

**HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan

F 100 180 321

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2024

**HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

DHESTASALSABELLA AZZAHRA SOFYAN

F 100 180 321

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA**

Oleh :

DHESTA SALSABELLA AZZAHRA SOFYAN

F 100 180 321

Telah disetujui untuk dipertahankan

Di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Setiyo Purwanto', written over a light gray rectangular background.

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

NIK.NIDN: 878/0625107401

Surakarta, 3 September 2024

**HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA**

Yang diajukan oleh :

DHESTA SALSABELLA AZZAHRA SOFYAN

F 100 180 321

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal

Senin, 4 November 2024

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

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


.....

Penguji 1

MB. Sudinadji, S.Psi, M.Psi


.....

Penguji II

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


.....

Surakarta, 4 November 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



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

NIK.NIDN : 799/0629037401

SURAT PERYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan

NIM : F 100 180 321

Fakultas : Psikologi

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Penundaan Waktu Tidur dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

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 ini adalah benar-benar karya saya pribadi dan sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

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

Surakarta, 3 September 2024

Menyatakan

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan

The image shows a red circular meter stamp with the text 'METERAI TEMPEL' and a serial number 'F6AKX829260119'. A handwritten signature is written over the stamp. To the left of the stamp is a vertical red stamp with the number '1000' and the text 'STAMP METERAI TEMPEL'.

MOTTO

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لَكُمُ اللَّهَ قُفُّوا أَلْسِنُكُمْ وَأَنصُرُوا قَوْلَ اللَّهِ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لَكُمُ اللَّهَ قُفُّوا أَلْسِنُكُمْ وَأَنصُرُوا قَوْلَ اللَّهِ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لَكُمُ اللَّهَ قُفُّوا أَلْسِنُكُمْ وَأَنصُرُوا قَوْلَ اللَّهِ إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَافْسَحُوا لَكُمُ اللَّهَ قُفُّوا أَلْسِنُكُمْ وَأَنصُرُوا قَوْلَ اللَّهِ

yaaa ayyuhallaziina aamanuuu izaa qiila lakum tafassahuu fil-majaalisi fafsahuu yafsahillaahu lakum, wa izaa qiilangsyuzuu fangsyuzuu yarfa'illaahullaziina aamanuu mingkum wallaziina uutul-'ilma darojaat, wallohu bimaa ta'maluuna khobiir

"Wahai orang-orang yang beriman! Apabila dikatakan kepadamu, Berilah kelapangan di dalam majelis-majelis, maka lapangkanlah, niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. Dan apabila dikatakan, Berdirilah kamu, maka berdirilah, niscaya Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui terhadap apa yang kamu kerjakan."

(QS. Al-Mujadilah 58: Ayat 11)

Rasulullah bersabda :

“Barang siapa menempuh jalan untuk mendapatkan ilmu, Allah akan memudahkan baginya jalan menuju surga”. (HR. Muslim)

Usaha dan doa tergantung pada cita-cita. Manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya. - Jalaluddin Rumi.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Segala puji bagi Allah atas segala nikmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi ini. Skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak, baik dalam bentuk doa, semangat, fasilitas, kritik, dan saran dari orang-orang tercinta kepada penulis. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang yang selalu mempermudah dan mengabulkan doa-doa peneliti. Kedua orang tua peneliti yaitu Bapak dan Ibu Rini Puji Lestari, serta Kakek dan Nenek yaitu Kakek Kaseno alm. dan Nenek Rusmi, serta saudara peneliti yaitu Faruq Al-Yuflih yang selalu memberi dukungan berupa doa, semangat, dan motivasi. Tidak Lupa teman-teman saya angkatan 2018 yang telah memberikan saya semangat, motivasi, dan menemani saya dalam keadaan apapun selama kuliah ini.
2. Bapak Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
3. Terima kasih kepada Bapak Setiyo Purwanto, S. Psi, M. Si selaku dosen pembimbing yang telah berkenan membimbing, menyempatkan waktu dan tenaganya, serta memberikan motivasi kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
4. Seluruh Dosen, Staf Tata Usaha, Biro Skripsi dan Olah Data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan, semoga selalu diberikan keberkahan.
5. Terima kasih kepada Resimen Mahasiswa UMS dan Psychopala atas beban pikiran yang diberikan, memberikan saya pelatihan mental dan fisik yang kuat.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh, puji syukur saya tujukan kepada Allah SWT karena telah memberikan kesehatan sebagai kesempatan kami untuk membuat Skripsi Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang berjudul “Hubungan Penundaan Waktu Tidur Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa” dapat selesai dengan tepat waktu. Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penundaan waktu tidur dengan kualitas tidur pada mahasiswa, sehingga diharapkan pembaca dapat menggunakan penelitian ini dengan bijaksana.

Dalam kesempatan ini, saya selaku Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengucapkan Terima kasih kepada Dosen Pembimbing yaitu Bapak Setiyo Purwanto, S. Psi, M. Si yang telah membimbing dengan sepenuh hati sehingga saya dapat menghasilkan skripsi ini.

