

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**SKRIPSI**

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



Oleh:

**MIKO FERDINAND NUGRAHA**

**F 100 200 252**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN  
KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

Oleh :

**Miko Ferdinand Nugraha**  
**F 100 200 252**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**3 September 2024**

**NIK.NIDN: 878 / 0625107401**

## HALAMAN PENGESAHAN

### HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Yang diajukan oleh :

**MIKO FERDINAND NUGRAHA**

**F 100 200 252**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

**14 September 2024**

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

**Setivo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**

Penguji I

**Mhd Bagus Sudinadji, S.Psi., M.Psi**

Penguji II

**Prilya Shanty Andrianie, S.Psi., M.Psi., Psi**

*SPW*

22-10-24

MIKO FERDINAND NUGRAHA  
F.100.200.252

*Prilya*

Surakarta, 22 Oktober 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



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

NIDN: 799 / 062903740

## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Miko Ferdinand Nugraha  
NIM : F 100 200 252  
Fakultas : Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Judul : Hubungan Tingkat Stres Dan Kestabilan Emosi Dengan  
Kualitas Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat 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 ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat 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, 10 Agustus 2024



Miko Ferdinand Nugraha

## UCAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, arahan, dan rahmatnya sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bantuan dan dorongan dari orang-orang terdekat saya, saya tidak dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih dengan kerendahan hati kepada :

1. Bapak Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku pembimbing skripsi yang memberikan motivasi dan menghantarkan Peneliti dalam menyelesaikan Penelitian dengan maksimal.
3. Seluruh Dosen, staf TU, staf Biro Skripsi, dan staf ruang baca psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu Peneliti dalam proses menyelesaikan perkuliahan dan juga skripsi.
4. Kepada kedua orangtua dan keluarga saya, yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat
5. Kepada teman teman saya yang telah membantu saya dan senantiasa selalu menemani Peneliti dalam memberikan dukungan dan motivasi.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Pada skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan sehingga penulis sangat menerima dan menghargai apabila terdapat kritik dan saran

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
Abstrak .....	1
Abstract .....	2
PENDAHULUAN .....	3
METODE .....	12
Desain Penelitian.....	12
Identifikasi Variabel.....	12
Definisi Operasiona.....	12
Populasi dan Sampel subjek Penelitian.....	13
Teknik sampling .....	14
Teknik Pengumpulan Data.....	14
Validitas dan Reliabilitas .....	16
Analisis Data .....	17
HASIL.....	19
Gambaran Subjek Penelitian .....	19
Uji Asumsi Klasik.....	20
Uji Hipotesis .....	22
Sumbangan Efektif.....	24
Kategorisasi.....	24
PEMBAHASAN .....	27
KESIMPULAN.....	32
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	36

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Survey Data Awal .....	5
Tabel 2 Blue Print Skala Kualitas Tidur .....	15
Tabel 3 Blue Print Skala Tingkat Stres .....	15
Tabel 4 Blue Print Skala Kestabilan Emosii .....	16
Tabel 5 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	17
Tabel 6 Data Responden .....	19
Tabel 7 Uji Normalitas.....	20
Tabel 8 Uji Linearitas .....	21
Tabel 9 Uji Multikolinearitas .....	21
Tabel 10 Uji Heteroskedastisitas.....	22
Tabel 11 Uji Hipotesis Mayor.....	23
Tabel 12 Uji Hipotesis Minor .....	23
Tabel 13 Sumbangan Efektif.....	24
Tabel 14 Kategorisasi Kualitas Tidur .....	25
Tabel 15 Kategorisasi Tingkat Stres .....	25
Tabel 16 Kategorisasi Kestabilan Emosi .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Sebelum Uji Validitas .....	36
Lampiran 2 Skala Sebelum Validitas .....	39
Lampiran 3 Perhitungan Uji Validitas dan Reliabilitas .....	43
Lampiran 4 Blueprint Setelah Uji Validitas .....	48
Lampiran 5. Skala Setelah Uji Validitas .....	51
Lampiran 6 Uji Asumsi .....	55
Lampiran 7 Uji Hipotesis .....	60
Lampiran 8 Kategorisasi .....	62
Lampiran 9 Informed Consent .....	67
Lampiran 10 Surat Uji Turnitin .....	68



# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Miko Ferdinand Nugraha<sup>1</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2</sup>  
F100200252@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, sp239@ums.ac.id<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

## *Abstrak*

Mahasiswa dengan manajemen waktu yang kurang baik akan berpengaruh buruk pada pola hidupnya terlebih pada kualitas tidur. Hal tersebut akan menimbulkan dampak negatif bagi tubuh, baik secara psikologis maupun fisik. Kekurangan tidur dapat menyebabkan kemampuan berkonsentrasi dan berpikir menjadi kurang. Kualitas tidur dipengaruhi oleh faktor tingkat stres dan kestabilan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Menguji hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Menguji kestabilan emosi dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan berupa kuantitatif korelasional dengan menggunakan metode pengumpulan data skala kualitas tidur, skala tingkat stres dan skala kestabilan emosi. Hipotesis mayor penelitian ini adalah ada hubungan tingkat stres dan kestabilan emosi dengan kualitas tidur, sedangkan hipotesis minornya yaitu adanya hubungan negatif antara tingkat stres dengan kualitas tidur, dan adanya hubungan positif antara kestabilan emosi dengan kualitas tidur. Populasi yang diambil adalah mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling penelitian ini yaitu purposive sampling, dengan sampel berjumlah 100 mahasiswa Fakultas Psikologi. Penelitian ini Analisis data menggunakan metode regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai F yang besar (6,991) dan nilai signifikansi ( $0,001 < 0,05$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi dengan variabel Kualitas Tidur. Nilai R-square (0,126) menunjukkan bahwa 12,6% Kualitas Tidur dapat dijelaskan oleh variasi Tingkat Stres dan Kestabilan Emosi. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dengan Kualitas tidur pada Mahasiswa Psikologi UMS dengan nilai  $t = -2,286$  dengan Signifikansi: 0,024 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Terdapat hubungan positif yang signifikan antara Kestabilan Emosi dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Psikologi UMS dengan nilai  $t = 2,279$  dengan Signifikansi: 0,025 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan variabel Tingkat Stres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kualitas Tidur dan variabel Kestabilan Emosi memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kualitas Tidur Artinya, semakin tinggi tingkat stres maka semakin rendah kualitas tidurnya dan semakin tinggi Kestabilan Emosi maka semakin baik kualitas tidurnya.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Tingkat Stres, Kestabilan Emosi

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN KESTABILAN EMOSI DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Miko Ferdinand Nugraha<sup>1</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2</sup>  
F100200252@student.ums.ac.id<sup>1</sup>, sp239@ums.ac.id<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

## *Abstract*

*Students with poor time management will have a negative impact on their lifestyle, especially on sleep quality. This will have a negative impact on the body, both psychologically and physically. Lack of sleep can cause the ability to concentrate and think to decrease. Sleep quality is influenced by stress levels and emotional stability. This study aims to examine the relationship between stress levels and emotional stability on sleep quality in students. The research method used is quantitative correlational using data collection methods on sleep quality scales, stress level scales and emotional stability scales. The major hypothesis of this research is that there is a relationship between stress levels and emotional stability on sleep quality, while the minor hypothesis is that there is a negative relationship between stress levels and sleep quality, and there is a positive relationship between emotional stability and sleep quality. The population taken were active students of the UMS Faculty of Psychology. The sampling technique for this research is purposive sampling, with a sample of 100 active students from the Faculty of Psychology. This research data analysis uses multiple regression methods. The research results show a large F value (6.991) and a significance value ( $0.001 < 0.05$ ) indicating that there is a significant relationship between the Stress Level and Emotional Stability variables on the Sleep Quality variable. The high R-square value (0.126) shows that 12.6% of Sleep Quality can be explained by variations in Stress Levels and Emotional Stability. The correlation value: -2.286 with significance: 0.024 ( $\text{sig} < 0.05$ ) on the variable Stress Level and Sleep Quality. Correlation value: 2.279 with significance: 0.025 ( $\text{sig} < 0.05$ ) shown in the relationship between emotional stability and sleep quality. The conclusions in this study show that the Stress Level variable has a significant negative relationship with Sleep quality and the Emotional Stability variable has a significant positive relationship with Sleep quality. This means that the higher the stress level, the lower the sleep quality and the higher the Emotional Stability, the better the sleep quality.*

*Keyword: Sleep Quality, Stress Levels, Emotional Stability*