

**HUBUNGAN STRESS AKADEMIK
DENGAN KUALITAS TIDUR SANTRI NURUL ISLAM
JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata 1
(S-1) Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember



Oleh :

Berlian Rizki Chairunnisa

NIM: 2110811034

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2025

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal

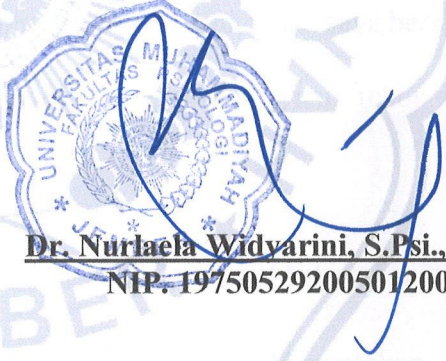
11 Agustus 2025

Mengesahkan,

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Jember

Dekan


Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

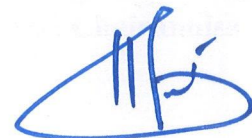
Dewan Penguji

Tandatangan

Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si, Psikolog
NPK : 19640209111703816



Anggraeni Swastika Sari, M.Psi, Psikolog
NPK : 1988100812003914



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Berlian Rizki Chairunnisa

NIM : 2110811034

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 11 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Berlian Rizki Chairunnisa

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur dan kerendahan hati, skripsi ini kupersembahkan kepada:

Allah SWT

Thanks to Allah SWT, the Most Knowing and Most Merciful, for the strength, health, and countless opportunities that have allowed me to complete this journey.

Mama dan Aa'

Dengan tulus saya persembahkan karya ini untuk Mama, yang selalu ada dalam setiap perjalanan, dalam doa yang tak pernah putus. Terima kasih atas kesabaran dan pengertiannya. Juga untuk Aa' terima kasih telah menjadi bagian dari cerita yang membentuk langkah saya hingga sejauh ini. *Thank you both for being the quiet constants in my life, your presence in its simplest form gives me strength.*

HALAMAN MOTTO

“Fa inna ma‘al-‘usri yusrā”

“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah: 6)

“Aku membahayakan nyawa Ibu untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku
tidak ada artinya”
(Vanilla Latte)

“Perang telah usai aku bisa pulang dan berteriak, Menang!”
(Nadin Amizah)



KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji dan syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, nikmat, dan ridho-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ini dengan baik. Shalawat dan salam semoga selalu tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah menjadi suri teladan dan membawa umat manusia menuju kehidupan yang penuh ilmu dan cahaya. Karya tulis ilmiah yang berjudul “Hubungan Tingkat Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Santri Nurul Islam Jember Kelas 10 dan 11 Tingkat Sekolah Menengah Atas” ini dapat terselesaikan berkat dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, yang selalu mendukung dan memfasilitasi proses akademik mahasiswa.
2. Ibu Dr. Festa Yumpi Rahmanawati, M.Si., Psikolog, selaku dosen penguji sekaligus wali kelas semester ganjil angkatan 2021, terima kasih atas waktu, masukan, dan arahnya yang sangat membantu penyusunan penelitian ini.
3. Ibu Anggraeni Swastika Sari, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing pertama, terima kasih atas bimbingan yang sabar, teliti, dan selalu responsif. Mohon maaf atas segala kerepotan dan kegelisahan yang mungkin sempat peneliti bawa selama proses ini.
4. Bapak Maulana Arif Muhibbin, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing kedua, terima kasih atas semangat, motivasi, dan masukan yang disampaikan dengan

gaya yang santai namun tetap membangun motivasi penulis untuk tetap menyelesaikan penelitian ini.

5. Seluruh dosen di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih atas ilmu, inspirasi, dan dukungan selama perkuliahan.
6. Segenap staf administrasi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember, terima kasih atas bantuannya dalam kelancaran proses akademik dan administrasi.
7. Ibu Nurhidayati S.Pd selaku mama saya, terimakasih banyak atas semua pengorbanannya, baik dari segi waktu hingga tenaga. Terimakasih selalu memberikan semangat kepada peneliti setiap kali peneliti ingin menyerah.
8. Untuk kakak saya atau yang biasa sering di panggil aa', terimakasih karena sudah menjadi bagian dari proses selesainya tugas akhir peneliti.
9. Teman-teman kelas ganjil, atau yang lebih akrab disebut *Copy Lovaa*, terima kasih atas kebersamaan dan solidaritasnya selama masa penyusunan skripsi, dan tak pernah ragu untuk mengajak berkumpul di gazebo demi menyelesaikan skripsi bersama.
10. Untuk teman-teman dari grup Calon User Pajero, terima kasih telah ada di hidup penulis sedari penlusi masih berada dalam fase kanak-kanak hingga penulis berada pada fase dewasa awal. Terimakasih atas semangat dan dukungan yang selalu menguatkan serta selalu mengapresiasi setiap proses penulis.

11. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada Cahya Sekarwani, teman bimbingan yang banyak membantu menjawab kebingungan saya dan selalu mendampingi dengan penuh pengertian.
12. Untuk grup unyu-unyu terutama Sofi dan Rindi terima kasih sudah selalu menghadirkan tawa dan keceriaan di tengah pengerjaan skripsi ini.
13. Dan tak lupa untuk Lala, teman sejak SD yang sudah menjadi tempat bercerita, berbagi keluh kesah, sekaligus teman skripsian paling setia di berbagai *coffee shop* terima kasih atas kehadiran dan dukungan yang tak tergantikan.
14. Terimakasih banyak kepada seluruh responden penelitian, yaitu santri kelas 10 dan 11 Nurul Islam Jember, serta pihak sekolah yang telah memberikan izin dan membantu dalam penelitian ini.

Jember, 11 Agustus 2025



Berlian Rizki Chairunnisa

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI.....	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis.....	9
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	14

A. Landasan Teori.....	14
1. Kualitas Tidur.....	14
2. Stress Akademik.....	20
B. Dinamika Stress Akademik Dengan Kualitas Tidur.....	28
C. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis Penelitian.....	31
B. Identifikasi Variabel	31
C. Definisi Operasional.....	31
D. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
E. Metode Pengumpulan Data.....	34
1. Kualitas Tidur.....	34
2. Stress Akademik.....	37
F. Metode Analisa Data	38
1. Uji Keabsahan Alat Ukur.....	38
2. Uji Asumsi	39
3. Uji Hipotesis.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	42

A. Orientasi Kancan dan Pembahasan.....	42
1. Orientasi Kancan	42
2. Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	43
B. Pelaksanaan Penelitian.....	45
1. Pelaksanaan Uji Coba	45
2. Pelaksanaan Uji Sebenarnya	46
C. Hasil Analisis Data	49
1. Hasil Uji Coba Penelitian.....	49
2. Hasil Proses Pengambilan Data.....	52
D. Pembahasan.....	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA.....	73
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi dan Sampel	34
Tabel 2. Blue Print Skala Kualitas Tidur	35
Tabel 3. Komponen dan Aitem Skala Stres Akademik	37
Tabel 4. Hasil Uji Coba Skala Kualitas Tidur.....	49
Tabel. 5 Hasil Uji Coba Skala Stress Akademik.....	50
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba Skala Kualitas Tidur	50
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Uji Coba Skala Stress Akademik	51
Tabel 8. Hasil Validitas Pengambilan Data Skala Kualitas Tidur.....	52
Tabel 9. Hasil Validitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik.....	53
Tabel 10. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala Kualitas Tidur	54
Tabel 11. Hasil Reliabilitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik	55
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 13. Hasil Uji Linearitas	56
Tabel 14. Hasil Uji Hipotesis	57
Tabel 15. Kategorisasi Secara Keseluruhan.....	58
Tabel 16. Kategori Aspek Kualitas Tidur	59
Tabel 17. Kategori Aspek Stress Akademik	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	77
Lampiran 2. Surat Balasan Instansi	78
Lampiran 3. Surat Keterangan Kelayakan Etika Penelitian.....	79
Lampiran 4. Kuesioner Uji Coba Kualitas Tidur	80
Lampiran 5. Kuisisioner Uji Coba Stress Akademik	81
Lampiran 6. Kuisisioner Pengambilan Data Kualitas Tidur	82
Lampiran 7. Kuisisioner Pengambilan Data Stress Akademik	84
Lampiran 8. Tabulasi Skor Uji Coba Kualitas Tidur.....	85
Lampiran 9. Tabulasi Skor Uji Coba Stress Akademik.....	86
Lampiran 10. Tabulasi Skor Pengambilan Data Kualitas Tidur	87
Lampiran 11. Tabulasi Skor Pengambilan Data Stress Akademik.....	88
Lampiran 12. Validitas Uji Coba Skala Kualitas Tidur.....	89
Lampiran 13. Validitas Uji Coba Skala Stress Akademik	90
Lampiran 14. Validitas Pengambilan Data Sakala Kualitas Tidur	91
Lampiran 15. Validitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik.....	92
Lampiran 16. Reliabilitas Uji Coba Skala Kualitas Tidur	93
Lampiran 17. Reliabilitas Uji Coba Skala Stress Akademik	93
Lampiran 18. Reliabilitas Pengambilan Data Skala Kualitas Tidur	93
Lampiran 19. Reliabilitas Pengambilan Data Skala Stress Akademik	93