menjadi garda terdepan untuk melindungi, mendukung, menyemangati peneliti dalam keadaan apapun



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT, atas segala Rahmat, taufiq dan hidayah-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta seluruh keluarga, sahabat-Nya yang selalu membantu perjuangan beliau dalam menegakkan dinullah di muka bumi ini dan mendapatkan syafaat di hari akhir kelak.

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Mendengar lagi Maha Melihat dan atas segala limpahan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Psikologi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dalam penulisan skripsi ini, tentunya banyak pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tiada hingga kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak, CA selaku Rektor UIN Suska Riau.  
Terimakasih peneliti sampaikan atas fasilitas yang disediakan dan kebijakan akademik selama peneliti menyelesaikan skripsi
2. Ibu Dr. Lisy Chairani M.A selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.  
Ibu Dr. Diana Elfida, M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Sri Wahyuni M.A., M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan II, Ibu Dr. Hijriati Cucuani M.Psi., Psikolog selaku Wakil Dekan III, Fakultas Psikologi UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Terima kasih atas bantuan dan kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.

3. Ibu Rita Susanti S.Psi., M.A selaku dosen Penasehat Akademik (PA) atas kesabaran dan ketulusan dalam membimbing, mengarahkan, dan memotivasi dari awal hingga akhir perkuliahan.
4. Ibu Ikhwanisifa M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah banyak memberikan ilmu, meluangkan waktu dengan penuh kesabaran untuk membimbing penulis serta memberikan dorongan agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Ibu Dr. Lisy Chairani M.A, ibu Anggia Kargenti Evanurul Maretih, M.Si selaku penguji I dan II yang telah memberikan masukan, kritik dan saran pada peneliti serta seluruh dosen fakultas psikologi yang telah memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis baik dalam akademik maupun kehidupan sehari-hari.
6. Kepada ayah tercinta Ali Imran terima kasih penulis ucapkan karena sudah memberikan cinta dan kasih sayang dalam diam. Terima kasih telah memberikan pelajaran kepada penulis untuk menjadi seorang anak yang kuat dalam segala hal dan anak yang senantiasa mampu untuk berdiri sendiri.
7. Kepada mama tersayang dan terkasih Almh. Zufriana, terima kasih penulis ucapkan sedalam-dalamnya atas doa dan cinta yang telah di berikan sepanjang hidupmu, terima kasih telah menjadi contoh sosok wanita yang kuat dan lemah lembut. Penulis yakin setiap kebahagiaan dan pencapaian yang penulis dapat merupakan salah satu atas pintamu kepada sang pencipta.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Teruntuk abang Irsyad dan bang Azmi serta adik saya Aulia terima kasih selalu menjadikan penulis tempat berbagi keluh kesah, selalu memberikan arahan untuk tetap semangat dalam mengerjakan skripsi ini hingga selesai.
  9. Kepada keluarga besar yang membantu saya dalam hal materi maupun dukungan sehingga penulis mampu mengerjakan skripsi ini.
  10. Sahabat saya “Polkadot” Agus Putriani terima kasih banyak sudah menjadi tempat penulis bercerita banyak hal.
  11. Untuk saudara seperjuangan saya Ribee, Dila terima kasih selalu menemani peneliti dalam berbagai keadaan.
  12. Seluruh teman-teman yang tidak mampu penulis sebutkan satu- persatu, terima kasih segala dukungan dan bantuan yang telah diberikan untuk membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
  13. Terakhir penulis ucapkan untuk sosok anak perempuan yang selalu mempunyai segudang mimpi dan keinginan teruntuk Yenni Rahmah Putri terima kasih sudah bertahan sampai di titik ini, terima kasih atas segala keinginan yang selalu diusahakan, terima kasih karena sudah mau untuk belajar dan terus belajar serta maaf karena terlalu keras pada diri sendiri.
- Semoga amal baik yang telah kalian berikan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Skripsi ini memiliki keterbatasan, sebagai penulis dengan kerendahan hati menerima kritik dan saran dari pembaca. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Akhirulkallam *Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.*

Pekanbaru, 11 Juli 2025

Penulis  
Yenni Rahmah Putri



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta dilindungi undang-undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN PENGUJ.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIASI.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Keaslian Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Kesejahteraan Psikologis.....	11
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis.....	11
2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	12
3. Faktor Kesejahteraan Psikologis.....	14
B. Kualitas Tidur.....	17
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	17
2. Aspek Kualitas Tidur.....	19
C. Kerangka Berpikir.....	21
D. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
A. Desain Penelitian.....	25
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	25
C. Definisi Operasional.....	26





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islam University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
1. Populasi Penelitian .....	27
2. Sampel Penelitian .....	27
3. Teknik Sampling .....	28
E. Metode Pengumpulan Data .....	28
1. Skala Kesejahteraan Psikologi .....	29
2. Skala Kualitas Tidur .....	31
F. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	32
1. Uji Validitas .....	32
2. Uji Reliabilitas .....	33
3. Uji Daya Beda .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	37
H. Jadwal Penelitian .....	37
<b>BAB IV HASIL &amp; PEMBAHASAN PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	38
B. Hasil Penelitian .....	38
1. Gambaran Umum Subjek .....	38
2. Uji Asumsi .....	39
3. Hasil Uji Hipotesis .....	41
4. Koefisien Determinasi .....	42
5. Deskripsi Kategori Data .....	42
C. Pembahasan .....	44
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>49</b>
A. KESIMPULAN .....	49
B. SARAN .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>56</b>



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta dilindungi undang-undang  
UIN SUSKA RIAU  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Populasi .....	25
Tabel 3.2 Skor Pilihan Jawaban Skala Kesejahteraan Psikologis.....	28
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis .....	28
Tabel 3.4 Skor Pilihan Jawaban Skala Kualitas Tidur .....	30
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Kualitas Tidur.....	30
Tabel 3.6 Koefisien Reliabilitas.....	31
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis setelah uji coba.....	33
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Kesejahteraan Psikologis untuk penelitian.....	33
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Kualitas Tidur setelah uji coba.....	34
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Kualitas Tidur untuk penelitian.....	34
Tabel 3.11 Jadwal Penelitian.....	35
Tabel 4.1 Data Demografi.....	36
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	37
Tabel 4.3 Uji Linieritas.....	38
Tabel 4.4 Uji Hipotesis.....	39
Tabel 4.5 Uji Determinasi.....	39
Tabel 4.6 Kategorisasi Data Kesejahteraan Psikologis.....	41
Tabel 4.7 Kategorisasi Data Kualitas Tidur.....	41

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	A: Lembar Validasi Alat Ukur .....	56
LAMPIRAN	B: Skala Penelitian.....	69
LAMPIRAN	C: Data Mentah <i>Tryout</i> .....	76
LAMPIRAN	D: Hasil Uji Reliabilitas.....	83
LAMPIRAN	E: Data Demografi Subjek Penelitian.....	88
LAMPIRAN	F: Data Mentah Penelitian.....	93
LAMPIRAN	G: Tabel Jumlah Sampel Penelitian.....	103
LAMPIRAN	H: Frekuensi Data Demografi.....	105
LAMPIRAN	I : Uji Asumsi, Uji Hipotesis, dan Uji Kategorisasi.....	107
LAMPIRAN	J: Surat Penelitian.....	112





## HUBUNGAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

**Yenni Rahmah Putri**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

[yennirahmah0309@gmail.com](mailto:yennirahmah0309@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi banyak mengalami berbagai masalah yang berdampak kesejahteraan psikologis yang rendah. Rendahnya kesejahteraan psikologis ini diduga karena mahasiswa tidak memiliki kualitas tidur yang baik. Dari banyaknya faktor yang memengaruhi salah satunya adalah kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan teknik pengambilan sampling *purposive* dengan jumlah subjek sebanyak 108 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pada variabel kualitas tidur dan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) pada variabel kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Berdasarkan analisis tersebut ditemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis. Yang mana pada hasil penelitian ini, hipotesis ditolak dengan nilai signifikansi sebesar 0,362 ( $>0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik tidak menjamin seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Oleh karena itu implikasi dari penelitian ini adalah mahasiswa akhir lebih memperhatikan lagi faktor-faktor lain diluar kualitas tidur agar kesejahteraan psikologis tetap terjaga selama proses penyusunan skripsi berlangsung.

**Kata kunci:** Kualitas Tidur, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Akhir

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY ON PSYCHOLOGICAL BEHAVIOR IN LATE TERM STUDENTS WORKING ON A THESIS**

**Yenni Rahmah Putri**

Faculty of Psychology Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University

[yennirahmah0309@gmail.com](mailto:yennirahmah0309@gmail.com)

### **ABSTRACT**

Students working on their theses often experience various problems that affect their psychological well-being. This low psychological well-being is thought to be due to students not having good sleep quality. Among the many factors that influence this, one is sleep quality. This study aims to examine the relationship between sleep quality and psychological well-being in final-year students who are working on their theses. This study used a quantitative correlational method with purposive sampling technique involving 108 subjects. Data collection in this study used the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scale for the sleep quality variable and the Psychological Well-Being Scale (PWB) for the psychological well-being variable. This study used product moment correlation. Based on the analysis, it was found that there was no significant relationship between sleep quality and psychological well-being. In this study, the hypothesis was rejected with a significance value of 0.362 ( $>0.05$ ). This indicates that good sleep quality does not guarantee that a person will have high psychological well-being. Therefore, the implication of this study is that final-year students should pay more attention to factors other than sleep quality to maintain psychological well-being during the thesis writing process.

**Keywords:** Sleep Quality, Psychological Well-Being, Graduate Students

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

### **A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi, Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak (Siswoyo dalam Hulukati & Djibran, 2018) . Mahasiswa dituntut untuk menggunakan dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin dalam menyelesaikan tugas akhir untuk mencapai gelar sarjana (Alfian 2014).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi banyak mengalami berbagai masalah baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial. Pada aspek fisik masalah yang dihadapi seperti badan yang kurang bugar dikarenakan waktu tidur yang terganggu, mudah lelah karena harus mengejar target (Wulandari dalam Aulia dan Panjaitan 2019) dan dari sisi psikologis seperti merasa cemas dan stress (Falguera dkk 2017); depresi, kualitas tidur yang buruk, kepercayaan diri yang menurun, dan risiko gangguan mental bahkan berkeinginan untuk bunuh diri (Aulia, & Panjaitan, 2019) selain itu dari segi sosial adanya hubungan interpersonal yang kurang baik (Hamilton dkk 2007).



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Permasalahan psikologis yang dirasakan ini menjadikan mahasiswa merasakan perasaan yang tidak nyaman. Hal ini tentu berdampak terhadap evaluasi mahasiswa terhadap kehidupannya terutama pada kesejahteraan psikologisnya. Bentuk evaluasi ini sering disebut sebagai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah evaluasi positif dari diri sendiri serta kehidupan orang lain, kemudian memiliki rasa tumbuh dan berkembang serta memiliki keyakinan untuk berkembang dan memiliki kemampuan mengelola kehidupan dan lingkungan secara efektif (Ryff 1995). Menurut Kartikasari (2013) kesejahteraan psikologis merupakan keadaan dimana seseorang dapat menerima apa adanya dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain serta mempunyai keterhubungan secara sosial dan mempunyai kontrol diri dan aktualisasi pada potensi dirinya.

Beberapa penelitian yang dikemukakan Zhai dkk (2018); Kurniasari dkk (2019); Triwahyuni & Prasetyo (2021) menemukan kesejahteraan psikologis mahasiswa berada pada kategori rendah yang ditunjukkan dengan munculnya keinginan bunuh diri, mengalami depresi, kekhawatiran yang berlebih, rendah diri, tidak terbuka, sulit tidur, gelisah, perubahan suasana hati, dan perubahan pola makan. Kondisi ini menunjukkan bahwa belum tercapainya kesejahteraan psikologis secara optimal.

Disisi lain penelitian yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan (2019) menunjukkan 52,8 % mahasiswa semester akhir memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi yang ditandai dengan penguasaan diri yang baik,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mampu melawan tekanan sosial, dapat mengatur perilaku internal, dan mengevaluasi diri. Hal ini menjadikan mahasiswa mampu mengatur stres akademik, lebih optimis, percaya diri serta mampu menyelesaikan skripsi dengan baik.

Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merupakan suatu hal yang sangat penting untuk diperhatikan guna menghindari perilaku berisiko seperti rasa putus asa, kurang aktif secara fisik bahkan keinginan untuk bunuh diri (Zhai dkk 2018). Selain itu, mahasiswa akhir dapat diarahkan untuk mensiasati problematika saat mengerjakan skripsi dengan memberikan ruang untuk diri sendiri guna menjauhi pikiran-pikiran negatif (Worrel, dalam Imbiri & Huwae (2025)). Hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis menjadi hal penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa.

Melihat pentingnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa maka perlu mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis seperti tingkat usia, jenis kelamin, status sosial, budaya, religiusitas dan kepribadian (Ryff, 1989) selain dari pada faktor-faktor tersebut kualitas tidur juga dapat memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis (Zhai dkk, 2018). Sari dkk (2022) menyatakan bahwa kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, tidak mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kualitas tidur menurut Buyssee dkk (1989) merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk dapat tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Selain itu menurut Khasanah (2012) kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang menghasilkan kesegaran saat terbangun.

Penelitian yang dilakukan Santos (dalam Zayati, 2023) bahwa mahasiswa yang mengalami kualitas tidur yang buruk merasakan adanya gangguan tidur yang buruk, durasi tidur yang tidak cukup, sering terbangun ditengah malam dan tidak merasakan semangat ketika beraktifitas disiang hari. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulana dkk (2020) dan didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir memiliki kualitas tidur yang buruk, yakni sebanyak 83,1% yang mana penyebab dari kualitas tidur buruk yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir tersebut adalah adanya kecemasan yang berlebihan hingga menjadi stres, dikarenakan mahasiswa dituntut untuk dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir yang tidaklah mudah, dan juga tahap ini merupakan penentuan bagi mahasiswa apakah ia dapat lulus atau tidak dari pendidikannya

Kualitas tidur pada mahasiswa yang tidak teratur tersebut dapat menimbulkan amarah yang berlebih, implusif serta peningkatan kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab dan meningkatkan respon agresif (Freitag dkk 2017). Adam & Oswald (dalam Hamilton dkk 2006) juga menjelaskan bahwasanya kualitas tidur yang tidak baik juga akan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdampak pada tingkat kesehatan, kesejahteraan dan kepuasan hidup. Kemudian menurut Sari dkk (2022) juga menyatakan bahwa kekurangan tidur berdampak buruk bagi tubuh, baik bagi fisik maupun psikologis, kekurangan tidur juga menyebabkan emosi menjadi tidak stabil, kemampuan berpikir dan berkonsentrasi berkurang.

Dari penjelasan di atas dapat dikaitkan antara kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologi memiliki keterhubungan satu sama lain, pendapat ini sesuai dengan pernyataan Zohar dalam Hamilton dkk (2006) adanya hubungan antara tidur dan fungsi psikososial yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang menunjukkan bahwa tidur juga menjadi gejala awal atau faktor yang memengaruhi depresi. Penelitian ini mengkonseptualkan tidur sebagai sumber energi. Dengan kata lain tidur yang cukup memberikan energi yang digunakan dan diperlukan untuk mengelola stres dan memanfaatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa jika mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan mampu dalam penguasaan diri, mampu melawan tekanan sosial, mengatur perilaku internal serta mengevaluasi keberfungsian positif diri sendiri yang berkaitan dengan pengembangan diri begitu juga sebaliknya. Salah satu faktor penyebab dari kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah memiliki kualitas tidur yang baik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Kualitas Tidur Terhadap

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

### B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan peneliti di atas, maka dapat diambil sebuah rumusan masalah, yaitu apakah terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi?

### C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

### D. KEASLIAN PENELITIAN

Penelitian tentang kesejahteraan psikologi ataupun kualitas tidur telah banyak diteliti, baik berupa buku maupun tulisan-tulisan ilmiah, sedangkan penelitian tentang hubungan kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa sendiri masih sedikit yang meneliti.

