

**ANALISIS SURVEI KUALITAS HIDUP DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

Astrid Dinda Wahyu Ilahi

F 100 170 176

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2022

HALAMAN JUDUL

**ANALISIS SURVEI KUALITAS HIDUP DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Diajukan oleh:

Astrid Dinda Wahyu Ilahi

F 100 170 176

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

**ANALISIS SURVEI KUALITAS HIDUP DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh :

Astrid Dinda Wahyu Ilahi

F 100 170 176

Telah disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Setia Asvanti, S.Psi., M.Si, Psikolog
NIK.NIDN : 915/0613017602

Tanggal 8 Maret 2022

HALAMAN PENGESAHAN

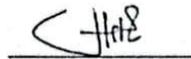
**ANALISIS SURVEI KUALITAS HIDUP DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH SURAKARTA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

Yang diajukan oleh:

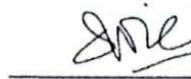
Astrid Dinda Wahyu Ilahi
F 100 170 176

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal
8 Maret 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang
Setia Asyanti, S.Psi., M.Si, Psikolog



Penguji I
**Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si,
Psikolog**



Penguji II
Aad Satria Permadi, S.Psi., MA



Surakarta, 11 April 2022

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi



Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D.

NIK.NIDN : 799/ 0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrahmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : Astrid Dinda Wahyu Ilahi

NIM : F100170176

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Analisis Survei Kualitas Hidup dan Kualitas Tidur dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta Selama Masa Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya saya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiasi ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 26 Februari 2022



Astrid Dinda Wahyu Ilahi

v

UCAPAN TERIMAKASIH

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

Alhamdulillah, segala puji saya panjatkan kepada Allah SWT yang memiliki segala hal yang ada di bumi ini dan senantiasa melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Sholawat serta salam semoga selalu tertuju kepada baginda Rasulullah Muhammad *shalallohu 'alaihi wassallam*. Dalam proses penyelesaian skripsi ini tentu penulis tidak mampu menyelesaikannya sendiri tanpa bantuan dari Allah melalui makhluk-Nya. Maka dari itu, dari lubuk yang paling dalam penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada beberapa pihak:

1. Ibu dan Almarhum Ayah yang selalu memberikan doa dan dukungan baik secara moral maupun material. Segala pengorbanan, keringat, usaha dalam mendidik dan membesarkan rasanya tidak akan pernah mampu saya balas. Adikku azhima dan icha terima kasih atas semua dukungannya dan hiburannya selama ini.
2. Bapak Prof. Dr. Taufik selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Setia Asyanti, S.Psi, M.Si selaku pembimbing skripsi yang sudah meluangkan waktu, tenaga, pikiran dan kesabaran dalam membimbing penulis dari awal hingga akhir pembuatan skripsi ini.
4. Penguji yang memberikan masukan untuk perbaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, Staff Tata Usaha, Biro Skripsi dan Olah Data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu penulis untuk menggapai cita keilmuan dan kelancaran penulisan skripsi ini.
6. Teman-teman yang selalu membantu dan memberikan kata kata penyemangat, penasehat terbaik menjadi pendengar *curhat* : Nofika, Farida, Ima, dan arin. Sahabat yang penuh dengan serba serbi perilaku ajaibnya ; I'anatu, Ulya, Hayun, Visa, dan sonya. Terima kasih sudah selalu ada dan menemani serta mendukung penulis disegala situasi dan kondisinya, terima kasih sudah bersabar dan sudah mengijinkan penulis bertumbuh dan keluar dari zona

nyaman bersama kalian, serta selalu menjadi pendengar curhat, penyemangat dan penasehat terbaik.

7. Teman-teman seperbimbingan dan seperjuangan angkatan 2017, terima kasih atas motivasi dan waktu yang kita habiskan bersama untuk berproses.
8. Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sudah mengizinkan dan bersedia membantu penulis dalam penelitian skripsi ini.
9. Semua partisipan responden dalam penelitian ini yang sudah berbaik hati meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Seluruh pihak terkait yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu. Terimakasih sudah membantu selama masa studi dan penyelesaian skripsi ini.
11. Untuk diri saya sendiri, terimakasih karena sudah berjuang dan mampu bertahan hingga saat ini. Terimakasih karena telah menerima diri ini dan menjadi dirimu sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna yang disebabkan keterbatasan dan kemampuan penulis. Oleh karena itu, penulis menghargai apabila ada kritik dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.

Surakarta, 26 Februari 2022



Astrid Dinda Wahyu Ilahi

DAFTAR ISI

COVER.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
Abstrak.....	1
Abstract.....	2
PENDAHULUAN	3
METODOLOGI PENELITIAN.....	13
Partisipan Penelitian.....	13
Definisi Operasional.....	13
Alat Pengumpulan Data	14
Analisis Data	20
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
Hasil	25
Pembahasan.....	33
PENUTUP.....	39
Kesimpulan	39
Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
Lampiran	48