Skripsi ini sungguh masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu mohon atas masukan yang berupa kritik dan saran, sehingga kedepannya dapat menghasilkan penelitian yang jauh lebih baik.

Surakarta, 3 September 2024

Penulis

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERYATAAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
Abstrak	1
<i>Abstract</i>	2
PENDAHULUAN	3
METODE	13
Desain Penelitian.....	13
Identifikasi Variabel.....	13
Definisi Operasional.....	13
Populasi, Sampel Dan Sampling	14
Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	15
Validitas Dan Reliabilitas	19

Analisis Data	20
Teknik Analisis Data.....	21
HASIL	22
PEMBAHASAN	32
KESIMPULAN	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Bedtime Procrastination Scale (BPS)	16
Tabel 2. .Blue Print Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)	18
Tabel 3. Validitas dan Reliabilitas Skala BPS dan PSQI.....	19
Tabel 4. Data Demografi Responden	22
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas	23
Tabel 6. Hasil Uji Linearitas	23
Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Variabel.....	24
Tabel 8. Distribusi Nilai Empirik Dan Hipotetik	25
Tabel 9. Kategori Hipotetik Bedtime Procrastination.....	25
Tabel 10. Kategori Empirik Bedtime Procrastination.....	26
Tabel 11. Kategori Hipotetik Sleep Quality.....	27
Tabel 12. Kategori Empirik Sleep Quality.....	27
Tabel 13. Data distribusi skor BPS pada Sampel Penelitian.....	28
Tabel 14. Data distribusi skor PSQI pada Sampel Penelitian	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blueprint dan Skala Sebelum Validitas	47
Lampiran 2. Perhitungan Uji Validitas	49
Lampiran 3. Skala Sesudah Validitas.....	51
Lampiran 4. Perhitungan Uji Reliabilitas.....	55
Lampiran 5. Print Out Hasil Olah Data Uji Asumsi Dan Uji Hipotesis	57
Lampiran 6. Kategorisasi Data Hasil Penelitian	60
Lampiran 7. Informed Consent (IC)	65
Lampiran 8. Bukti Fisik Dan Bukti Analisis Data	66
Lampiran 9. Surat Bukti Uji Turnitin.....	67

HUBUNGAN PENUNDAAN WAKTU TIDUR DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan ¹⁾, Setiyo Purwanto ²⁾

f100180321@student.ums.ac.id ¹⁾, sp239@ums.ac.id ²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tidur adalah kebutuhan mendasar bagi manusia. Namun, survei di Indonesia menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia kurang tidur. Mahasiswa pun tak luput dari masalah ini. Mereka sering menunda waktu tidur untuk mengerjakan tugas, bermain *game*, atau terlibat dalam kegiatan organisasi. Akibatnya, kualitas tidur mereka menurun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara penundaan waktu tidur dan kualitas tidur pada 100 mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasi *product-moment* dengan menggunakan skala *Bedtime Procrastination Scale* (BPS) *cronbach's alpha* 0.904 dan alat ukur *Pittsburgh Sleep Quality Indeks* (PSQI) *cronbach alpha* 0.770. Hasilnya, penundaan waktu tidur berada di kategori tinggi dan kualitas tidur pada kategori sedang. Hasil uji hipotesis didapatkan hasil *Sig.* 0.000 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar -0.364 dengan sumbangan efektif (r^2) sebesar 13.2%. Analisis lebih lanjut menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *bedtime procrastination* dan *sleep quality*. Artinya, semakin sering mahasiswa menunda waktu tidur maka semakin buruk kualitas tidur mereka. Hal ini menegaskan pentingnya manajemen waktu dan disiplin diri dalam menjaga pola tidur yang sehat.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Mahasiswa, Penundaan Waktu Tidur, Psikologi, Tidur

THE RELATIONSHIP OF BEDTIME PROCRASTINATION WITH SLEEP QUALITY IN COLLEGER

Dhesta Salsabella Azzahra Sofyan ¹⁾, Setiyo Purwanto ²⁾

f100180321@student.ums.ac.id ¹⁾, sp239@ums.ac.id ²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract

Sleep is a basic human need. However, surveys in Indonesia show that our society lacks sleep. Students are also not free from this problem. They often delay bedtime to do assignments, play games, or get involved in organizational activities. As a result, their sleep quality decreases. This study aims to see the relationship between bedtime delay and sleep quality in 100 Psychology students at the Muhammadiyah University of Surakarta. The method used is quantitative product-moment correlation using the Bedtime Procrastination Scale (BPS) Cronbach's alpha 0.904 and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Cronbach alpha 0.770. As a result, their bedtime procrastination in the high category and sleep quality in the moderate category. The results of the hypothesis test obtained Sig. 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient (r) of -0.364 with an effective contribution (r^2) of 13.2%. Further analysis showed that there was a significant negative correlation between bedtime procrastination with sleep quality. This means that the more often students delay their bedtime, the worse their sleep quality. This emphasizes the importance of time management and self-discipline in maintaining a healthy sleep pattern..

Keywords : Bedtime Procrastination, Collegger, Psychology, Sleep Sleep deprivation, Sleep Quality