Penelitian pertama yang dilakukan oleh Hamilton dkk (2006) yang berjudul “*Sleep and Psychological Well-Being*”. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa mahasiswa yang melakukan tidur yang cukup atau optimal lebih baik secara psikososial dari pada individu yang kurang tidur atau tidak optimal. Durasi tidur yang optimal diperkirakan selama 6 hingga 8,5 jam per malam dan tidur yang tidak optimal diperkirakan kurang dari 6 jam dan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

lebih dari 8,5 jam per malam. Perbedaan penelitian yang dilakukan terletak pada penambahan variabel moderasi yaitu jenis kelamin, tempat, subjek penelitian, dan perbedaan lain terletak pada teori kualitas tidur, peneliti ini menggunakan teori Cutoff dan Allgower sedang teori yang akan digunakan peneliti adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Namun penelitian ini memiliki kesamaan pada teori kesejahteraan psikologi yaitu dengan teori Ryff dan sama-sama mengukur pengaruh kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologi.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Zhai dkk (2018) yang berjudul “*The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being Of Final Year Undergraduate Students in China*”. Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk mengetahui peran kualitas tidur dalam kesehatan mental pada mahasiswa akhir di China. Hasil yang didapat adalah lebih dari 78% peserta melaporkan bahwa kualitas tidur mereka buruk kemudian 11% dari sampel mengatakan bahwa mereka memiliki kualitas tidur yang normal dan sekitar 35% peserta dalam kesehatan mental kesejahteraan psikologi tingkat rendah dan 30% pada kategori tingkat tinggi kemudian dari hasil yang didapat menunjukkan bahwa kualitas tidur sangat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologi mahasiswa tingkat akhir yang ada di China. Perbedaan penelitian ini terletak pada variabel moderasi yaitu jenis kelamin, populasi penelitian dan perbedaan penelitian lain yang terletak pada teori kesejahteraan psikologi dari Ryff. Dan persamaan penelitian ini menggunakan teori kualitas tidur

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) serta variabel bebas dan terikat yang sama.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Arboleda dkk (2022) yang berjudul “*The Quality of Sleep and Psychological Well-Being of High School Students*”. Penelitian ini memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologi yang mengacu pada kepuasan hidup dan memahami emosi-emosi positif serta meningkatkan keterampilan sosial dan kualitas hidup. Hasil yang didapat dari penelitian ini adalah secara keseluruhan kesejahteraan psikologi pada remaja tergolong sedang yang mana jenis kelamin laki-laki lebih rendah dibanding perempuan. dari hasil menunjukkan bahwa tidak signifikan antara hubungan kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologi yang mana  $r=0.097$ , sig 0.80,  $p>0.05$ ). Perbedaan penelitian terletak pada populasi, subjek dan tempat penelitian. Persamaan penelitian terletak pada kedua variabel baik terikat maupun bebas.

Penelitian keempat keempat yang dilakukan oleh Oluca dkk (2019) dengan judul “*Sleep Quality and Psychological Well-Being Of Boarding Secondary School Student In Uganda*”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kualitas tidur sehingga dan memeriksa faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi faktor tidur serta untuk menilai kualitas kesejahteraan psikologi dan melihat hubungan antara keduanya pada siswa yang berasrama di Uganda. Hasil dari penelitian ini adalah lebih dari setengah siswa mengalami kualitas tidur yang buruk yang mana rata-rata



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

skor PSQI adalah 7,8 yang mana siswa laki-laki memiliki skor lebih tinggi daripada siswa perempuan. Perbedaan penelitian ini terletak pada populasi, subjek dan tempat penelitian. Persamaan penelitian terletak pada kedua variabel baik terikat maupun bebas.

Penelitian kelima yang dilakukan oleh Freitag dkk (2017) dengan judul *“Exploring the Relationship Between Sleep Quality, Emotion Well-Being and Aggression Levels in a European Sample”* tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat agresi serta kesejahteraan psikologi pada orang dewasa dengan populasi non klinis. Serta hasil yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan antara gangguan tidur dengan tingkat kesejahteraan psikologi dimana semakin besar gangguan tidur maka semakin rendah tingkat kesejahteraannya. Perbedaan pada penelitian ini terletak pada jumlah variabel serta populasi, subjek dan tempat penelitian.

## E. MANFAAT PENELITIAN

### 1. Manfaat Ilmiah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu psikologi klinis serta bahan pertimbangan bagi penelitian berikutnya.

### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa memberikan pengetahuan secara tidak langsung kepada pembaca terutama mahasiswa, tentang peran kualitas tidur dengan

kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

- b. Bagi peneliti selanjutnya dapat menjadi bahan bacaan untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta pedoman tentang peran kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. Kesejahteraan Psikologis

#### 1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Aspinwall (2003) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah gambaran fungsi psikologis seseorang, dimana individu merasakan manfaat positif yang merupakan arah dari tujuan yang ingin dicapai. Selain itu menurut Keyes (2002), kesejahteraan psikologis adalah ketika individu tidak hanya bebas dari gangguan mental tetapi juga berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi, sosial dan emosional.

Pendapat lain mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu untuk menerima dirinya apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian dalam menghadapi tekanan sosial, mengontrol lingkungan eksternal, memiliki tujuan dalam hidupnya, serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara kontinu (Ryff, 1989).

Sesuai dengan ungkapan Ryff (1995) bahwa kesejahteraan psikologi tidak hanya mencakup dampak positif, dampak negatif, dan kepuasan hidup, namun gabungan dari beberapa dimensi yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri yaitu mampu mewujudkan potensi diri secara berkelanjutan, serta dapat menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, tahan terhadap

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tekanan sosial, maupun menerima jatidiri sendiri, mempunyai makna hidup, serta mampu mengendalikan lingkungan luar.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang berfungsi dengan baik dan positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai sikap positif terhadap diri sendiri dan orang lain, mempunyai tujuan yang berarti dalam hidupnya, mempunyai kemampuan mengatur lingkungan, kemudian menjalin hubungan yang positif dengan orang lain serta berusaha untuk mengeksplorasi dan mengembangkan diri semaksimal mungkin.

## 2. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) mendefinisikan konsep kesejahteraan psikologis dalam enam dimensi, yakni:

### a. Penerimaan diri

Merupakan sikap positif terhadap diri sendiri dan masa lalu individu. Menggambarkan evaluasi diri yang positif, kemampuan mengenali aspek diri dan kemampuan menerima aspek positif dan negatif dari kemampuan diri. Seperti mengakui dan menerima berbagai aspek diri, termasuk kualitas baik dan buruk.

### b. Hubungan positif dengan orang lain

Aspek hubungan positif dengan orang lain ini dikaitkan dengan kemampuan menjalin hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Menggambarkan seseorang yang utuh mengalami perasaan



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empati dan kasih sayang. Seperti memiliki hubungan yang hangat dengan orang lain, saling percaya, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menunjukkan empati dan kasih sayang, mampu membangun keintiman atau kedekatan dan memahami hubungan antar manusia.

#### c. Aspek otonomi

Kemampuan seseorang untuk menentukan nasibnya sendiri, mandiri dan mengatur sendiri perilakunya. Aspek ini meliputi kemandirian dan penentuan nasib sendiri, kemampuan individu untuk melawan tekanan sosial, dan kemampuan mengatur agresor dari dalam. Seperti mampu mengatur diri dan mengevaluasi dengan standar pribadi tanpa cenderung untuk mempertimbangkan harapan atau pandangan dari orang lain.

#### d. Aspek penguasaan lingkungan

Meliputi rasa penguasaan dan kompetensi serta kemampuan memilih situasi dan lingkungan yang menguntungkan. Menekankan perlunya berpartisipasi dan beroperasi dalam lingkungan, kemampuan memanipulasi dan mengendalikan lingkungan yang kompleks. Seperti dapat memanfaatkan peluang di sekitarnya secara efektif.

#### e. Aspek tujuan hidup

Meliputi kesadaran akan maksud dan makna hidup serta arah dan tujuan hidup. Keyakinan adalah keyakinan yang memberi individu perasaan bahwa hidup mereka memiliki tujuan dan makna. Seperti mempunyai makna dalam kehidupan di masa sekarang atau masa lalu,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki keyakinan untuk memberikan tujuan hidup, memiliki tujuan dan sasaran untuk hidup.

#### f. Perkembangan pribadi

Perkembangan pribadi dapat dilihat sejauh mana kemampuan diri dalam mengembangkan potensi diri untuk tumbuh dan berkembang secara efektif sebagai individu, individualitas meliputi kemampuan untuk tumbuh, mengembangkan perkembangan, termasuk potensi serta perubahan individu dari waktu ke waktu yang mencerminkan otonomi pengetahuan, pertumbuhan dan efektivitas. Seperti melihat peningkatan diri dan perilaku dari waktu ke waktu.

### 3. Faktor Kesejahteraan Psikologis

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang menurut Ryff (1989) antara lain:

#### a. Usia

Perbedaan antara usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis seseorang. Seperti penguasaan lingkungan dan bentuk kemandirian yang cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Pada tahap usia dewasa awal, individu cenderung untuk mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah. Meskipun demikian, Dhara & Jogsan (2013) mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pencapaian kesejahteraan psikologis antara individu.

#### b. Jenis kelamin

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Penelitian yang dilakukan Ryff (1989) mengungkapkan bahwa pada dimensi hubungan sosial dan perkembangan pribadi, wanita memiliki nilai jauh lebih tinggi dibanding dengan pria. Yang mana wanita memiliki keterampilan berinteraksi lebih baik dengan lingkungan dibanding dengan pria yang sejak kecil diajarkan untuk bersikap agresif dan mandiri. Hal ini menunjukkan bahwa wanita sering kali menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dalam dimensi hubungan sosial yang positif.

#### c. Status sosial ekonomi

Status sosial ekonomi sangat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Status sosial ekonomi juga sangat penting pada keberhasilan dalam karir dan pendidikan yang mana faktor ini berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Faisol (2024) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan ekonomi dasar dapat memperburuk perasaan dan menimbulkan rasa rendah diri yang menyebabkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Asiah (2020) menjelaskan bahwa individu yang memiliki status ekonomi yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi pula sedangkan individu yang memiliki status sosial yang rendah cenderung untuk memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah pula.

#### d. Budaya

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada faktor ini budaya sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis yang mana pada budaya barat yang cenderung pada *individualisme*, berfokus pada aspek penerimaan diri dan otonomi sedangkan pada budaya timur lebih mengutamakan nilai-nilai kolektif dan ketergantungan antar individu yang mana aspek hubungan positif dengan orang lain dianggap memiliki makna lebih dalam mencapai kesejahteraan psikologis tersebut.

#### e. Religiusitas

Bersyukur merupakan salah satu cara untuk mengekspresikan religiusitas yang mana rasa bersyukur memberikan energi kepada individu untuk mencapai ketenangan dan kedamaian. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholila (2022) menyatakan bahwa individu yang memiliki sikap bersyukur cenderung lebih memiliki kesehatan mental yang baik dan memiliki hidup yang harmonis.

#### f. Kepribadian

Individu yang memiliki keterampilan dan kemampuan untuk menerima diri sendiri dengan baik, menjalin hubungan dengan orang lain, dan dapat menangani masalah yang efektif cenderung terhindar dari konflik dan stres. Sedangkan individu yang kesulitan dalam membuat keputusan, takut mengambil resiko, serta memiliki kendala dalam mengendalikan diri dan kurang mampu menerima diri secara positif menunjukkan adanya konflik internal dalam dirinya yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis dalam kehidupan mereka.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rahama & Izzati (2021) mengatakan bahwa kepribadian merupakan salah satu faktor yang memiliki peran penting pada kesejahteraan psikologis.

Selain faktor-faktor di atas menurut Zhai dkk (2018) salah satu faktor yang memengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis adalah kualitas tidur, evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk. Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kesejahteraan psikologis seperti menurunnya kemampuan mengelola diri, munculnya emosi negatif, berkurangnya makna hidup dan hubungan positif dengan orang lain. Hal ini akan berdampak pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

## B. Kualitas Tidur

### 1. Pengertian Kualitas Tidur

Menurut Buyssee dkk (1989) kualitas tidur merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. *American Psychiatric Association* juga mendefinisikan kualitas tidur sebagai suatu fenomena kompleks yang melibatkan beberapa dimensi. Menurut Kozier (2004) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tertidur dan untuk mendapatkan jumlah tidur *REM (Rapid Eye Movement)* dan *NREM (Non Rapid Eye Movement)* yang tepat.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kualitas tidur merupakan suatu kondisi dimana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kesehatan saat bangun tidur. Kualitas tidur mencakup aspek kuantitatif tidur, seperti durasi tidur dan latensi tidur, serta aspek subjektif, seperti tidur istirahat, yang mempertahankan kondisi tidur *NREM* dan *REM* yang sesuai (Khasanah, 2012). Lanywati (dalam Wicaksono, 2012) mengatakan bahwa dalam tidur malam yang berlangsung  $\pm 6-8$  jam pada pola *NREM* dan *REM* ini secara bergantian sebanyak 4-6 siklus, artinya apabila seseorang yang tidak menjalani tidur yang cukup maka akan menunjukkan kecenderungan untuk hiperaktif, kurang dapat mengendalikan emosi, nafsu makan bertambah dan keadaan fisik yang kurang gesit.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sutrisno (dalam Kamila, 2024) berpendapat bahwa jumlah waktu tidur yang dimiliki setiap individu berbeda-beda, *Nasional Sleep Foundation* (NSF) durasi tidur yang ideal untuk dewasa berkisar antara 7-9 jam per malam sedangkan kementerian kesehatan Indonesia merekomendasikan durasi tidur orang dewasa berkisar antara 7-8 jam per hari. Yang mana artinya kualitas tidur adalah tingkat kepuasan yang dirasakan setiap individu. Pendapat lain yang disampaikan oleh Sari dkk (2022) kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur, sehingga seseorang tersebut tidak memperlihatkan perasaan lelah, mudah terangsang dan gelisah, lesu dan apatis, perhatian terpecah-pecah, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat diambil kesimpulan bahwa kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang dapat memenuhi secara baik seluruh aspek dari kualitas tidur dan bangun dalam keadaan segar.

## 2. Aspek Kualitas Tidur

Aspek-aspek kualitas tidur dirumuskan oleh Buysse dkk (1989) antaranya :

### a. Kualitas Tidur Subjektif

Merupakan aspek kualitatif yang mana evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

### b. Latensi Tidur

Merupakan aspek kuantitatif yang mana latensi tidur adalah durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik, menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

### c. Durasi Tidur

Merupakan aspek kuantitatif yang mana durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Penelitian yang dilakukan oleh Lanywati (dalam Wicaksono, 2012) menyebutkan bahwa tidur malam berlangsung selama  $\pm$  6-8 jam.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### d. Efisiensi Tidur Sehari-hari

Merupakan aspek kuantitatif yang mana efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%.

#### e. Gangguan Tidur

Merupakan aspek kuantitatif dan kualitatif yang mana gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.

#### f. Penggunaan Obat Tidur

Merupakan aspek kuantitatif yang mana penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan memiliki efek terhadap terganggunya tidur pada tahap *REM*. Oleh karena itu, setelah mengonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur, semuanya akan berdampak langsung terhadap kualitas tidurnya.

#### g. Disfungsi Aktivitas Siang Hari.

Merupakan aspek kualitatif yang mana seseorang dengan kualitas tidur yang buruk menunjukkan keadaan mengantuk ketika beraktivitas siang hari, kurang antusias atau perhatian, tidur sepanjang siang, kelelahan, depresi, mudah mengalami distres, dan penurunan kemampuan beraktivitas.



### C. Kerangka Berpikir

Penelitian ini menggunakan teori Ryff (1989) pada variabel kesejahteraan psikologis dan Buysee dkk (1989) pada variabel kualitas tidur. Menurut Ryff (1989) kesejahteraan psikologi tidak hanya mencakup dampak positif, dampak negatif, dan kepuasan hidup, namun gabungan dari beberapa dimensi yang terdiri dari sikap hidup yang terkait dengan dimensi kesejahteraan psikologis itu sendiri. Dimensi-dimensi tersebut antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, aspek otonomi, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, dan perkembangan pribadi.

Mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase akademik yang penuh tekanan, terutama saat menghadapi penyusunan skripsi yang menuntut banyak fokus, tanggung jawab, serta kesehatan mental. Dalam kondisi ini tidak sedikit mahasiswa mengalami gangguan tidur, sulit untuk tidur dan gangguan lainnya. Hal ini akan memberikan dampak *negative* pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang akan memengaruhi pada proses akademik. Menurut Ahorlu & Ainuson (2023) bahwa tidur yang tidak baik akan menyebabkan timbulnya kantuk yang berlebih disiang hari, gejala depresi dan kecemasan. Hal ini akan menghambat dalam proses penyelesaian skripsi.

Pada aspek kualitas tidur subjektif, mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung mampu menerima dirinya secara positif. Tidur yang cukup dan nyenyak membantu menjaga kestabilan emosi yang memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Hal ini sejalan dengan Larasati & Supratman

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(2022) bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan penerimaan diri.

Disisi lain mahasiswa yang tidur dalam durasi ideal cenderung untuk memiliki kondisi emosi yang lebih stabil serta memiliki energi yang cukup untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dkk (2022) bahwa mahasiswa yang memiliki durasi tidur yang cukup akan memengaruhi kemampuan untuk mengembangkan potensi tumbuh dan berkembang. Dengan kata lain mahasiswa yang memiliki durasi tidur yang cukup akan memengaruhi bagaimana kesejahteraan psikologisnya untuk tumbuh dan berkembang. Hal ini karena tidur yang cukup dapat memperbaiki fungsi otak dan regulasi emosi, sehingga individu mampu berpikir jernih, lebih tenang, dan memiliki energi untuk menghadapi tantangan yang akan datang. Kondisi ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih menerima diri, membangun hubungan yang positif dengan lingkungan yang mana hal ini merupakan salah satu faktor dari kesejahteraan psikologis.

Selain itu efisiensi tidur pada mahasiswa tingkat akhir sering kali terganggu dikarenakan mahasiswa akhir cenderung untuk menyelesaikan lebih dulu tugas dan kegiatan lainnya (Clariska dkk, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Freitag dkk (2017) berpendapat bahwa kualitas tidur mahasiswa yang tidak teratur banyak diakibatkan oleh tuntutan sosial, lingkungan yang tidak mendukung serta tuntutan keluarga yang dapat menimbulkan amarah yang berlebih, implusif, serta kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Penggunaan obat tidur sering kali menjadi jalan pintas untuk mengatasi kesulitan tidur akibat stres yang dialami. Penggunaan jangka panjang dan tanpa pengawasan dokter akan memengaruhi pada kesejahteraan psikologisnya (Alasmari dkk, 2022). Adam & Oswald (dalam Hamilton dkk, 2006) mengatakan bahwa kualitas tidur yang baik akan memengaruhi tingkat kesehatan, kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Hal ini karena tidur yang berkualitas membantu proses pemulihan emosi dan fisik, serta menstabilkan hormon. Dengan kondisi emosi yang lebih seimbang, individu akan mampu mengelola stres, memiliki pemikiran yang lebih positif dan merasakan kepuasan hidup. Sehingga mahasiswa akhir yang memiliki kualitas buruk dianjurkan untuk melakukan konsultasi lebih lanjut dengan tenaga ahli.

Dari penjabaran diatas menurut Zhai dkk (2018) kesejahteraan psikologis merupakan salah satu faktor yang dipengaruhi oleh kualitas tidur. Yang mana semakin baik kualitas tidurnya maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, permasalahan di atas merupakan permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang menyebabkan gangguan pada kesejahteraan psikologisnya, mahasiswa tingkat akhir harus memiliki strategi *coping* yang baik guna mempertahankan kesejahteraan psikologisnya salah satunya dengan menjaga kualitas tidur yang baik.

#### D. Hipotesis

Melalui uraian kerangka berpikir yang telah dijelaskan sebelumnya, maka hipotesis diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara

kualitas tidur terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian ilmiah yang berfokus pada analisa data numerik yang diproses menggunakan metode statistik (azwar 2010). Dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional, yang mana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel pada penelitian ini yaitu satu variabel bebas (x) dan satu variabel terikat (y). Menurut Umar (2003) variabel bebas atau *Independen* merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lainnya sedangkan variabel terikat atau *dependen* merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel lainnya.

Variabel *Independen* (X) : Kualitas Tidur

Variabel *Dependen* (Y) : Kesejahteraan Psikologis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## C. Definisi Operasional

### 1. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis adalah kondisi psikologis mahasiswa akhir yang berfungsi secara baik dan positif dimana dapat menerima diri sendiri dan lingkungan serta memiliki keyakinan-keyakinan hidup. Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir akan diukur melalui *Psychological Well-Being Scale* Ryff (1989), yang terdiri dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, aspek otonomi, aspek penguasaan lingkungan, aspek tujuan hidup, perkembangan pribadi. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut, begitu juga sebaliknya.

### 2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah kondisi dimana seseorang dapat merasakan kesegaran dan kebugaran disaat bangun, yang ditandai dengan tidur yang tenang dengan durasi waktu tidur yang cukup. Kualitas tidur mahasiswa akhir akan diukur melalui *Pittsburgh Sleep Quality Index* Buysse dkk (1989) yaitu aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin baik pula kualitas tidur mahasiswa tersebut, begitu juga sebaliknya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah suatu generalisasi yang mencakup objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diidentifikasi oleh peneliti sehingga dapat dipahami dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013).

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Pada penelitian ini jumlah populasi mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi sebanyak 439 orang per tahun ajaran 2024/2025.

Populasi tersebut dapat dilihat melalui tabel 3.1 berikut ini:

**Tabel 3.1**  
**Populasi Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UIN Suska Riau**

No	Semester	Total
1	7	141
2	9	214
3	11	84
Jumlah		439

Sumber: akademik fakultas psikologi UIN Suska Riau 2024/2025

### 2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Pada penelitian ini jumlah sampel ditentukan menggunakan *software G-Power* dengan *Effect size* ( $r$ ) 0,30 dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$  *error probability*) 0,10 power ( $1-\beta$ ) 0,93.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diperoleh jumlah minimum sampel yang diperlukan adalah 104 responden.

### 3. Teknik Sampling

Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non-probability* dengan pendekatan *purposive sampling*. Teknik sampling *non-probability* merupakan teknik dengan pengambilan sampel berdasarkan populasi yang ditentukan sendiri oleh peneliti (Sugiono, 2018). Menurut Sugiono (2018) *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel melalui beberapa pertimbangan sesuai dengan kriteria yang diinginkan oleh peneliti. Kriteria penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa aktif fakultas psikologi dimulai dari semester 7, 9 dan 11 yang sedang mengerjakan skripsi, baik sudah ataupun belum melaksanakan ujian proposal.
- b. Durasi tidur minimal 6 jam dalam satu malam. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Lanywati (dalam Wicaksono, 2012) mengatakan bahwa durasi tidur malam yang baik berkisar antara  $\pm 6$  sampai 8 jam.

### E. Metode Pengumpulan Data

Untuk tercapainya sasaran penelitian, maka peneliti mengumpulkan data yang sesuai dengan variabel. Menurut Azwar (2012) skala merupakan pertanyaan atau pernyataan yang ditulis guna memperoleh informasi responden mengenai hal-hal yang ingin diketahui. Bentuk skala yang



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

digunakan peneliti adalah skala *likert* yang terdiri dari 5 (lima) opsi jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-Ragu (RG), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada skala ini terdiri dari aitem-aitem *favorable* dan *unfavorable* kemudian pada penelitian ini menggunakan 2 (dua) skala yaitu skala kualitas tidur dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis jawaban diberikan nilai dari 5 hingga 1 sebagai berikut:

#### 1. Skala Kesejahteraan Psikologi

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), terdiri dari 6 (enam) dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), pengembangan atau pertumbuhan diri (*personal growth*), keyakinan hidup bermakna dan memiliki tujuan (*purpose in life*), memiliki kualitas hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*), kapasitas untuk mengatur kehidupan dan lingkungan secara efektif (*environmental mastery*), dan kemampuan untuk menentukan tindakan sendiri (*autonomy*).

Skala ini disusun dalam model skala likert yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh Zahra (2024) diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0.755 dengan jumlah 29 aitem dengan jumlah *Favorable* 19 dan *Unfavourable* 10. Responden diminta untuk memilih jawaban yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), Ragu-ragu (RR), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Subjek hanya memilih di antara 5 (lima) alternatif jawaban yang telah disediakan dengan memberi tanda ceklis pada jawaban yang akan dipilih.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aitem terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavourable*, pernyataan-pernyataan tersebut dipilih dengan memberikan alternatif jawaban yang dimulai dari rentang pilihan SS (Sangat Sesuai) diberi nilai 5, S (Sesuai) dengan nilai 4, Ragu-ragu (RR) dengan nilai 3, TS (Tidak Sesuai) dengan nilai 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan nilai 1 pada pernyataan *favorable*. Sedangkan pada aitem yang bersifat *Unfavourable* pernyataan-pernyataan tersebut dipilih dengan memberikan alternatif jawaban yang dimulai dari rentang pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 5, TS (Tidak Sesuai) dengan nilai 4, Tidak Sesuai (TS) dengan nilai 3, Sesuai (S) dengan nilai 2, Sangat Sesuai (SS) dengan nilai 1.

**Tabel 3.2**

#### Skor pilihan jawaban skala kesejahteraan psikologis

Opsis Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Ragu-Ragu	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

**Tabel 3.3**

#### Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis

No	Aspek-Aspek	No Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Penerimaan diri		1-7	7
2.	Perkembangan pribadi	8-12		5
3.	Hubungan positif dengan orang lain	14-16	13,17	5
4.	Tujuan hidup	18,19,21	20	4
5.	Penguasaan lingkungan	22-25		4
6.	Otonomi	26-29		4
Jumlah				29

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Skala Kualitas Tidur

Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* oleh Buysee dkk (1989), yang berisi pertanyaan terkait tentang aktivitas tidur dalam kurun waktu satu bulan. Menggunakan skala *likert* dan format jawabannya *close-ended* dengan pilihan rentang jawaban Tidak Pernah (TP) diberi nilai 0, 1 kali Dalam Seminggu (1 SMG) diberi nilai 1, 2 kali Dalam Seminggu (2 SMG) diberi nilai 2,  $\geq 3$  kali Dalam Seminggu ( $\geq 3$  SMG) diberi nilai 3. Penelitian ini menggunakan skala yang telah digunakan oleh Jannah (2019), kemudian dimodifikasi oleh peneliti pada aitem no 2, 3, 7, 18, dan 19 untuk memudahkan responden dalam memahami pertanyaan serta menyesuaikan dengan konteks mahasiswa tingkat akhir, tanpa mengubah maksud dari aitem yang asli. Sementara skala yang digunakan Jannah ditujukan kepada siswa SD dan SMP.

Pada rentang pilihan jawaban Tidak Pernah (TP) diberi nilai 0, 1 kali Dalam Seminggu (1 SMG) diberi nilai 1, 2 kali Dalam Seminggu (2 SMG) diberi nilai 2,  $\geq 3$  kali Dalam Seminggu ( $\geq 3$  SMG) diberi nilai 3. Akan tetapi peneliti melakukan *reverse* terhadap skor tersebut agar skor yang diperoleh sesuai dengan definisi *oprasional* yang telah disusun oleh peneliti. *Reverse* dilakukan untuk menyesuaikan arah skor yang awalnya 0 untuk tidak pernah maka diganti menjadi skor 3 untuk opsi jawaban tidak pernah begitu juga untuk skor-skor yang lainnya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Tabel 3.4**

**Skor pilihan jawaban skala kualitas tidur**

Opsi Jawaban	<i>Favorable</i>
Tidak Pernah	0
1 kali dalam seminggu	1
2 kali dalam seminggu	2
±3 kali dalam seminggu	3

**Tabel 3.5**

**Blue Print Skala Kualitas Tidur**

No	Aspek-Aspek	No Item <i>Favorable</i>	Jumlah
1	Kualitas tidur Subjektif	5	1
2	Latensi tidur	2,6	2
3	Durasi tidur	4	1
4	Efisiensi	1,3	2
5	Kebiasaan tidur Gangguan tidur	7,8,9,10 11,12,13,14,15	9
6	Penggunaan obat Tidur	17	1
7	Gangguan aktivitas Siang hari	16,18,19	3
<b>Total</b>			<b>19</b>

**F. Uji Validitas dan Reliabilitas**

**1. Uji Validitas**

Sugiyono (2017) mengatakan bahwa validitas adalah sejauh mana instrumen dapat digunakan untuk mengukur apa yang hendak diukur. Tes atau alat ukur dapat dikatakan bervaliditas tinggi jika dapat menjalankan fungsi pengukuran dengan baik dan memberikan hasil dengan tujuan pengukuran.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pada penelitian ini menggunakan validitas isi *content validity index* yang mana setiap aitem dinilai oleh ahli dalam kaitannya dengan dimensi konsep yang relevan dengan menggunakan *content validity index*. Untuk melakukan pengujian item-item yang lebih mendalam, maka dilakukan konsultasi dengan expert, kemudian dilakukan uji coba dengan menghitung hubungan antara aitem dengan nilai total (Sugiono, 2017). Semua item-item dari kedua alat ukur tersebut dinilai dengan diverifikasi oleh narasumber dan dosen pembimbing.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas menggambarkan tingkat stabilitas dan konsisten suatu alat ukur serta sejauh mana alat ukur tersebut dapat diandalkan. Rentang koefisien reliabilitas alat ukur berada antara 0 hingga 1,00 sehingga semangkin mendekati 1,00 maka reliabilitas pengukuran semakin tinggi dan sebaliknya jika mendekati 0 maka reliabilitas pengukuran semakin rendah (Azwar, 2018).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dan perangkat lunak *Product and Service Solution* (SPSS) versi 25.0 untuk Windows.

**Tabel 3.6**  
**Koefisien Reliabilitas**

Variabel	Alpha Cronbach
Kualitas Tidur	0.809
Kesejahteraan Psikologis	0.815

## 3. Uji Daya Beda

Menurut Azwar (2018) uji daya beda dapat mengukur sejauh mana item-item tersebut mampu membedakan antara individu dengan kelompok yang memiliki

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

atribut yang akan diukur dengan yang tidak memiliki. Pada penelitian ini, uji daya beda atau uji diskriminasi aitem menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows* yang mana apakah item-item tersebut mempunyai daya beda yang rendah (gugur) atau memadai.

Peneliti menggunakan kriteria yang mana aitem dipilih berdasarkan korelasi antar aitem dengan total skor ( $r_{ix}$ ) yang sama atau lebih besar dari 0,30. Semua item yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 maka mempunyai daya beda yang memadai, sedangkan aitem yang tidak mencapai koefisien korelasi minimal 0,30 maka mempunyai daya beda yang tidak memadai. Azwar (2018) menyatakan bahwa aitem-aitem yang diterima masih tidak memenuhi tingkat keobjektifan yang diinginkan, maka batas koefisien korelasi item dapat dikurangi menjadi 0,25 oleh karena itu standar koefisien korelasi yang diterima pada penelitian ini adalah 0,25.

Setelah dilakukan uji coba hasil pada penelitian ini didapatkan perhitungan skala kesejahteraan psikologis yang memiliki 29 item terdapat 21 item yang memenuhi koefisien dan 8 aitem gugur. Daya diskriminasi pada skala kesejahteraan psikologis setelah dilakukan uji coba bergerak dari 0,046-0,643.

Berikut *blueprint* skala kesejahteraan psikologis pada tabel 3.7

UIN SUSKA RIAU

**Tabel 3.7**  
**Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Uji Coba**

No.	Dimensi	Favorable		Unfavorable		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Penerimaan Diri			6	1,7	5
2	Perkembangan Pribadi	9	8,10, 11,12			1
3	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	14,15 16	-	-	13,17	3
4	Tujuan Hidup	18,19 20, 21	-	-	-	3
5	Penguasaan Lingkungan	22, 23, 29 24, 25	-	-	-	5
6	Otonomi	26, 27, 28	-	-	-	3
<b>Jumlah</b>						<b>20</b>

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, didapatkan aitem valid dan gugur, maka peneliti menyusun *blue print* baru untuk skala kesejahteraan psikologis yang akan digunakan untuk penelitian dengan nomor item yang baru pula. *Blue print* skala kesejahteraan psikologis ini dapat dilihat pada tabel 3.8.

