

**PENGARUH STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN SHARIF HIDAYATULLAH KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)



**OLEH
RISKA NUR KHOLIFAH
NIM. 933402817**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
2024**

**PENGARUH STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
SANTRI DI PONDOK SHARIF HIDAYATULLAH KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Institut Agama Islam Negeri Kediri

Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
menyelesaikan program Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh

RISKA NUR KHOLIFAH

933402817

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ILMU DAKWAH
INSTITUT AGAMA NEGERI (IAIN) KEDIRI
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN SHARIF HIDAYATULLAH KEDIRI**

SKRIPSI

RISKA NUR KHOLIFAH

933402817

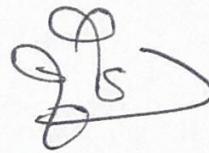
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog
NIP. 198102152009122003

NOTA DINAS

Nomor :
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 13 Juni 2024

Kepada
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Di
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Riska Nur Kholifah
NIM : 933402817
Judul : **Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri**

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

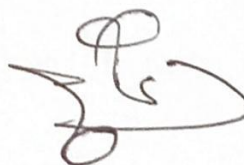
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog
NIP. 198102152009122003

Halaman Pengesahan

PENGARUH STRES TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
SANTRI DI PONDOK PESANTREN SHARIF HIDAYATULLAH KEDIRI

RISKA NUR KHOLIFAH
933402817

Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Institut Agama Islam Negeri Kediri
pada tanggal 05 Juli 2024

Tim Penguji,

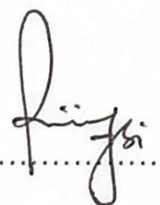
1. Penguji Utama

Dr. Imron Muzakki, M.Psi, Psikolog
NIP. 197111032000031003

()

2. Penguji I

Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si
NIP. 197712152005012002

()

3. Penguji II

Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog
NIP. 198102152009122003

()

05 Juli 2024
Dekan Fakultas Ilmu Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri



MOTTO

Selesaikan apa yang telah dikerjakan, nikmati prosesnya dengan sabar, sabar itu bukan pasif, menunggu dengan hati yang tersiksa. Tapi sabar itu aktif, mencari solusi dan menyelesaikan permasalahan.

-By Film Ranah 3 Warna

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Riska Nur Kholifah

NIM : 933402817

Program Studi : Psikologi Islam

Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian ataupun secara keseluruhan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 05 Juli 2024

Yang membuat pernyataan



Riska Nur Kholifah
NIM. 933402817

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan berkah, nikmat, dan kasih sayang-Nya sehingga atas izin-Nya, peneliti akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti ingin berterimakasih yang sebesar-besarnya serta memberikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Diri saya Riska Nur Kholifah yang sudah mau berjuang dan menyelesaikan skripsi yang sudah lama telah dimulai dan sekarang ditakdirkan untuk menuntaskannya.
2. Orang tua tercinta Bapak Sadri dan Almh. Ibu Sunarni, terimakasih banyak atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang diberikan serta dukungan yang tak hentinya mengalir kepadaku. Do'a terbaik selalu tercurahkan untukmu Bapak Ibu.
3. Kakak tersayang Rosidatul Mahmudah dan adikku tercinta Achmad Fatur Hafiddin yang terus memberikan dukungan dalam setiap langkahku.
4. Terimakasih kepada Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog dan Ibu Dr. Rini Risnawita S, M.Si yang telah membimbing saya dengan tulus ikhlas dan sabar, sehingga proses penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga beliau selalu dalam lindungan dan rahmat Allah selalu, serta dilimpahi keberkahan dunia dan akhirat.
5. Terimakasih untuk semua teman Program Studi Psikologi Islam angkatan 2017 yang telah memberikan dukungan untuk saling menguatkan, semoga ilmu yang kita dapatkan diberkahi selalu dan bermanfaat untuk masyarakat luas.
6. Terimakasih untuk kawan-kawanku yang baik Nisa, Nadya, Tania, Elza, Atun serta semua kawan lainnya yang tidak bisa kusebutkan satu persatu yang ditakdirkan Allah untuk saling memberikan dukungan terutama dukungan emosional, waktu, pikiran dan ketulusan. Semoga Allah membalas kebaikan kalian dan kita bisa berjumpa lagi nanti di Jannah-Nya.

7. Terimakasih kepada saudara-saudaraku yang selalu memberikan dukungan, warna dan keceriaan dalam hidup semoga kita bisa terus menjaga silaturahmi dan membawa kebahagiaan selalu.

Akhirnya, kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, semangat, rezeki, kesehatan dan kelimpahan nikmat yang tak terhingga sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Peneliti memohon agar penelitian ini dijadikan sebagai amal shalih dan diberikan berkah oleh-Nya. Shalawat dan salam selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarganya, para sahabat dan pengikutnya hingga akhir hayat. Aamiin.

Kediri, 13 Juni 2024

Riska Nur Kholifah

ABSTRAK

RISKA NUR KHOLIFAH. *Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri*. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. Dosen Pembimbing Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog dan Dr. Rini Risnawati S, M.Si.