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Komponen dan Item Pertanyaan PSQI	17
Tabel 2 psychological well-being	18
Tabel 3 Kualitas Hidup	19
Tabel 4 Uji Multikolinearitas	23
Tabel 5 Uji Heteroskedastisitas	23
Tabel 6 Uji Autokorelasi.....	24
Tabel 7 Presentase Data Jenis Kelamin Responden	25
Tabel 8 Presentase Data Usia Responden.....	25
Tabel 9 Presentase Data Tingkatan Semester	26
Tabel 10 Presentase Data Tahun Angkatan Responden	27
Tabel 11 Uji Korelasi.....	27
Tabel 12 Uji t (Parsial).....	28
Tabel 13 Uji F (Simultan).....	29
Tabel 14 Uji Koefisien Determinasi (R ²).....	30
Tabel 15 Regresi Berganda.....	30
Tabel 16 Deskriptif Data Penelitian.....	31
Tabel 17 Kategorisasi Variabel Kualitas Hidup	32
Tabel 18 Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur	32
Tabel 19 Kategorisasi Variabel Psychological Well-Being.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Normal P-P Plot	22
Gambar 2 Scatterplot	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala sebelum Uji Validitas	48
Lampiran 2 Blue Print Skala Setelah Uji Validitas	50
Lampiran 3 Skala Sebelum Uji Validitas.....	53
Lampiran 4 Uji Validitas	60
Lampiran 5 Skala setelah Uji Validitas	64
Lampiran 6 Uji Reliabilitas.....	71
Lampiran 7 Print Out Hasil Olah Data	76
Lampiran 8 Kategorisasi	85
Lampiran 9 <i>Informed Consent</i>	90
Lampiran 10 Bukti Fisik dan Bukti Analisis Data.....	91
Lampiran 11 Uji Turnitin.....	93
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 13 Surat Pernyataan Balasan Penelitian	104

ANALISIS SURVEI KUALITAS HIDUP DAN KUALITAS TIDUR DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA PSIKOLOGI DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA SELAMA MASA PANDEMI COVID-19

Astrid Dinda Wahyu Ilahi¹. Setia Asyanti, S.Psi, M.Si²

f100170176@student.ums.ac.id¹, sa202@ums.ac.id²

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas hidup dan kualitas tidur dengan *psychological wellbeing* mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta selama masa pandemi Covid-19. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah 1332 orang dengan kriteria yang telah ditentukan yaitu mahasiswa/mahasiswi aktif fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 300 orang. Subjek penelitian ini diperoleh menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan angket dan skala. Kualitas tidur diukur menggunakan skala PSQI (*The Pittsburgh Sleep Quality Index*), kualitas hidup diukur menggunakan skala Likert Kualitas hidup dan *Psychological Well-being* diukur menggunakan SPWB (*Scales of Psychological Well-being*). Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis Regresi Linier Berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara kualitas hidup dan kualitas tidur dengan *psychological wellbeing* mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Surakarta selama masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang rendah disarankan untuk meningkatkan pemahaman tentang cara efektif mendapatkan kualitas tidur yang baik dan melakukan evaluasi kemampuan dalam mengatasi hal-hal yang menjadi penyebab turunnya kualitas tidur mahasiswa selama masa pandemi Covid-19 ini agar tidak memunculkan pengaruh negatif yang membuat *psychological wellbeing* menurun. Selain itu mahasiswa juga disarankan untuk mempertahankan segala bentuk kegiatan dan aktifitas positif yang dapat menunjang kesehatan fisik serta dukungan sosial selama pandemi Covid-19 untuk menjaga kualitas hidup dan *Psychological Well-being* agar selalu baik.

Kata Kunci: Mahasiswa, Kualitas Hidup, Kualitas Tidur, Pandemi Covid-19,
Psychological Well-Being

**QUALITY OF LIFE AND SLEEP QUALITY SURVEY ANALYSIS WITH
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PSYCHOLOGICAL STUDENTS AT UNIVERSITY
OF MUHAMMADIYAH SURAKARTA DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

Astrid Dinda Wahyu Ilahi¹. Setia Asyanti, S.Psi, M.Si²

f100170176@student.ums.ac.id¹, sa202@ums.ac.id²

Faculty of Psychology Universitas Muhammadiyah Surakarta^{1,2}

Abstract

This study aims to determine the relationship between quality of life and sleep quality with psychological well-being of students at Muhammadiyah University of Surakarta during the Covid-19 pandemic. The method in this study uses a correlational quantitative method approach. The population in this study were Psychology Students of Muhammadiyah University of Surakarta with a total of 1332 people with predetermined criteria, namely active students of the Psychology Faculty of Muhammadiyah University of Surakarta. The subjects of this study amounted to 300 people. The subjects of this study were obtained using a non-probability sampling technique with a purposive sampling method. Data collection tools using questionnaires and scales. Sleep quality was measured using the PSQI (The Pittsburgh Sleep Quality Index) scale, quality of life was measured using a Likert scale. Quality of life and Psychological Well-being was measured using SPWB (Scales of Psychological Well-being). The data analysis method used is Multiple Linear Regression analysis. The results showed that there was a relationship between quality of life and sleep quality with psychological well-being of students at Muhammadiyah University Surakarta during the Covid-19 pandemic. Students who have low sleep quality are advised to get knowledge about the effective way to get good sleep quality and to evaluate their ability to overcome the things that cause the decline in student sleep quality during the Covid-19 pandemic so as not to cause negative effects that make psychological wellbeing decline. In addition, students are also advised to maintain all forms of positive activities and activities that can support physical health and giving social support during the Covid-19 pandemic to maintain a good quality of life and Psychological Well-being.

Keywords: Students, Quality of Life, Sleep Quality, Covid-19 Pandemic, Psychological Well-Being