**Tabel 3.8**  
**Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis Untuk Penelitian**

No.	Dimensi	Favorable	Unfavorable	Total
1	Penerimaan Diri		1, 2, 3, 4, 5	5
2	Perkembangan Pribadi	6	-	1
3	Hubungan Positif Dengan Orang Lain	7,8,9	-	3
4	Tujuan Hidup	10,11,12	-	3
5	Penguasaan Lingkungan	13,14,15 16,17	-	5
6	Otonomi	19, 20, 21	-	3
<b>Jumlah</b>				<b>20</b>

Pada uji coba hasil perhitungan skala kualitas tidur yang memiliki item sebanyak 19 aitem, terdapat 16 aitem yang sesuai dengan koefisien dan 3 aitem gugur. Penelitian ini menggunakan 16 item pada skala kualitas tidur. Daya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diskriminasi pada skala ini dimulai dari 0,180-0,580. Berikut *blueprint* skala kualitas tidur setelah dilakukan uji coba pada tabel 3.9.

**Tabel 3.9**  
**Blue Print Skala Kualitas Tidur Setelah Uji Coba**

No	Dimensi	Favorable		Jumlah Aitem Valid
		Valid	Gugur	
1	Kualitas Tidur Subjektif	5	-	1
2	Latensi Tidur	6	2	1
3	Durasi Tidur	-	4	0
4	Efisiensi Kebiasaan Tidur	1, 3	-	2
5	Gangguan Tidur	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	-	9
6	Penggunaan Obat Tidur	17	-	1
7	Gangguan Aktivitas Siang Hari	16, 19	-	2
<b>Total</b>				<b>16</b>

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, didapatkan aitem valid dan gugur. Peneliti kembali menyusun *blueprint* untuk skala kualitas tidur yang digunakan untuk penelitian dengan nomor yang baru pula. Blueprint skala kualitas tidur dapat dilihat pada tabel 3.10.

**Tabel 3.10**  
**Blue Print Skala Kualitas Tidur Untuk Penelitian**

No	Dimensi	No Aitem	Jumlah Aitem Valid
		<i>favorabel</i>	
1	Kualitas Tidur Subjektif	3	1
2	Latensi Tidur	4	1
3	Efisiensi Kebiasaan Tidur	1, 2	2
4	Gangguan Tidur	5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13	9
5	Penggunaan Obat Tidur	15	1
6	Gangguan Aktifitas Siang Hari	14, 16	2
<b>Total</b>			<b>16</b>



## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi. Metode statistik memiliki peran penting dalam menggambarkan data secara komprehensif dan ringkas, sehingga memudahkan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara variabel *dependen* dengan variabel *independen*, serta menentukan ada atau tidaknya (Kumar, 2011). Analisis korelasi ini berguna dalam memprediksi nilai variabel *dependen* dengan berdasarkan nilai variabel *independen*, pada penelitian ini menguji bagaimana hubungan variabel kualitas tidur dapat memperkuat atau memperlemah variabel kesejahteraan psikologis.

## H. Jadwal Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Psikologi. Berikut jadwal penelitiannya.

**Tabel 3.11**  
**Jadwal Penelitian**

No	Jadwal Penelitian	Masa Pelaksanaan
1.	Pengajuan Sinopsis	September 2023
2.	Pengajuan Proposal	Januari 2024
3.	Seminar Proposal	30 Oktober 2024
4.	Try Out	16 Desember 2024
5.	Penelitian	27 Desember – 23 Januari 2024
6.	Ujian Seminar Hasil	11 Juni 2025
7.	Ujian Munaqasah	28 Juli 2025

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan kualitas tidur memberikan nilai sumbangsih sebesar 0,8% kepada kesejahteraan psikologis.

### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang di dapat, peneliti memberikan saran kepada:

#### 1. Mahasiswa

Bagi mahasiswa yang telah memiliki kualitas tidur yang baik, khususnya mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan skripsi diharapkan untuk tetap mempertahankan kualitas tidurnya dan tetap menjaga kesejahteraan psikologisnya dengan melakukan aktivitas-aktivitas yang positif seperti melakukan olahraga ringan, bermeditasi ataupun menjaga hubungan sosial yang baik kemudian bagi mahasiswa yang belum memiliki kualitas tidur yang baik diharapkan untuk lebih memperhatikan lagi kualitas tidur nya dengan memulai pola hidup sehat dan mengatur ulang waktu tidurnya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**2. Peneliti selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk lebih memperhatikan mengenai faktor-faktor apa saja yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa khususnya mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu pada penelitian ini masih banyak kekurangan, yang mana penelitian selanjutnya diharapkan sebaiknya menggunakan sampel yang lebih besar, representatif, mengidentifikasi kriteria sampel ditetapkan sejak awal apakah sudah menjalani ujian seminar proposal, seminar hasil atau sebagainya serta menambahkan beberapa variabel lainnya jika memungkinkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alasmari, M. M., Alkanani, R. S., Alshareef, A. S., Alsulmi, S. S., Althegfi, R. I., Bokhari, T. A., ... & Alshaeri, H. K. (2022). Medical students' attitudes toward sleeping pill usage: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1007141. doi: [10.3389/fpsyt.2022.1007141](https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1007141)
- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30-44. DOI: <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Alfian, Mohammad. 2014. Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, dan Suku Bima. *Jurnal Psikologi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. Vol 02, No.02, Januari 2014. DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2001>
- Ahorlu, C. S., & Ainuson-Quampah, J. (2023). Sleep quality and psychological well-being of university students. *Health Sciences Investigations Journal*, 4(1), 417-418. DOI: <https://doi.org/10.46829/hsijournal.2023.6.4.1.417-418>
- Arboleda, D. J. D. (2022). The Quality of Sleep and Psychological Well-Being of Senior High School Students. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 1(1), 57-62. <https://scimatic.org/storage/journals/11/pdfs/308.pdf>
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit: PT. Rineka Cipta.
- Asiah, N. (2020). Pengaruh Pemaafan Dengan Psychological Well-Being Pada Pasangan Suami Istri (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU).
- Aspinwall, L. G., & Staudinger, U. M. (Eds.). (2003). *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 9-22). Washington, DC: American Psychological Association. DOI: [10.1037/10566-000](https://doi.org/10.1037/10566-000)
- Aulia, S. & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127-134 DOI: <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2009. Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Validitas dan Reliabilitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Blanchflower, D. G. (2025). *Declining Youth Well-being in 167 UN Countries. Does Survey Mode, or Question Matter?* (No. w33415). National Bureau of Economic Research. DOI 10.3386/w33415

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of college student development*, 51(2), 180-200.
- Buyse, 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. doi: 10.1016/0165-1781(89)90047-4.
- Campbell, R., Vansteenkiste, M., Delesie, L. M., Mariman, A. N., Soenens, B., Tobbac, E., ... & Vogelaers, D. P. (2015). Examining the role of psychological need satisfaction in sleep: A Self-Determination Theory perspective. *Personality and individual differences*, 77, 199-204. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.003>
- Cholilah, I. R., & Sulistiyowati, A. (2022). Gratitude dan Psychological Well Being pada Penyintas Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 115-122. DOI: <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1601>
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102. DOI: <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.13516>
- Das, K. V., Jones-Harrell, C., Fan, Y., Ramaswami, A., Orlove, B., & Botchwey, N. (2020). Understanding subjective well-being: perspectives from psychology and public health. *Public Health Reviews*, 41, 1-32.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dhara, D. R., & Jogsan, Y. A. (2013). Depression and psychological well-being in old age. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 3(3), 1.
- Faisol, F. (2024). *Pengaruh status Sosial Ekonomoi terhadap rasa rendah diri yang di Moderasi Eksklusi Sosial pada mahasiswa baru Fakultas Psikologi UIN Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Freitag, L., Ireland, J. L., & Niesten, I. J. (2017). Exploring the relationship between sleep quality, emotional well-being and aggression levels in a European sample. *Journal of aggression, conflict and peace research*, 9(3), 167-177. DOI: [10.1108/JACPR-08-2016-0239](https://doi.org/10.1108/JACPR-08-2016-0239)
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., & Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82, 147-163. <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9030-1>
- Hulukati, W., & Djibrin, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal bikotetik (bimbingan dan konseling: teori dan praktik)*, 2(1), 73-80. DOI: <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Imbiri, A. A. P., & Huwae, A. (2025). Dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 287-294. DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.682>



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Kamila, A. (2024). *HUBUNGAN ANTARA STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang).
- Kartikasari, N. Y. (2013). Body dissatisfaction terhadap psychological well being pada karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 304-323. DOI: <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i2.1585>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 207-222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Kozier, B., et al 2004. *Fundamental of nursing: Concepts, Process and Practice*. (7<sup>th</sup> ed). New Jersey: Prentice -Hall, Inc.
- Kozusznik, M. W., Puig-Perez, S., Kozusznik, B., & Pulopulos, M. M. (2021). The relationship between coping strategies and sleep problems: The role of depressive symptoms. *Annals of Behavioral Medicine*, 55(3), 253-265. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaa048>
- Kumar, Ranjit. (2011). *Research Methodology : A step by step Guide for Beggeiner*, 3<sup>rd</sup> Edition. London: Sage Publication.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58. DOI: <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3917>
- Khasanah, K., & Handayani, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial "MANDIRI" Semarang. *Jurnal Keperawatan Diponegoro*, 1(1), 189-196. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnursing/article/view/449>
- Larasati, C. D., & Supratman, S. K. M. (2022). *Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Gangguan Kualitas Tidur Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Mawar I Di Desa Sumberagung Kecamatan Batuwarno Kabupaten Wonogiri* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Nuraini, A., & Nawangsih, E. (2022, July). Pengaruh Efikasi Diri Menyelesaikan Skripsi terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Islam Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No.2, pp.311-318). <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.3018>
- Mokashi, S. N., & KG, V. B. (2023). A Comparative Study of Sleep Quality and Psychological Well-Being Among Competitive Exam Aspirants and Non-Aspirants. *International Journal of Indian Psychology*, 11(2).
- Muthoharoh, S., & Oktaviani, S. P. (2022). Hubungan dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa ilmu keperawatan tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 28-36.
- Oluka, R., Orach-Meza, F. L., & Sessanga, J. B. (2019). Sleep quality and psychological wellbeing of boarding secondary school students In Uganda. <https://pub.nkumbauniversity.ac.ug/handle/123456789/83>

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191. DOI: <http://dx.doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rosalina, dkk (2023). *Buku Ajar Statistika*. Padang: CV. Muharika Rumah Ilmiah
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069. DOI: [10.1037/0022-3514.57.6.1069](https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069)
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104. <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Umar, Husein, (2003). *Metode Riset Bisnis*, Edisi Pertama, Penerbit Gramedia, Jakarta.
- Sari, H. R. A. (2022). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Psychological Distress Pada Mahasiswa Universitas X. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 13(2). DOI: <https://doi.org/10.22487/preventif.v1...>
- Sugiono (2013). *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Bandung: Alfabeta
- Sugiono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, P. D. (2017). Metode penelitian bisnis: pendekatan kuantitatif, kualitatif, kombinasi, dan R&D. *Penerbit CV. Alfabeta: Bandung*, 225(87), 48-61.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(7).
- Sulthani, M. G., & Sudinadji, M. B. (2023). Hubungan Antara Konsentrasi Belajar Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Swinnerton, L., Moldovan, A. A., Mann, C. M., Durrant, S. J., & Mireku, M. O. (2021). Lecture start time and sleep characteristics: Analysis of daily diaries of undergraduate students from the LoST-Sleep project. *Sleep health*, 7(5), 565-571. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2021.04.001>
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107-119.
- Triwahyuni, A., & Prasetyo, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>
- Vasileiou, K., Barnett, J., Thorpe, S., & Young, T. (2018). Characterising and justifying sample size sufficiency in interview-based studies: systematic



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

analysis of qualitative health research over a 15-year period. *BMC medical research methodology*, 18, 1-18.

Wicaksono, D. W. (2012). *Analisis faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

Yasin, M. A. S. M. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students.

Zaiyati, N., Ridwan, A., & Maulina, M. (2023). Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Dengan Tugas Akhir. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(3).

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International journal of environmental research and public health*, 15(12), 2881. DOI: [10.3390/ijerph15122881](https://doi.org/10.3390/ijerph15122881)



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN A**

### **Lembar Validasi Alat Ukur**

UIN SUSKA RIAU



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

### A. Definisi Operasional

Kesejahteraan Psikologis adalah kondisi psikologis individu yang berfungsi secara baik dan positif dimana dapat menerima diri sendiri dan lingkungan serta memiliki keyakinan-keyakinan hidup, yang diukur melalui skala yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi terkait kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) yaitu: penerimaan diri, Hubungan positif dengan orang lain, Otonomi, Penguasaan lingkungan, Tujuan hidup, Perkembangan pribadi. Seorang yang dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dapat dilihat dari perolehan skor skala tersebut. Semakin tinggi skor yang didapat semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa tersebut, begitu pula sebaliknya.

**B. Skala yang digunakan** : *Psychological Well-Being*  
( ) Buat sendiri  
(✓) Adaptasi  
( ) Modifikasi

**C. Jenis Format Respon** : Skala *Likert*

**D. Jumlah Item** : 29 Aitem

**E. Setiap Butir Item** : (SS) Sangat sesuai  
(S) Sesuai  
(RG) Ragu-ragu  
(TS) Tidak sesuai  
(STS) Sangat tidak sesuai

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## F. Jenis Penelitian

Penelitian setiap butir (aitem)

R	Relevan
KR	Kurang Relevan
TR	Tidak Relevan

Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Saudara/Saudari untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Saudara/Saudari dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (item) dengan indikator yang diajukan. Penelitian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R ), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, dimohon kepada Saudara/Saudari untuk memberikan tanda (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Item : Saya sangat mengagumi diri saya sendiri

R KR TR

(√) ( ) ( )

Jika Saudara/Saudari menilai bahwa item tersebut sangat sesuai dengan Saudara/Saudari, maka Saudara/Saudari bisa memberi *checklist* (√) pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua item.

## SKALA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

Dimensi	No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban		
			R	KR	TR
Penerimaan diri	1	Saya khawatir terhadap apa yang orang lain pikirkan tentang saya			
	2	Saya merasa iri dengan orang lain miliki			
	3	Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik			
	4	Saya sering merasa tidak berharga			
	5	Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain			
	6	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian-pencapaian dalam hidup saya			
	7	Saya merasa nyaman dengan diri sendir, ketika saya membandingkan diri dengan orang lain			
Perkembangan pribadi	8	Bagi saya, hidup merupakan proses belajar, berubah, dan bertumbuh yang berkelanjutan			
	9	Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia			
	10	Saya mampu menyebutkan perbedaan diri saya di masa kini dan di masa lalu			
	11	Menurut saya, menjadi bahagia lebih penting dari pada terlihat bahagia			
	12	Seringkali, saya merasa semangat terhadap hal-hal baru			
Hubungan positif dengan orang lain	13	Orang-orang memandang saya sebagai orang yang tidak suka bergaul dengan orang lain			
	14	Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang sekitar saya			

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

	15	Sering kali, saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah			
	16	Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan			
	17	Sulit bagi saya untuk menjaga hubungan agar tetap dekat			
Tujuan hidup	18	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya			
	19	Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya			
	20	Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup			
	21	Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya			
Penguasaan terhadap lingkungan	22	Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi dimana saya tinggal			
	23	Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya			
	24	Saya menikmati hidup saya hari ini			
	25	Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai			
Autonomi	26	Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan			
	27	Saya percaya dengan pendapat saya, meski bertentangan dengan kesepakatan umum			
	28	Saya merasa percaya diri terhadap diri sendiri			
	29	Saya lebih memilih cara-cara yang sudah ada dalam memecahkan suatu masalah			

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

### SKALA KUALITAS TIDUR

#### A. Definisi Operasional

Keadaan dimana seseorang dapat merasakan kesegaran dan kebugaran disaat bangun, yang ditandai dengan tidur yang tenang dengan durasi waktu tidur yang cukup, yang diukur melalui skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek terkait kualitas tidur menurut Buysee (1989) yaitu: aspek kuantitatif dan kualitatif, seperti lama tidur, waktu yang diperlukan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun dan aspek subjektif seperti kedalaman dan kepulasan tidur. Seorang yang dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik dapat dilihat dari perolehan skor skala tersebut. Semakin tinggi skor yang didapat semakin tinggi pula kualitas tidur mahasiswa tersebut, begitu pula sebaliknya.