Kata kunci: stress, kualitas tidur, mahasiswa santri

Padatnya jadwal menjadi mahasiswa santri mungkin akan berdampak terhadap kualitas tidur. Mahasiswa yang sekaligus menjadi seorang santri di pondok pesantren diketahui banyak yang mengurangi jam istirahat mereka untuk melakukan aktivitas perkuliahan dan aktivitas di pondok pesantren. Banyaknya aktivitas mahasiswa santri membuat mereka harus bijak dalam membagi waktu dan pikiran agar tak kalut dengan tekanan atau stres sehingga berpengaruh pada kesehatan maupun kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa santri berdampak pada fisiologi dan psikologi. Dampak fisiologi seperti penurunan produktivitas, mudah capai, lemah, daya tahan tubuh menurun dan ketidak stabilan tanda vital tubuh. Sedangkan dampak psikologi yang dialami dapat berupa depresi, cemas, tidak berkonsentrasi, gelisah, dari latar belakang tersebut penelitian dilakukan untuk mengetahui tingkat stres dan tingkat kualitas tidur yang dialami mahasiswa santri, serta menganalisis pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan sampel berjumlah 70 mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah. Data penelitian diperoleh dari kuesioner (*Depression Anxiety Stress Scale*) DASS-42 dari Lovibond yang telah terbukti reliabel dan kuesioner (*Pittsburgh Sleep Quality Index*) PSQI yang sudah divalidasi oleh Buysee. Teknik analisis data yang digunakan untuk mengetahui hasil penelitian adalah regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS-24.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri paling banyak adalah kategori normal dengan jumlah 31 orang (44,3%), kualitas tidur mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri paling banyak adalah kategori sedang dengan jumlah 46 orang (65,7%). Hasil penelitian dari regresi linier sederhana diperoleh $Y = 6,783 + 0,118 X$. Pada uji hipotesis didapatkan hasil nilai signifikansi sebesar 0,002. Dengan dasar pengambilan keputusan nilai signifikansi $< 0,05$, artinya berpengaruh antara stres terhadap kualitas tidur. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif antara stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiin penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. atas rahmat dan karunia yang dilimpahkan-Nya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam penulis curahkan kepada Baginda Nabi Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam yang mana telah menghantarkan seluruh umat Islam kepada jalan yang terang penuh kebenaran yakni Addinul Islam Wal Iman.

Skripsi yang penulis susun dengan judul “Pengaruh Stres Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri” penulis sampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan terutama kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M.Ag. selaku Rektor IAIN (Institut Agama Islam Negeri) Kediri, yang telah memberikan kepercayaan secara penuh kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, yang telah memberi kepercayaan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita S, M.Si selaku Ketua Prodi Psikologi Islam IAIN Kediri dan selaku pembimbing, atas segala kebijaksanaan, perhatian, arahan dan dorongan sehingga penulis bisa menyelesaikan studi.

4. Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog, selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis sehingga skripsi dapat terselesaikan.
5. Almarhum Bapak Ali Anwar dan Almarhumah Ibu Aini Maskurun selaku pengasuh dan pendiri Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri yang telah mendedikasikan ilmu, waktu tenaga, dan pikiran untuk pondok pesantren selama hidup Beliau.
6. Bapak Medina Almas Ali dan Ibu Istiana Malikatin selaku pengasuh Pondok Pesantren yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri.
7. Bapak Sadri dan Almarhumah Ibu Sunarni, selaku orang tua yang selalu memberikan do'a restu serta dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan studi.
8. Teman-teman seangkatan 2017 khususnya Program Studi Psikologi Islam dan berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis hanya mampu mendo'akan, semoga amal kebaikan dari berbagai pihak tersebut mendapatkan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT. Dan semoga karya tulis ini bermanfaat bagi penulis khususnya, dan pembaca semuanya.

Aamiin.

Kediri. 13 Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
NOTA DINAS	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	9
E. Penelitian Terdahulu	9
F. Definisi Operasional	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. Stres.....	18
1. Definisi Stres.....	18
3. Tingkat Stres	20
4. Jenis Stres.....	22
5. Gejala Stres	22
6. Aspek Stres.....	24
B. Tidur.....	25
1. Pengertian Tidur.....	25
2. Kualitas Tidur.....	25
3. Aspek Kualitas tidur.....	26
4. Dampak kualitas tidur yang buruk secara psikologi	27
C. Pengaruh Tingkat Stres Terhadap Kualitas Tidur.....	29
D. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Rancangan Penelitian	32
B. Populasi dan Sampel	32
C. Teknik Pengumpulan Data.....	33
D. Instrumen Penelitian	33
E. Teknik Analisis Data.....	37
 BAB IV HASIL PENELITIAN.....	 40
A. Deskripsi Data.....	40
1. Deskripsi Responden Berdasarkan Usia Responden.....	41
2. Deskripsi Variabel Penelitian.....	41
B. Uji Asumsi Klasik	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Linieritas	44
3. Analisis Regresi Linier Sederhana	46
4. Analisis Persamaan Regresi	47
 BAB V PEMBAHASAN.....	 49
A. Tingkat stres pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri	49
B. Kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri	51
C. Pengaruh antara tingkat stres terhadap kualitas tidur pada mahasiswa santri di Pondok Pesantren Sharif Hidayatullah Kediri	54
 BAB VI PENUTUP.....	 58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	58
 DAFTAR PUSTAKA.....	 60
LAMPIRAN	64
RIWAYAT HIDUP	83

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Definisi operasional.....	17
Tabel 3.1 skor DASS-42.....	35
Tabel 3.2 skor PSQI.....	37
Tabel 4.1 Deskripsi Responden Berdasarkan Usia.....	41
Tabel 4.2 Deskripsi Variabel Stres.....	42
Tabel 4.3 Deskripsi Variabel Kualitas Tidur.....	42
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	44
Tabel 4.5 Hasil Uji Linieritas.....	45
Tabel 4.6 Hasil regresi Linier Sederhana.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian	64
Lampiran 2 Tabulasi Data Variabel X.....	73
Lampiran 3 Tabulasi Data Variabel Y.....	76
Lampiran 4 Hasil Uji Heterokedastisitas.....	79
Lampiran 5 Dokumentasi Foto	80
Lampiran 6 Surat Bimbingan Konsultasi Skripsi	81