**B. Skala yang digunakan** : Skala *The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*  
 ( ) Buat sendiri  
 ( ) Adaptasi  
 (√) Modifikasi

**C. Jenis Format Respon** : Skala *Likert*

**D. Jumlah Item** : 19

**E. Setiap Butir Item** : Tidak pernah dalam 1 bulan terakhir  
 1x seminggu  
 2x seminggu  
 ≥3x seminggu

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## F. Jenis Penelitian

Penelitian setiap butir (aitem)

R	Relevan
KR	Kurang Relevan
TR	Tidak Relevan

### Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Saudara/Saudari untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Saudara/Saudari dimohon untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (item) dengan indikator yang diajukan. Penelitian dilakukan dengan memilih salah satu alternatif jawaban yang disediakan, yaitu Relevan (R ), Kurang Relevan (KR), Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih, dimohon kepada Saudara/Saudari untuk memberikan tanda (✓) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh cara menjawab:

Item : Saya sangat mengagumi diri saya sendiri

R KR TR

( ✓ ) ( ) ( )

Jika Saudara/Saudari menilai bahwa item tersebut sangat sesuai dengan Saudara/Saudari, maka Saudara/Saudari bisa memberi *checklist* (✓) pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua item.

## SKALA KUALITAS TIDUR

Dimensi	No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban		
			R	KR	TR
Kualitas tidur subjektif	1	Pada bulan lalu, bagaimana kamu menilai kualitas tidurmu secara keseluruhan?			
	2	Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?			
Latensi tidur	3	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring?			
	4	Pada bulan lalu, berapa lama anda tertidur di malam hari?			
Efisiensi kebiasaan tidur	5	Pada bulan lalu, pukul berapa biasanya anda mulai untuk tidur malam?			
	6	Pada bulan lalu, pukul berapa anda biasanya bangun pagi?			
Gangguan tidur	7	Pada bulan lalu, seberapa sering tidurmu terganggu karena terbangun ditengah malam atau dini hari?			
	8	Pada bulan lalu, seberapa sering tidur mu terganggu karena terbangun untuk ke kamar mandi?			
	9	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terganggu dikarenakan susah untuk bernapas?			
	10	Satu bulan belakangan, kamu sering terbangun dikarenakan batuk atau mendengar mendekur yang kuat?			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	11	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu dingin?			
	12	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu panas?			
	13	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan mimpi buruk?			
	14	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan sering merasakan nyeri (sakit) pada bagian tubuh?			
	15	Pada 8 pertanyaan sebelumnya seberapa sering kamu mengalami nya?			
	16	Apakah ada kegelisaan lain selama selama kamu tidur dalam satu bulan belakangan? Jika ada berapa lama?			
Penggunaan obat tidur	17	Pada satu bulan belakangan, saya sering mengonsumsi obat tidur?			
Gangguan aktifitas siang hari	18	Satu bulan belakangan, saya sering mengendarai kendaraan, makan, dan terlibat kegiatan sosial?			
	19	Satu bulan belakangan saya sering menghadapi masalah?			



## SKALA KUALITAS TIDUR SEBELUM MODIFIKASI

Cara menjawab: pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan dengan tepat sesuai dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan uraian dengan menguraikan jawaban dan centang (✓) padapilihan berganda.

Keterangan Pilihan Jawaban:

TP: Tidak Pernah

1 SMG: 1 kali dalam seminggu

2 SMG: 2 kali dalam seminggu

≥3 SMG: 3 kali dalam seminggu

1. Pada bulan lalu, pukul berapa biasanya anda mulai untuk tidur malam?
2. Pada bulan lalu, berapa lama (berapa menit) kamu menunggu sebelum kamu bisa tertidur?
3. Pada bulan lalu, pukul berapa biasanya kamu bangun di pagi hari?
4. Pada bulan lalu, berapa lama anda tertidur dimalam hari?

No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban			
		TP	1SMG	2SMG	≥3SMG
5	Pada bulan lalu, bagaimana kamu menilai kualitas tidurmu secara keseluruhan?				
6	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring?				
7	Pada bulan lalu, seberapa sering tidurmu terganggu karena kamu terbangun ditengah malam atau pagi-pagi sekali?				
8	Pada bulan lalu, seberapa sering tidur mu terganggu karena terbangun utnuk ke kamar mandi?				
9	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terganggu dikarenakan susah untuk bernapas?				
10	Satu bulan belakangan, kamu sering terbangun dikarenakan batuk atau mendengar mendekur yang kuat?				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu dingin?				
12	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu panas?				
13	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan mimpi buruk?				
14	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan sering merasakan nyeri (sakit) pada bagian tubuh?				
15	Pada 8 pertanyaan sebelumnya seberapa sering kamu mengalaminya?				
16	Apakah ada kegelisaan lain selama selama kamu tidur dalam satu bulan belakangan? Jika ada berapa lama?				
17	Pada satu bulan belakangan, saya sering mengonsumsi obat tidur?				
18	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu mengendarai kendaraan, makan, dan terlibat kegiatan sosial?				
19	Pada bulan lalu, seberapa banyak masalah yang kamu hadapi				

**Catatan: tulisan berwarna merah merupakan item yang dimodifikasi**



## SKALA KUALITAS TIDUR SETELAH MODIFIKASI

Cara menjawab: pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan dengan tepat sesuai dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan uraian dengan menguraikan jawaban dan centang (✓) padapilihan berganda.

Keterangan Pilihan Jawaban:

TP: Tidak Pernah

1 SMG: 1 kali dalam seminggu

2 SMG: 2 kali dalam seminggu

≥3 SMG: 3 kali dalam seminggu

1. Pada bulan lalu, pukul berapa biasanya anda mulai untuk tidur malam?
2. Pada bulan lalu, berapa lama (dalam hitungan menit) anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Pada bulan lalu, pukul berapa anda biasanya bangun pagi?
4. Pada bulan lalu, berapa lama anda tertidur dimalam hari?

No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban			
		TP	1SMG	2SMG	≥3SMG
5	Pada bulan lalu, bagaimana kamu menilai kualitas tidurmu secara keseluruhan?				
6	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring?				
7	Pada bulan lalu, seberapa sering tidurmu terganggu karena terbangun ditengah malam atau dini hari?				
8	Pada bulan lalu, seberapa sering tidur mu terganggu karena terbangun utnuk ke kamar mandi?				
9	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terganggu dikarenakan susah untuk bernapas?				
10	Satu bulan belakangan, kamu sering terbangun dikarenakan batuk atau mendengar mendekur				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	yang kuat?				
11	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu dingin?				
12	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu panas?				
13	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan mimpi buruk?				
14	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan sering merasakan nyeri (sakit) pada bagian tubuh?				
15	Pada 8 pertanyaan sebelumnya seberapa sering kamu mengalaminya?				
16	Apakah ada kegelisaan lain selama selama kamu tidur dalam satu bulan belakangan? Jika ada berapa lama?				
17	Pada satu bulan belakangan, saya sering mengonsumsi obat tidur?				
18	Satu bulan belakangan, saya sering mengendarai kendaraan, makan, dan terlibat kegiatan sosial?				
19	Satu bulan belakangan saya sering menghadapi masalah?				

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN B**

## **Skala Penelitian**

UIN SUSKA RIAU



## INSTRUMEN PENELITIAN

### *Assalamualaum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Perkenalkan, saya Yenni Rahmah Putri mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Suktan Syarif Kasim Riau. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk memenuhi syarat kelulusan S1 Psikologi dengan tema terkait Psikologi. Anda dapat berpartisipasi untuk mengisi skala ini dengan kriteria:

1. Mahasiswa aktif semester 7, 9, 11
2. Sedang mengambil mata kuliah skripsi
3. Mahasiswa aktif fakultas psikologi UIN Suska Riau
4. Durasi tidur
  - Kurang dari 6 jam
  - Lebih dari 8,5 jam

Sebelum menjawab, ada beberapa hal yang perlu diketahui; yaitu:

1. Kami meminta waktu anda selama 5 hingga 15 menit untuk mengisi skala
2. Identitas dan jawaban yang anda berikan akan terjamin kerahasiaannya dan hanya untuk keperluan penelitian.
3. Pilihlah alternatif jawaban dengan memberikan centang pada jawaban yang benar atau dianggap sesuai dengan keadaan diri, tidak dibuat-buat atau pengaruh dari orang lain.
4. Dalam menjawab pertanyaan tidak perlu takut salah karena semua jawaban dapat diterima dan benar.
5. Diharapkan untuk tidak melakukan *self diagnose* saat membaca pernyataan dalam penelitian ini.
6. Penelitian ini bersifat sukarela namun peneliti akan memberikan reward karena berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jika anda memiliki pertanyaan mengenai penelitian ini, atau tidak merasa nyaman setelah mengisi kuisioner, silahkan hubungi peneliti melalui email yang tertera yaitu: [yennirahmah0309@gmail.com](mailto:yennirahmah0309@gmail.com) atau jika terdapat pelanggaran anda dapat mengadukan pengaduan ke [fpsi@uinsuska.ac.id](mailto:fpsi@uinsuska.ac.id)

Setelah membaca petunjuk penelitian yang telah dijabarkan maka saya **“Bersedia/Tidak Bersedia”** (pilih salah satu) untuk terlibat didalam penelitian ini.

**Salam Hormat,**

**Peneliti**

**Yenni Rahmah Putri**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

## **SKALA PENELITIAN**

### **Identitas Diri**

Inisial :

Semester :

Jenis Kelamin :

### **Pilih salah satu**

### **Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi**

☐ Ya

☐ Tidak

### **Durasi tidur dalam sehari**

☐ 1 jam    ☐ 2 jam    ☐ 3 jam    ☐ 4 jam    ☐ 5 jam    ☐ 6 jam    ☐

7 jam    ☐ 8 jam

☐ Lebih dari 8,5 jam

### **Pola tidur setiap malam**

Tidur pada pukul: \_\_\_\_\_

Bangun pada pukul: \_\_\_\_\_

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





## SKALA 1

**Cara menjawab:** pertanyaan-pertanyaan berikut ini berhubungan dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan dengan tepat sesuai dengan kebiasaan tidurmu. Jawablah pertanyaan uraian dengan menguraikan jawaban dan centang (✓) padapilihan berganda.

### Keterangan Pilihan Jawaban:

TP: Tidak Pernah

1 SMG: 1 kali dalam seminggu

2 SMG: 2 kali dalam seminggu

≥3 SMG: 3 kali dalam seminggu

### SOAL

1. Pada bulan lalu, pukul berapa biasanya anda mulai untuk tidur malam? \_\_\_\_\_
2. Pada bulan lalu, pukul berapa anda biasanya bangun pagi? \_\_\_\_\_
3. Pada bulan lalu, berapa lama anda tertidur di malam hari? \_\_\_\_\_

No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban			
		TP	1SMG	2SMG	≥3SMG
4	Pada bulan lalu, bagaimana kamu menilai kualitas tidurmu secara keseluruhan?				
5	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring?				
6	Pada bulan lalu, seberapa sering tidurmu terganggu karena terbangun ditengah malam atau dini hari?				
7	Pada bulan lalu, seberapa sering tidurmu terganggu karena terbangun untuk ke kamar mandi?				
8	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terganggu dikarenakan susah untuk bernapas?				
9	Satu bulan belakangan, kamu sering terbangun dikarenakan batuk atau mendengar mendekur yang kuat?				
10	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu dingin?				

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan udara terlalu panas?				
12	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan mimpi buruk?				
13	Pada bulan lalu, seberapa sering kamu terbangun dikarenakan sering merasakan nyeri (sakit) pada bagian tubuh?				
14	Pada 8 pertanyaan sebelumnya seberapa sering kamu mengalami nya?				
15	Apakah ada kegelisaan lain selama selama kamu tidur dalam satu bulan belakangan? Jika ada berapa lama?				
16	Satu bulan belakangan saya sering menghadapi masalah?				

Periksa kembali jawaban anda  
Pastikan tidak ada yang terlewat  
**“Terima Kasih”**

UIN SUSKA RIAU



## SKALA 2

**Cara menjawab:** Silahkan centang (✓) pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan diri saat ini.

### Keterangan Pilihan Jawaban:

- SS : Sangat Setuju  
S : Setuju  
R : Ragu-ragu  
TS : Tidak Setuju  
STS : Sangat Tidak Setuju

## SOAL

No	Pernyataan Item	Alternatif Jawaban				
		SS	S	RG	TS	STS
1	Saya merasa iri dengan orang lain miliki					
2	Sulit bagi saya untuk mengatur hidup saya dengan baik					
3	Saya sering merasa tidak berharga					
4	Pendapat saya mudah dipengaruhi oleh orang lain					
5	Saya merasa kecewa terhadap pencapaian-pencapaian dalam hidup saya					
6	Saya berpikir, penting untuk memiliki pengalaman baru yang akan merubah pandanganmu terhadap diri sendiri dan dunia					
7	Saya mudah beradaptasi dengan orang-orang sekitar saya					
8	Sering kali, saya menjadi tempat teman-teman saya berkeluh kesah					
9	Hubungan saya dengan orang lain cenderung memuaskan					
10	Saya tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya					
11	Beberapa orang berpikir bahwa mereka tidak memiliki tujuan hidup, tapi saya bukan salah satunya					
12	Saya tidak tahu dengan baik apa yang harus saya capai dalam hidup					

- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
- Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



©

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

13	Saya suka membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya					
14	Secara umum, saya merasa nyaman dengan situasi dimana saya tinggal					
15	Saya merasa puas terhadap kualitas pribadi saya					
16	Saya menikmati hidup saya hari ini					
17	Saya mampu membangun lingkungan dan gaya hidup yang saya sukai					
18	Keputusan yang saya buat tidak dipengaruhi oleh apa yang orang lain lakukan					
19	Saya percaya dengan pendapat saya, meski bertentangan dengan kesepakatan umum					
20	Saya merasa percaya diri terhadap diri sendiri					

Periksa kembali jawaban anda  
Pastikan tidak ada yang terlewat  
**“Terima Kasih”**



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **SKALA C**

### **Data Mentah *Try Out***

UIN SUSKA RIAU



### Data Mentah Try Out

no	inisial	y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28	y29	jumlah
1	SA	2	1	2	1	1	1	5	4	2	5	4	4	5	2	4	5	5	4	1	4	3	2	1	5	5	5	5	5	5	94
2	RL	4	5	4	4	3	4	3	5	4	4	5	4	3	2	2	5	1	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	116
3	SW	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4	4	124
4	W	2	1	4	4	4	4	2	4	5	4	3	3	5	5	4	5	2	4	4	3	3	5	4	4	5	5	4	3	2	104
5	APP	2	2	2	2	2	3	3	5	4	5	5	4	3	5	5	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	115
6	APJ	4	4	4	5	3	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	5	2	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	120
7	MP	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	2	4	4	4	3	2	117
8	M	4	5	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	1	4	5	4	3	3	5	3	2	2	5	5	5	5	5	5	5	119
9	TVN	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	2	5	5	3	5	4	3	4	4	2	2	5	5	5	4	4	116
10	PW	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	5	3	2	2	5	4	5	4	3	2	1	112
11	HR	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	5	123
12	S	5	5	5	5	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	4	4	128
13	BR	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	3	4	5	4	4	122
14	ML	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	127
15	FMR	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	125
16	M	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	124
17		4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	129



18	fmr	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	131
19	VDN	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	127
20	M	3	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	121
21	VA	3	4	5	4	5	5	5	5	4	3	5	5	1	4	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	122
22	HGP	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	5	2	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	4	1	5	4	5	121
23	PA	2	2	2	2	2	1	1	5	4	4	5	4	2	5	4	4	2	3	2	4	1	5	5	5	5	5	5	101
24	MD	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	1	5	4	4	2	5	4	2	4	4	4	4	1	1	1	106
25	S	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	128
26	A	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	2	3	4	5	2	5	5	5	5	4	4	4	124
27	YOU	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	1	2	2	2	1	5	5	4	2	2	2	2	4	4	3	97
28	SP	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	2	5	5	5	4	4	3	4	4	5	5	4	2	4	122
29	CUY	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	2	4	4	4	4	5	5	5	130
30	UY	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	3	2	2	5	4	4	114
31	AM	2	2	4	2	2	4	4	2	2	5	5	4	1	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	106
32	WF	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	2	4	4	4	1	4	4	4	2	4	5	4	4	4	117
33	T	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	1	5	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	5	5	4	118
34	SA	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	5	4	4	106
35	LFS	2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	1	4	2	2	4	3	3	3	100
36	H	5	4	5	4	5	1	2	4	4	5	5	4	4	1	4	4	2	5	2	4	5	4	4	4	4	5	3	108
37	TPT																												
38	IU																												



KJBR

37	G	5	4	5	4	4	5	2	4	4	5	5	4	1	4	4	4	5	4	4	4	3	3	2	2	5	4	4	5	5	114
38	NDA	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	2	2	1	4	4	4	5	5	4	3	2	1	112
39	I	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	5	4	5	2	4	4	2	2	3	3	3	5	4	3	5	4	5	1	2	110
40	AA	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	2	4	4	2	4	3	3	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	115
41	RG	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	126
42	LE	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	125
43	R	4	4	5	5	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	3	5	5	3	5	5	5	5	4	4	4	5	5	127
44	P	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	3	5	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	4	127
45	NA	4	5	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	125
46	A	1	2	1	2	1	2	1	4	5	4	4	5	5	5	5	4	2	5	4	4	1	1	1	1	2	3	4	3	5	87
47	SRH	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	2	5	5	1	4	5	4	5	3	3	3	3	3	117
48	RMN	4	5	4	5	2	2	3	5	4	5	4	5	2	1	1	1	5	1	1	5	1	1	1	1	5	5	5	5	5	94
49	N	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	1	1	4	2	2	1	4	3	2	1	1	1	2	3	4	87
50	N	5	5	5	5	3	3	3	4	4	4	3	3	1	5	1	1	3	2	1	4	4	4	3	3	5	4	3	2	1	94
51	AS	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	2	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	118
52	RD	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	124
53	AW	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	123
54	IS	4	5	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	120
55	AK	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	124
56	ZA	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127





57	PAS	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	3	2	2	1	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	108
58	TNA	5	4	4	5	4	5	4	2	5	4	4	4	3	5	5	4	5	4	4	4	5	4	3	2	5	4	4	4	4	119
59	TAS	3	4	5	4	5	4	5	2	5	4	5	4	2	4	4	3	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	5	5	2	110
60	DA	5	5	5	5	5	4	4	2	2	2	3	3	3	5	5	4	2	5	5	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	111
61	MLA	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	1	1	2	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	82
62	VA	5	3	4	5	3	4	5	5	4	3	4	3	1	4	2	1	4	1	1	3	1	1	1	1	4	5	4	5	4	91
63	R	4	4	4	4	5	2	1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	121
64	HAF	2	2	2	2	3	3	4	2	2	1	5	5	3	2	1	2	5	3	4	1	4	3	3	4	5	5	5	5	5	93

Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

State Islamic U

State Islamic U



no	inisial	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	jumlah
1	IS	0	0	3	2	0	0	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	0	3	2	34
2	SA	0	0	0	3	1	1	0	2	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14
3	RL	0	2	0	2	1	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	10
4	SW	0	3	3	3	0	2	0	0	0	0	0	1	0	2	1	0	3	0	1	22
5	W	0	0	0	3	3	0	3	2	3	2	0	3	1	3	3	3	0	3	2	34
6	APP	0	0	0	1	1	0	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	2	1	11
7	APJ	0	0	0	0	1	3	3	0	1	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	32
8	MP	0	1	0	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	24
9	M	0	2	0	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	19
10	TVN	0	0	0	2	2	3	3	3	0	1	0	3	1	1	2	0	0	3	1	25
11	PW	0	0	0	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	3	0	1	2	30
12	HR	3	1	3	3	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	20
13	S	0	3	0	0	1	2	0	3	1	2	1	2	0	2	1	1	1	0	2	22
14	BR	0	0	0	3	0	1	2	0	0	1	1	0	1	3	3	1	0	3	3	22
15	ML	1	1	1	2	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	15
16	FMR	0	0	0	0	1	0	0	1	2	1	1	1	0	0	1	2	1	2	2	15
17	M	2	0	2	2	0	0	0	1	2	1	3	3	2	0	0	1	0	1	3	23
18	fmr	0	1	0	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	3	3	28
19	VDN																				
20	M	0	0	0	2	3	1	2	3	0	0	1	2	0	1	1	2	0	3	1	22
21	VA	3	3	1	3	2	0	2	1	1	2	0	0	1	1	1	0	3	2	0	26
22	HGP	0	1	0	2	0	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	0	0	3	33
23	PA	0	1	0	1	0	2	3	1	0	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	36
24	MD	1	1	1	0	1	2	1	2	0	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	24
25	S	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
26	A	0	2	0	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	36
27	YOU	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	9
28	SP	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	3	0	1	0	1	1	0	3	1	15
29	CUY																				
30	UY	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	0	1	1	12
31	AM	0	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	3	17
32	WF	0	2	0	2	1	2	3	2	0	0	0	3	0	1	2	1	0	1	3	23
33	T	0	2	0	1	1	0	0	0	0	1	0	3	0	0	0	1	0	2	2	13
34	SA	3	2	3	2	0	3	2	1	0	1	0	3	0	0	2	0	0	1	1	24



33	LFS	0	0	0	1	1	1	2	3	0	0	2	2	1	1	1	1	0	1	1	18
34	TH	0	0	0	0	2	0	2	1	0	1	2	1	2	2	1	0	1	0	1	16
35	TPT	0	1	0	2	2	3	0	3	0	0	3	2	2	2	3	1	0	3	3	30
36	IU	0	1	0	1	0	2	1	1	0	2	1	3	0	3	1	1	0	1	1	19
37	KJBR	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	3	0	0	0	0	0	3	1	12
38	NDA	0	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	3	3	0	0	2	39
39	I	0	1	0	2	1	2	1	0	0	0	1	3	0	0	0	1	0	3	0	15
40	AA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
41	RG	0	1	0	3	0	3	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17
42	LE	0	1	0	3	0	3	0	1	0	0	2	2	1	1	1	0	0	3	1	19
43	R	1	3	1	2	2	1	2	2	0	1	1	3	1	1	2	1	0	1	1	26
44	P	3	2	3	2	0	1	1	2	0	0	1	1	1	1	1	1	0	2	1	23
45	NA	0	0	0	3	0	3	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	12
46	A	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	10
47	SRH	1	0	1	3	1	3	3	3	1	2	0	3	3	3	3	3	3	2	2	40
48	RMN	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	1	2	3	45
49	N	0	2	0	2	1	2	2	3	1	3	1	2	1	2	2	1	0	3	3	31
50	N	0	2	0	3	1	3	3	1	3	1	2	3	2	1	2	3	0	3	2	35
51	AS	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	0	1	2	3	0	2	3	42
52	RD	3	1	3	2	2	3	2	2	0	1	1	1	0	1	2	1	0	1	3	29
53	AW	0	1	0	2	1	2	1	1	0	0	1	2	0	1	2	1	0	1	3	19
54	IS	3	0	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	0	1	1	2	3	2	3	42
55	AK	0	0	0	2	1	1	1	2	0	0	0	1	1	1	2	2	0	2	2	18
56	ZA	0	1	0	3	0	1	0	1	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	2	30
57	PAS	0	0	0	2	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	2	2	0	1	2	19
58	TNA	0	2	0	2	2	2	1	2	3	3	1	0	0	0	3	1	1	3	2	28
59	TAS	0	1	0	2	2	1	2	3	3	3	1	1	1	2	3	3	1	3	2	34
60	DA	0	2	0	3	3	2	2	3	3	2	2	3	0	0	0	0	1	2	3	31
61	MLA	3	2	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	0	1	3	3	0	1	0	36
62	VA	0	2	0	1	0	0	2	2	2	1	3	0	0	1	3	0	0	0	2	19
63	R	0	1	0	2	2	2	2	3	0	0	1	1	1	1	2	1	0	1	3	23
64	HAF	0	2	0	3	3	3	3	3	3	2	0	0	1	2	1	2	1	2	1	32

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN D**

## **Hasil Uji Reliabilitas**

UIN SUSKA RIAU



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### Variabel Kualitas Tidur (X)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	64	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.809	19

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	23.2969	74.498	.307	.806
VAR00002	22.9531	78.141	.180	.811
VAR00003	23.3281	74.541	.319	.805
VAR00004	22.0625	76.758	.289	.805
VAR00005	22.7500	74.444	.397	.799
VAR00006	22.3750	74.873	.340	.803
VAR00007	22.4375	71.012	.586	.788
VAR00008	22.4219	73.518	.442	.797
VAR00009	23.0469	72.395	.455	.796
VAR00010	22.8750	71.571	.575	.789
VAR00011	22.6406	76.234	.291	.805
VAR00012	22.2969	75.418	.307	.805
VAR00013	23.0625	77.647	.253	.807
VAR00014	22.7188	73.189	.490	.794
VAR00015	22.4063	72.055	.565	.790

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00016	22.6875	71.361	.580	.789
VAR00017	23.4219	76.756	.296	.805
VAR00018	22.3906	77.035	.218	.810
VAR00019	22.2656	74.452	.413	.798

#### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
23.9688	82.158	9.06409	19

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## UJI RELIABILITAS

### Variabel Kesejahteraan Psikologis (Y)

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	64	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	64	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.815	29

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	110.7656	141.325	.217	.815
VAR00002	110.7188	139.094	.411	.807
VAR00003	110.6094	139.702	.328	.810
VAR00004	110.5938	143.007	.261	.812
VAR00005	110.6875	139.266	.372	.808
VAR00006	110.7500	138.889	.387	.808
VAR00007	110.8594	144.218	.140	.817
VAR00008	110.3594	143.916	.214	.814
VAR00009	110.5313	143.555	.304	.811
VAR00010	110.6719	144.160	.209	.814
VAR00011	110.1563	146.928	.124	.815
VAR00012	110.4844	146.444	.135	.815
VAR00013	111.3750	140.619	.202	.817
VAR00014	110.8438	140.737	.256	.813



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

VAR00015	110.8906	131.115	.598	.797
VAR00016	110.9844	132.492	.584	.799
VAR00017	111.2969	146.307	.046	.822
VAR00018	110.8906	140.226	.289	.811
VAR00019	110.8438	134.896	.520	.802
VAR00020	111.4688	139.047	.314	.810
VAR00021	110.9375	133.139	.513	.801
VAR00022	111.0625	133.710	.558	.800
VAR00023	111.0313	130.634	.643	.796
VAR00024	111.1719	132.716	.515	.801
VAR00025	110.5000	141.683	.267	.812
VAR00026	110.6094	141.766	.282	.811
VAR00027	110.6094	141.099	.326	.810
VAR00028	110.7969	140.926	.279	.812
VAR00029	110.9375	143.329	.155	.817

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
114.7656	149.008	12.20687	29



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN E**

### **Data Demografi Subjek Penelitian**

UIN SUSKA RIAU



## DATA DEMOGRAFI SUBJEK PENELITIAN

No	Initial	Semester	Jenis Kelamin	Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Skripsi	Durasi Tidur Dalam Sehari	Pola Tidur Tiap Malam
1	D	7	perempuan	ya	6 jam	02.00-08.00
2	ML	9	perempuan	ya	6 jam	00.30-05.30
3	W	9	perempuan	ya	6 jam	01.25-06.00
4	ABP	9	perempuan	ya	7 jam	23.00-05.00
5	IS	9	perempuan	ya	7 jam	22.10-04.15
6	ML	9	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	00.00-07.00
7	RF	9	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	00.00-07.00
8	KD	7	perempuan	ya	6 jam	00.00-05.30
9	RA	11	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
10	MM	11	perempuan	ya	7 jam	22.00-05.00
11	EY	11	laki-laki	ya	7 jam	00.00-06.30
12	DC	9	perempuan	ya	6 jam	22.00-05.00
13	M	11	perempuan	ya	8 jam	23.30-07.00
14	IU	11	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
15	K	9	perempuan	ya	6 jam	23.00-06.00
16	NP	9	perempuan	ya	6 jam	21.00-05.00
17	SP	9	perempuan	ya	6 jam	21.00-04.30
18	N	9	perempuan	ya	6 jam	23.00-05.00
19	HF	9	perempuan	ya	7 jam	00.00-06.00
20	ESR	9	perempuan	ya	6 jam	23.00-05.00
21	FSR	7	perempuan	ya	6 jam	23.00-05.30
22	MR	9	perempuan	ya	6 jam	22.30-05.30
23	R	7	perempuan	ya	6 jam	23.00-05.00
24	NT	11	perempuan	ya	7 jam	22.00-05.00
25	DS	11	perempuan	ya	8 jam	23.00-05.30
26	T	9	perempuan	ya	7 jam	22.00-05.00
27	Y	9	perempuan	ya	6 jam	22.00-06.00
28	K	8	perempuan	ya	7 jam	23.30-07.00
29	KY	9	perempuan	ya	8 jam	22.00-05.00
30	F	7	laki-laki	ya	7 jam	22.00-05.00
31	EPA	9	perempuan	ya	6 jam	22.00-06.00
32	S	9	perempuan	ya	7 jam	01.00-05.00
33	E	11	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	21.00-06.00
34	NS	7	perempuan	ya	8 jam	22.00-05.00

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengcantumkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak diperkenankan untuk kepentingan komersial.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengutip sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

35	H	9	perempuan	ya	7 jam	23.00-05.30
36	S	7	perempuan	ya	7 jam	23.00-06.00
37	R	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-05.00
38	ASD	9	perempuan	ya	7 jam	02.00-07.00
39	D	9	perempuan	ya	6 jam	23.30-06.00
40	D	11	perempuan	ya	7 jam	04.00-11.00
41	E	7	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	20.00-06.00
42	V	7	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	23.00-10.00
43	M	9	laki-laki	ya	lebih dari 8,5 jam	20.00-07.00
44	IK	9	laki-laki	ya	lebih dari 8,5 jam	00.45-08.30
45	H	9	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	19.00-00.00
46	TN	7	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	22.00-05.00
47	AMS	11	perempuan	ya	7 jam	21.00-06.00
48	S	11	perempuan	ya	7 jam	21.00-06.00
49	ZW	9	perempuan	ya	7 jam	22.00-05.30
50	L	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
51	R	9	laki-laki	ya	lebih dari 8,5 jam	02.00-11.00
52	FA	9	perempuan	ya	8 jam	21.00-05.00
53	T	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-05.30
54	DNS	9	perempuan	ya	6 jam	23.00-06.00
55	SI	9	perempuan	ya	7 jam	00.00-08.00
56	R	7	perempuan	ya	8 jam	21.00-05.00
57	S	9	perempuan	ya	6 jam	02.00-08.00
58	S	9	perempuan	ya	6 jam	01.00-09.00
59	PMN	9	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	06.00.14.00
60	N	11	perempuan	ya	8 jam	22.00-05.00
61	MH	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
62	P	11	laki-laki	ya	7 jam	20.00-05.00
63	IDR	9	perempuan	ya	6 jam	01.00-08.00
64	A	9	perempuan	ya	lebih dari 8,5 jam	20.00-07.00
65	R	7	perempuan	ya	8 jam	02.00-10,30
66	AA	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
67	TN	7	perempuan	ya	6 jam	00.30-06.30



2. Ditaring mengemukakan dan memperbarik sebagai tulus ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Diarang mengutip sebagai tulus ini tanpa mencantumkan nama penulisnya.

3. Penelitian hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

4. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan komersial atau tujuan politik.

5. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

6. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

7. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

8. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

9. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

10. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

11. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

12. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

13. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

14. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

15. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

16. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

17. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

18. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

19. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

20. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

21. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

22. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

23. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

24. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

25. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

26. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

27. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

28. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

29. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

30. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

31. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

32. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

33. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

34. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

35. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

36. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

37. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

38. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

39. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

40. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

41. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

42. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

43. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

44. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

45. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

46. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

47. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

48. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

49. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

50. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

51. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

52. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

53. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

54. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

55. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

56. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

57. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

58. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

59. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

60. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

61. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

62. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

63. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

64. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

65. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

66. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

67. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

68. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

69. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

70. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

71. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

72. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

73. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

74. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

75. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

76. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

77. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

78. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

79. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

80. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

81. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

82. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

83. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

84. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

85. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

86. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

87. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

88. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

89. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

90. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

91. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

92. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

93. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

94. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

95. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

96. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

97. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

98. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

99. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

100. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

101. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

102. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

103. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

104. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

105. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

106. Penelitian ini tidak boleh digunakan untuk tujuan politik.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

68	I	7	laki-laki	ya	7 jam	03.00-10.00
69	F	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
70	D	7	perempuan	ya	7 jam	01.00-08.00
71	W	9	perempuan	ya	7 jam	02.00-05.00
72	IF	9	perempuan	ya	8 jam	23.00-05.00
73	AF	11	perempuan	ya	8 jam	21.00-05.00
74	A	9	perempuan	ya	7 jam	01.15-09.15
75	SA	9	perempuan	ya	6 jam	00.00-05.45
76	SS	9	perempuan	ya	6 jam	00.30-05.30
77	HAM	8	perempuan	ya	7 jam	02.00-10.00
78	LW	9	perempuan	ya	7 jam	21.00-05.30
79	J	9	perempuan	ya	8 jam	22.00-05.00
80	FSH	9	perempuan	ya	7 jam	01.00-07.00
81	M	9	laki-laki	ya	6 jam	01.00-06.00
82	A	7	perempuan	ya	7 jam	23.00-04.00
83	B	9	perempuan	ya	7 jam	01.00-06.00
84	K	7	laki-laki	ya	lebih dari 8,5 jam	23.00-06.00
85	N	11	laki-laki	ya	6 jam	01.00-07.00
86	V	11	perempuan	ya	6 jam	00.00-06.00
87	S	8	perempuan	ya	7 jam	23.00-06.00
88	A	7	laki-laki	ya	7 jam	23.00-07.00
89	MU	9	perempuan	ya	7 jam	23.00-06.00
90	FN	9	perempuan	ya	8 jam	00.00-08.00
91	DE	7	perempuan	ya	8 jam	00.00-07.00
92	K	7	perempuan	ya	7 jam	00.00-05.00
93	A	7	laki-laki	ya	7 jam	00.30.-06.30
94	S	7	perempuan	ya	6 jam	01.00-05.00
95	A	9	perempuan	ya	6 jam	01.00-06.09
96	D	11	perempuan	ya	7 jam	01.00-07.00
97	IN	9	perempuan	ya	7 jam	23.00-06.00
98	S	7	perempuan	ya	8 jam	22.00-05.00
99	AB	9	laki-laki	ya	6 jam	02.00-08.00
100	B	9	laki-laki	ya	7 jam	03.00-07.00
101	D	8	perempuan	ya	6 jam	04.00-10.00
102	S	11	perempuan	ya	6 jam	22.00-04.30
103	A	7	laki-laki	ya	7 jam	02.00-10.00
104	YM	7	perempuan	ya	6 jam	00.00-08.00
105	F	7	perempuan	ya	7 jam	23.00-05.00
106	M	11	laki-laki	ya	7 jam	02.00-08.00





11	laki-laki	ya	8 jam	00.00-05.00
11	perempuan	ya	7 jam	23.00-05.00

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN F**

### **Data Mentah Penelitian**

UIN SUSKA RIAU

### DATA MENTAH PENELITIAN VARIABEL Y

No	Inisial	y 1	y 2	y 3	y 4	y 5	y 6	y 7	y 8	y 9	y 10	y 11	y 12	y 13	y 14	y 15	y 16	y 17	y 18	y 19	y 20	Jumlah
1	D	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	69
2	ML	2	2	3	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	64
3	W	4	4	5	2	5	4	5	5	4	5	2	3	4	4	4	5	5	5	5	5	85
4	ABP	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	78
5	IS	3	4	4	5	3	4	2	5	5	5	3	5	4	3	5	5	5	4	3	4	81
6	ML	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	73
7	RF	5	4	4	4	4	1	3	2	1	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	65
8	KD	3	4	4	2	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	71
9	RA	3	4	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	2	59
10	MM	4	2	4	5	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	2	5	87
11	EY	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	4	3	77
12	DC	4	3	5	2	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	84
13	M	4	4	4	3	2	5	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	74
14	IU	3	4	3	3	4	5	3	3	4	4	4	3	4	3	2	4	4	2	3	2	67
15	K	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3		4	3	4	3	61
16	NP	2	2	1	2	4	2	4	2	5	2	5	4	4	4	5	2	4	3	4	2	63
17	SP	5	2	2	2	4	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	2	2	73
18	N	2	2	2	3	2	5	5	4	5	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	65
19	HF	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	67
20	FSR	4	2	4	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79
21	FSR	3	2	4	4	4	5	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	73
22	MR	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	79
23	R	5	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	85
24	NT	4	2	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	2	4	5	2	4	2	4	77
25	DS	5	5	5	3	1	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	89
26	T	4	2	2	1	1	4	5	5	5	3	3	2	4	5	5	5	2	2	3	5	68
27	Y	3	4	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	53
28	K	2	1	3	3	4	5	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	70
29	KY	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	76
30	F	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	79
31	EPA	4	4	4	2	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	80
32	S	2	2	1	3	1	5	3	5	3	4	2	4	5	3	1	4	4	3	3	1	59
33	E	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	74
34	NS	5	4	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	2	3	5	82
35	H	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	66
36	S	4	3	4	3	5	4	5	4	4	4	3	3	5	5	4	5	5	4	4	5	83



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

37	R	3	2	2	3	3	4	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	61
38	ASD	5	4	5	3	4	5	3	3	4	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	79
39	D	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	88
40	D	4	2	3	4	2	5	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	4	63
41	E	4	4	4	5	5	5	4	2	3	5	5	3	5	4	4	5	5	4	4	83
42	V	3	3	4	3	4	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	2	3	2	3	67
43	M	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	65
44	IK	4	5	5	5	5	1	4	4	5	3	4	2	2	2	1	1	2	2	2	61
45	H	5	5	4	4	4	4	5	2	5	1	2	2	5	4	5	5	1	2	2	69
46	TN	5	5	4	5	4	1	4	4	3	4	4	1	4	5	4	2	3	3	3	71
47	AMS	5	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	80
48	S	2	3	3	5	4	2	3	1	2	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	63
49	ZW	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	75
50	L	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	90
51	R	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	62
52	FA	4	2	4	1	2	5	4	4	4	4	4	2	5	4	4	5	4	4	5	76
53	T	2	4	4	4	4	4	2	4	4	5	5	2	5	4	4	4	4	4	4	77
54	DNS	4	2	4	3	3	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	75
55	SI	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	75
56	R	3	2	2	2	3	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	69
57	S	4	4	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	87
58	S	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	72
59	PMN	4	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	4	77
60	N	4	4	5	3	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	76
61	MH	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	73
62	P	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	70
63	IDR	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	79
64	A	3	1	2	4	1	5	3	4	3	3	4	2	5	4	1	5	3	5	4	66
65	R	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	3	76
66	AA	3	2	3	4	2	4	4	5	4	4	4	3	4	2	3	2	3	3	4	67
67	TN	4	3	3	3	2	2	1	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	76
68	I	5	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	67
69	F	2	2	2	3	3	2	1	4	5	5	4	1	3	2	1	2	1	3	4	55
70	D	5	4	4	5	4	5	2	1	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	4	66
71	W	1	2	3	3	2	4	5	5	5	4	4	4	4	5	3	4	5	5	4	77
72	IF	5	4	3	2	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	87
73	AI	3	2	3	4	2	4	1	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	4	3	59
74	A	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	60
75	SA	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	72





Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

76	SS	4	5	5	5	5	4	2	2	3	4	5	5	5	4	4	4	4	5	4	5	84
77	HAM	5	2	3	4	5	5	4	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	88
78	LW	5	4	5	3	3	5	4	4	5	3	3	2	3	4	5	5	5	3	4	5	80
79	J	3	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	79	
80	FSH	2	1	2	2	1	5	4	5	4	4	4	4	2	2	4	4	5	5	5	3	68
81	M	2	2	4	4	4	5	2	2	4	4	4	4	5	2	2	2	2	4	4	2	64
82	A	4	5	4	4	4	1	4	4	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	77
83	B	1	2	1	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	5	4	4	5	4	5	4	69
84	K	4	4	4	5	4	4	3	3	5	5	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	78
85	N	2	3	4	4	5	2	3	3	2	5	4	2	4	4	3	3	3	4	4	4	68
86	V	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	94	
87	S	2	2	2	2	2	4	2	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	69	
88	A	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	86
89	MU	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	75
90	FN	2	2	2	2	2	2	5	4	2	3	3	4	5	4	5	4	5	5	5	5	71
91	DE	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	76
92	K	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	87
93	A	1	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	3	5	4	4	81
94	S	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	88
95	A	4	4	4	4	4	5	1	5	5	3	4	1	4	4	2	1	2	1	2	1	61
96	D	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	5	4	3	4	82
97	IN	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	84
98	S	4	4	3	3	2	4	3	5	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	3	2	76
99	AB	2	1	2	1	2	5	4	5	4	4	4	2	4	4	5	4	5	4	3	2	67
100	B	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	91
101	D	2	2	3	2	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	77
102	S	2	2	2	2	2	5	2	3	3	3	3	3	3	4	3	5	4	3	2	3	59
103	A	5	2	4	3	5	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	83
104	YM	5	2	5	3	3	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	5	5	84
105	F	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	74
106	M	2	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	90
107	K	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	2	5	5	4	5	5	4	4	89
108	B	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	100

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengacaukan isi, mengubah bentuk, penulisan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DATA MENTAH PENELITIAN VARIABEL X SEBELUM REVERSE

No	Inisial	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	Jumlah
1	D	0	0	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	22
2	ME	0	0	2	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	14
3	W	3	3	2	1	0	3	3	0	1	2	3	1	3	3	2	1	34
4	ABP	0	0	1	2	3	2	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	18
5	IS	0	0	0	1	2	3	2	1	0	2	1	3	1	1	1	0	19
6	ME	0	0	0	1	1	2	1	1	2	1	1	0	1	1	1	1	16
7	RE	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	11
8	KD	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	13
9	RA	3	3	3	2	1	2	1	0	0	0	2	1	1	1	0	1	24
10	MM	0	0	1	1	1	3	1	0	1	3	1	3	1	1	3	3	24
11	EY	0	0	1	0	3	1	1	0	0	1	1	2	0	1	1	1	15
12	DC	0	0	1	2	1	1	2	0	0	1	2	1	0	1	1	1	15
13	M	0	0	0	0	0	3	3	1	0	2	0	2	0	1	0	1	14
14	IU	0	0	2	0	2	1	1	0	0	2	1	1	3	1	0	1	18
15	K	0	0	2	0	1	1	2	1	2	1	0	1	1	0	1	1	15
16	NP	0	0	0	2	1	2	0	1	0	1	2	3	1	2	0	1	17
17	SP	1	1	2	1	2	2	1	0	1	1	2	0	1	3	2	2	23
18	N	0	0	2	1	1	1	0	0	0	1	2	1	2	2	1	1	16
19	HE	0	0	1	1	3	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	14
20	FSR	0	0	1	2	3	3	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	34
21	FSR	0	0	1	2	0	2	1	1	0	2	3	1	1	2	3	1	21
22	MR	1	1	2	1	2	2	1	0	0	1	1	1	1	1	2	2	20
23	R	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	4
24	NT	0	0	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	2	1	1	1	23
25	DS	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	5
26	T	2	2	0	1	3	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
27	Y	1	1	2	0	1	0	2	0	1	1	1	2	0	1	2	1	17
28	K	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	7
29	KY	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	9
30	F	0	0	1	2	0	0	3	0	0	1	0	0	0	1	0	1	10
31	EPA	0	0	0	1	2	1	2	0	1	3	1	1	0	1	0	3	17
32	S	0	0	3	0	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	28
33	E	0	0	0	0	0	2	3	1	0	3	0	0	0	1	2	1	14
34	NS	0	0	0	1	3	1	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	20
35	H	0	0	0	0	3	1	2	0	3	3	1	1	2	2	1	1	21
36	S	1	1	2	1	3	0	2	0	0	0	0	1	0	3	0	2	17
37	R	0	0	2	2	3	1	0	0	2	0	2	1	2	1	1	1	20

38	ASD	2	2	3	3	3	2	1	0	0	1	1	0	1	2	1	1	26
39	DN	1	1	2	0	1	1	2	0	0	2	1	0	0	1	1	1	15
40	D	0	0	2	3	0	3	0	0	0	1	0	3	0	0	3	1	18
41	E	0	0	0	1	1	1	0	0	0	2	1	0	1	1	0	2	11
42	V	0	0	0	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	27
43	M	0	0	0	1	1	2	1	2	0	1	2	0	1	0	1	0	13
44	IK	0	0	0	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	2	2	2	30
45	H	0	0	1	0	0	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1	2	18
46	TN	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	3	22
47	AMS	1	1	0	1	2	3	2	3	1	1	0	3	1	2	1	2	25
48	S	1	1	3	0	0	3	0	0	3	3	2	1	1	1	1	2	23
49	ZW	0	0	1	3	3	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	11
50	L	0	0	2	2	2	1	1	1	0	1	0	1	2	2	2	2	21
51	IR	0	0	0	2	2	0	1	0	0	0	0	1	1	2	3	3	18
52	FA	0	0	0	2	3	2	2	0	2	3	0	0	1	2	3	2	23
53	T	0	0	2	2	1	1	1	0	1	2	0	1	1	3	2	2	21
54	DNS	0	0	2	2	2	1	2	0	0	2	1	1	2	2	1	2	21
55	SE	0	0	0	1	3	0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	15
56	IR	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	12
57	S	1	1	2	1	3	0	1	0	1	0	1	2	2	1	1	0	20
58	S	1	1	0	1	0	2	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	13
59	PMN	0	0	0	3	3	3	3	3	2	1	0	1	2	2	2	2	30
60	N	0	0	0	0	2	3	2	0	1	3	3	1	2	3	1	3	25
61	MH	0	0	1	1	3	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	2	18
62	P	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	20
63	IDR	0	0	0	1	2	2	3	0	2	1	2	1	1	2	1	0	21
64	AA	0	0	3	3	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	3	2	17
65	IR	3	3	2	3	3	1	1	0	0	3	1	2	3	2	3	3	36
66	AA	0	0	1	2	3	1	1	1	0	1	2	3	0	2	3	3	25
67	TN	0	0	1	2	1	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	35
68	I	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3	3	17
69	F	0	0	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	23
70	D	0	0	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	3	1	1	1	25
71	W	0	0	1	1	3	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	14
72	IF	0	0	0	3	2	2	0	0	0	1	0	2	2	2	3	3	21
73	AI	0	0	0	3	1	1	1	0	0	1	1	2	0	1	3	3	18
74	A	0	0	0	1	3	0	0	0	0	1	2	0	1	1	1	2	15
75	SA	0	0	3	1	2	2	0	0	0	2	0	0	1	2	3	2	20
76	SS	0	0	2	2	0	3	0	0	0	2	1	0	0	1	0	1	15

77	HAM	0	0	1	3	3	2	3	3	0	3	3	3	3	3	3	39
78	LW	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
79	J	3	3	2	1	1	1	2	0	1	1	0	2	0	3	2	26
80	FSH	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	2	2	2	2	19
81	M	0	0	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	21
82	A	0	0	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	0	1	20
83	B	0	0	2	0	0	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	19
84	K	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	2	2	1	2	1	16
85	N	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	2	2	18
86	V	0	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13
87	S	0	0	0	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	23
88	A	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	2	1	2	1	2	14
89	MU	0	0	1	0	0	3	2	0	2	1	1	0	2	2	2	18
90	FN	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	10
91	DE	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	5
92	K	0	0	2	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	0	1	14
93	A	0	0	2	0	0	0	0	1	1	0	1	0	2	1	1	12
94	S	0	0	3	1	2	1	0	1	0	1	1	2	2	2	2	22
95	A	0	0	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	18
96	D	0	0	1	1	1	2	1	2	0	1	1	1	1	0	1	17
97	IN	0	0	1	2	2	0	2	0	1	1	2	0	2	0	1	16
98	S	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	2	1	1	9
99	AB	0	0	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	26
100	B	0	0	3	0	1	1	1	1	0	0	1	2	2	2	2	20
101	D	0	0	2	2	2	0	1	2	0	1	1	2	1	2	0	19
102	S	0	0	2	1	2	3	3	1	2	3	2	3	3	1	2	31
103	A	0	0	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	3	3	33
104	YM	0	0	0	2	1	0	1	3	0	1	0	0	0	1	1	12
105	F	0	0	1	3	2	2	3	0	2	2	2	0	0	0	2	21
106	M	0	0	1	1	1	1	3	1	1	0	1	1	0	1	1	15
107	K	0	0	2	1	1	0	1	0	0	1	2	2	2	1	2	19
108	B	0	0	2	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	12

2. Daftar isi

[illegible]

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

# MWUHM

a. **HA** **LY** **ES** **MA** **EA** **KN** **VS** **MA** **FI** **DA** **KA** **SA** **DA** **IN** **SA** **EA** **DA** **SA** **YA** **FA** **MA** **KA** **EA**





## DATA MENTAH PENELITIAN VARIABEL X SETELAH REVERSE

No	x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	Jumlah
1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	29
2	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	37
3	0	0	1	2	3	0	0	3	2	1	0	2	0	0	1	2	17
4	3	3	2	1	0	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	31
5	3	3	3	2	1	0	1	2	3	1	2	0	2	2	2	3	30
6	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	34
7	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	39
8	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	38
9	0	0	0	1	2	1	2	3	3	3	1	2	2	2	3	2	27
10	3	3	2	2	2	0	2	3	2	0	2	0	2	2	0	0	25
11	3	3	2	3	0	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	35
12	3	3	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	3	2	2	2	34
13	3	3	3	3	3	0	0	2	3	1	3	1	3	2	3	2	35
14	3	3	1	3	1	2	2	3	3	1	2	2	0	2	3	2	33
15	3	3	1	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	2	2	34
16	3	3	3	1	2	1	3	2	3	2	1	0	2	1	3	2	32
17	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	3	2	0	1	1	26
18	3	3	1	2	2	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	2	33
19	3	3	2	2	0	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	36
20	3	3	2	1	0	0	1	0	1	0	2	0	1	1	0	0	15
21	3	3	2	1	3	1	2	2	3	1	0	2	2	1	0	2	28
22	2	2	1	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	29
23	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	45
24	3	3	2	2	2	1	1	1	0	0	2	2	1	2	2	2	26
25	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	44
26	1	1	3	2	0	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	35
27	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	1	2	32
28	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	42
29	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	40
30	3	3	2	1	3	3	0	3	3	2	3	3	3	2	3	2	39
31	3	3	3	2	1	2	1	3	2	0	2	2	3	2	3	0	32
32	3	3	0	3	0	0	1	1	2	2	2	2	2	2	0	0	23
33	3	3	3	3	3	1	0	2	3	0	3	3	3	2	1	2	35
34	3	3	3	2	0	2	0	2	2	1	1	2	2	2	2	2	29
35	3	3	3	3	0	2	1	3	0	0	2	2	1	1	2	2	28
36	2	2	1	2	0	3	1	3	3	3	3	2	3	0	3	1	32
37	3	3	1	1	0	2	3	3	1	3	1	2	1	2	2	2	30

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
- Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - Dilarang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

38	1	1	0	0	0	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	25
39	2	2	1	3	2	2	1	3	3	1	2	3	3	2	2	2	34
40	3	3	1	0	3	0	3	3	3	2	3	0	3	3	0	2	32
41	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	1	38
42	3	3	3	0	0	0	0	0	1	1	1	2	2	2	2	2	22
43	3	3	3	2	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	36
44	3	3	3	0	0	0	0	0	1	2	2	2	2	1	1	1	21
45	3	3	2	3	3	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	31
46	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	0	27
47	2	2	2	3	2	1	0	1	0	2	2	3	0	2	1	2	24
48	2	2	2	0	3	3	0	3	3	0	0	1	2	2	2	2	26
49	3	3	2	0	0	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
50	3	3	3	1	1	1	2	2	2	3	2	3	2	1	1	1	29
51	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	1	0	33
52	3	3	3	3	1	0	1	1	3	1	0	3	3	2	1	0	26
53	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	3	2	2	0	1	29
54	3	3	3	1	1	1	2	1	3	3	1	2	2	1	1	2	28
55	3	3	3	3	2	0	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	35
56	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	37
57	2	2	2	1	2	0	3	2	3	2	3	2	1	1	2	2	31
58	2	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	38
59	3	3	3	3	0	0	0	0	0	1	2	3	2	1	1	1	21
60	3	3	3	3	3	1	0	1	3	2	0	0	2	1	0	2	24
61	3	3	3	2	2	0	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	33
62	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	29
63	3	3	3	3	2	1	1	0	3	1	2	1	2	2	1	2	30
64	3	3	3	0	0	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	0	32
65	0	0	0	1	0	0	2	2	3	3	0	2	1	0	1	0	15
66	3	3	2	2	1	0	2	2	2	3	2	1	0	3	1	0	25
67	3	3	2	2	1	2	0	0	2	1	0	0	0	0	1	1	16
68	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	0	34
69	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	27
70	3	3	2	2	2	1	0	2	2	0	1	2	0	2	2	2	26
71	3	3	2	2	0	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	37
72	3	3	3	0	1	1	3	3	3	2	3	1	1	1	0	0	28
73	3	3	3	0	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	0	0	31
74	3	3	3	3	2	0	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	36
75	3	3	3	0	2	1	1	3	3	3	1	3	3	2	1	0	30
76	3	3	3	1	1	3	0	3	3	3	1	2	3	3	2	3	36



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

77	3	3	2	0	0	1	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	12
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	47
79	0	0	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	3	0	1	0	23
80	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	1	1	32
81	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	30
82	3	3	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	29
83	3	3	1	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	32
84	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	33
85	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	1	2	33
86	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	37
87	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	26
88	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	1	2	1	2	35
89	3	3	2	3	3	0	1	3	1	2	2	3	1	1	1	2	31
90	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	39
91	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	44
92	3	3	1	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	35
93	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	3	39
94	3	3	0	2	1	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	29
95	3	3	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	33
96	3	3	2	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	34
97	3	3	2	1	1	3	1	3	2	2	1	3	1	3	2	2	33
98	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	1	40
99	3	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	25
100	3	3	0	3	2	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	2	31
101	3	3	1	1	1	3	2	1	3	2	2	1	2	1	3	3	32
102	3	3	1	2	1	0	0	2	1	0	1	0	0	2	1	1	18
103	3	3	2	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	0	0	1	18
104	3	3	3	1	2	3	2	0	3	2	3	3	3	2	2	3	38
105	3	3	2	0	1	1	0	3	1	1	1	3	3	3	1	2	28
106	3	3	2	2	2	2	0	2	2	3	2	2	3	2	2	3	35
107	3	3	1	2	2	3	2	3	3	2	1	1	1	2	1	1	31
108	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	37

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN G**

### **Tabel Jumlah Sampel Penelitian**

UIN SUSKA RIAU

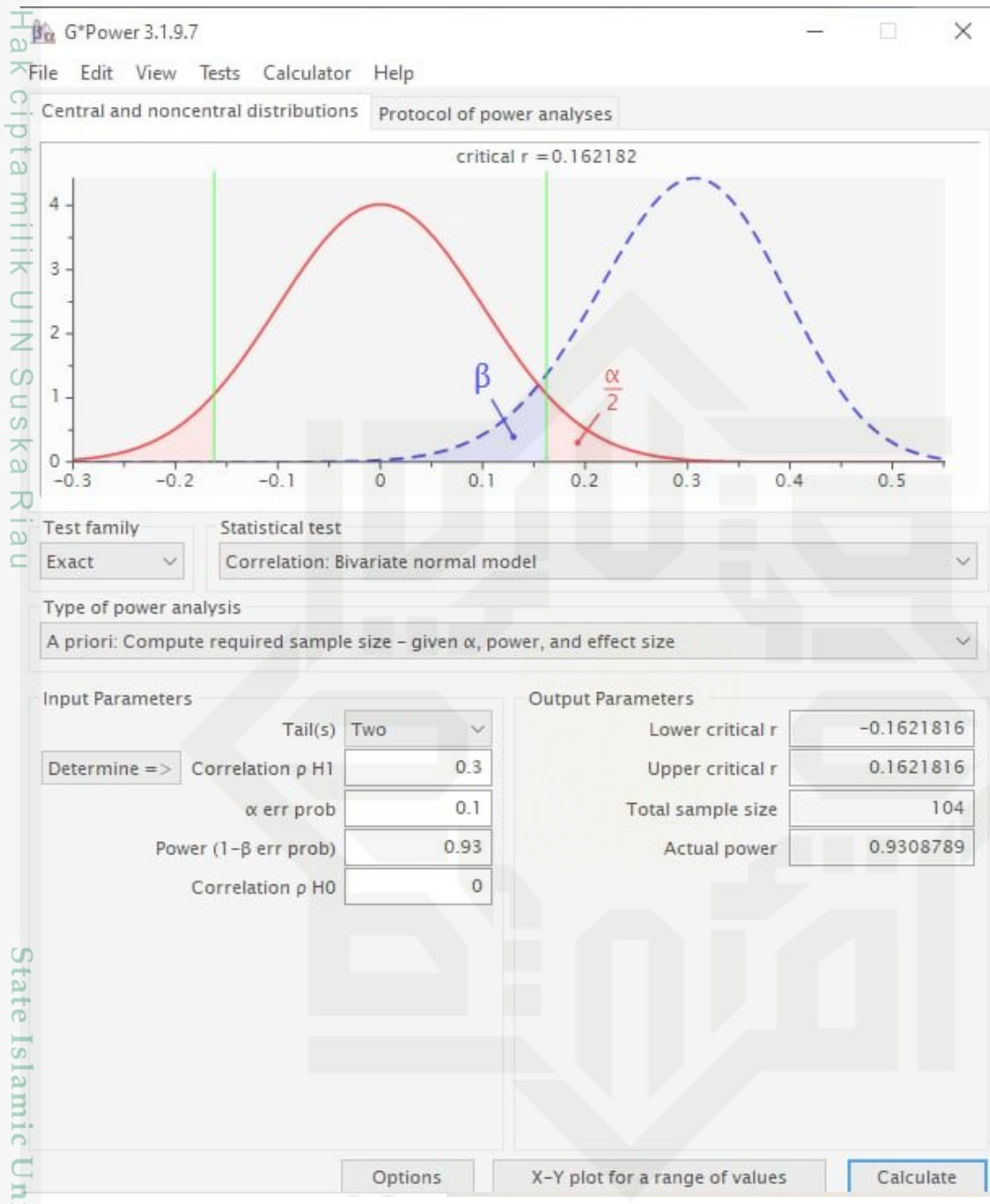


### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN H**

### **Frekuensi Data Demografi**

UIN SUSKA RIAU

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HASIL PERHITUNGAN DATA DEMOGRAFI

### semester

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	29	21.6	26.9	26.9
	2.00	58	43.3	53.7	80.6
	3.00	21	15.7	19.4	100.0
	Total	108	80.6	100.0	

### jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	17	12.7	15.7	15.7
	2.00	91	67.9	84.3	100.0
	Total	108	80.6	100.0	

### durasi tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	41	30.6	38.0	38.0
	2.00	39	29.1	36.1	74.1
	3.00	28	20.9	25.9	100.0
	Total	108	80.6	100.0	

### pola tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1.00	57	42.5	52.8	52.8
	2.00	16	11.9	14.8	67.6
	3.00	35	26.1	32.4	100.0
	Total	108	80.6	100.0	

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## **LAMPIRAN I**

### **Uji Asumsi, Uji Hipotesis dan Uji Kategorisasi**

UIN SUSKA RIAU



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## UJI ASUMSI

### Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.39486082
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.054
	Negative	-.039
Test Statistic		.054
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Uji Linearitas

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
variabel y * variabel x	Between Groups	(Combined)	2684.465	28	95.874	1.108	.352
		Linearity	74.806	1	74.806	.865	.355
		Deviation from Linearity	2609.659	27	96.654	1.117	.343
	Within Groups		6834.526	79	86.513		
	Total		9518.991	107			

**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
variabel y * variabel x	108	80.6%	26	19.4%	134	100.0%

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Uji Hipotesis

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.089 <sup>a</sup>	.008	-.002	9.439

a. Predictors: (Constant), kualitas tidur

### ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	74.806	1	74.806	.840	.362 <sup>b</sup>
Residual	9444.185	106	89.096		
Total	9518.991	107			

a. Dependent Variable: variabel y

b. Predictors: (Constant), variabel x

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	70.542	4.404		16.019	.000
variabel x	.127	.139	.089	.916	.362

a. Dependent Variable: variabel y

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATEGORISASI DATA

### kesejahteraan psikologis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	6	4.5	5.6	5.6
	3	17	12.7	15.7	21.3
	4	25	18.7	23.1	44.4
	5	60	44.8	55.6	100.0
	Total	108	80.6	100.0	
Missing	System	26	19.4		
Total		134	100.0		

### kualitas tidur

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	7	5.2	6.5	6.5
	2	7	5.2	6.5	13.0
	3	18	13.4	16.7	29.6
	4	76	56.7	70.4	100.0
	Total	108	80.6	100.0	
Missing	System	26	19.4		
Total		134	100.0		



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

# **LAMPIRAN J**

## **Surat Penelitian**

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
كلية علم النفس  
FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrandt Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT IZIN TRY OUT**

Nomor: B-382E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2025

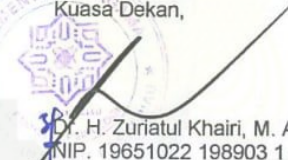
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Yenni Rahmah Putri  
NIM : 12060120580  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : X (Sepuluh)

untuk melakukan *try out* di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"*.

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Februari 2025  
Kuasa Dekan,  
  
Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si  
NIP. 19651022 198903 1 008

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

**SURAT IZIN PRA RISET**

Nomor: B-400E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2025

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Yenni Rahmah Putri  
NIM : 12060120580  
Jurusan : Psikologi S1  
Semester : X (Sepuluh)

untuk melakukan pra riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".

Demikian surat izin ini dibenkan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Pekanbaru, 21 Februari 2025

Dekan

Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001






- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**  
**كلية علم النفس**  
**FACULTY OF PSYCHOLOGY**

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

---

**SURAT IZIN RISET**  
 Nomor: B-421E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2025

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

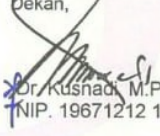
Nama	: Yenni Rahmah Putri
NIM	: 12060120580
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: X (Sepuluh)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

*"Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi".*

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 26 Februari 2025  
 Dekan,

  
 Dr. Kusnadi M.Pd  
 NIP. 19671212 199503 1 001





### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PSIKOLOGI

كلية علم النفس

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004  
Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: [fpsi@uin-suska.ac.id](mailto:fpsi@uin-suska.ac.id)

### SURAT KETERANGAN

Nomor : B-931E/Un.04/F.VI/PP.00.9/05/2025

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama	: Yenni Rahmah Putri
NIM	: 12060120580
Tempat Tgl.Lahir	: Rantau Prapat/ 03 September 2001
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: X (Sepuluh)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

*"Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi"*

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 28 Mei 2025  
Dekan,



Dr. Kusnadi, M.Pd  
NIP. 19671212 199503 1 001



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : Ahi0iDig

Dipindai dengan CamScanner