

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA SMAN 5 TARUNA BRAWIJAYA KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

SRI INTAN BUDI UTAMI

NIM.20104069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2025

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN REGULASI EMOSI PADA
SISWA SMAN 5 TARUNA BRAWIJAYA KOTA KEDIRI**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

SRI INTAN BUDI UTAMI

NIM.20104069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DENGAN REGULASI EMOSI PADA SISWA
SMAN 5 TARUNA BRAWIJAYA KOTA KEDIRI**

SRI INTAN BUDI UTAMI

NIM. 20104189

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing I



Nur Aziz Afandi, M. Si

NIP. 197908252008121001

Dosen Pembimbing II



Nisa Fitriani, M.si

NIP.199101042022032001

NOTA DINAS

Nomor : Kediri, 25 Mei 2025
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

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 : Sri Intan Budi Utami
NIM : 20104189
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota 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

Pembimbing II


Nur Aziz Afandi, M. Si
NIP : 197908252008121001


Nisa Fitriani, Msi
NIP : 199101042022032001

NOTA BIMBINGAN

Nomor : Kediri, 25 Mei 2025
Lampiran : 4 (empat) berkas
Hal : Bimbingan Skripsi

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 : Sri Intan Budi Utami
NIM : 20104189
Judul : Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota 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

Pembimbing II


Nur Aziz Afandi, M. Si
NIP : 197908252008121001


Nisa Fitriani, Msi
NIP : 199101042022032001

HALAMAN MOTTO

Regulasi emosi bukan soal menghilangkan emosi negatif, tapi soal menyadari, memahami dan mau mengalami emosi negative sebagai bagian dari pengalaman yang bermakna.

—Trisa Triandesa

“Even if you’re having a hard time, try to get some rest. Sleeping helps a lot.”

—Jung Yoon-oh

PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sri Intan Budi Utami
NIM 2010418
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah

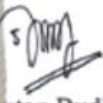
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sman 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri”

adalah hasil karya saya sendiri secara keseluruhan dan bukan merupakan plagiasi dari karya orang lain, kecuali pada bagian-bagian yang secara jelas disebutkan sebagai sumber rujukan. Apabila di kemudian hari ditemukan adanya tindakan plagiasi, baik sebagian maupun seluruh isi tulisan, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.

Kediri, 24 Juni 2025

Yang menyatakan,

 
Intan Budi Utami

NIM. 20104189



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH WASIL KEDIRI
Jalan Sunan Ampel Nomor 07 Ngronggo Kota Kediri Kode Pos 64127
Telepon (0354) 689282 Faksimile (0354) 686564 Website: www.uinkediri.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Sri Intan Budi Utami
NIM : 20104189
Fakultas/Jurusan : FUDA/Psikologi Islam
E-mail address : sriintanbudiutami@gmail.com
Jenis Karya Ilmiah : ☒ Skripsi

Judul Karya Ilmiah : Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5
Taruna Brawijaya Kota Kediri

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut di atas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Syekh Wasil Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 10 Juli 2026
Penulis

Sri Intan Budi Utami

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Allah SWT
Atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang senantiasa menyertai setiap langkah hidupku.
2. Kedua orang tuaku tercinta
Ibu dan Ayah, terima kasih atas doa, kasih sayang, dukungan, dan pengorbanan yang tak ternilai. Tanpa kalian, aku tidak akan sampai pada titik ini.
3. Kakak-kakakku tersayang
Terima kasih atas dukungan, semangat, dan teladan yang telah kalian berikan. Kalian adalah inspirasi dan penyemangat dalam setiap langkahku.
4. Bapak Nur Aziz Afandi M. Si sebagai dosen pembimbing satu yang telah memberikan masukan, arahan dan koreksi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Nisa Fitriani M.Si, selaku dosen pembimbing dua dan telah membersamai penulis dari awal pengajuan judul penelitian, mengarahkan, memberikan koreksi serta support kepada penulis sampai pada tahap selesainya penelitian ini.
6. Sahabat dan orang – orang terkasih yang selalu mendukung dan menyemagati saya.

ABSTRAK

SRI INTAN BUDI UTAMI. 2025. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri*. Dosen Pembimbing (1) Aziz Afandi, M.Si dan (2) Nisa Fitriani, M.Si. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

Kata Kunci: *Kualitas Tidur, Regulasi Emosi, Remaja.*

Kualitas tidur merupakan salah satu aspek biologis yang memengaruhi kesejahteraan psikologis individu, termasuk kemampuan dalam regulasi emosi. Berdasarkan observasi awal, siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri menunjukkan disiplin tidur yang tinggi, sejalan dengan sistem pendidikan semi-militer yang diterapkan. Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui tingkat kualitas tidur siswa, 2) Mengetahui tingkat regulasi emosi siswa, dan 3) Mengetahui hubungan antara kualitas tidur dengan regulasi emosi pada siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMAN 5 Taruna Brawijaya, dengan jumlah sampel sebanyak 152 siswa yang dipilih melalui teknik accidental sampling. Instrumen penelitian terdiri dari skala kualitas tidur berdasarkan aspek dari PSQI yang disesuaikan (durasi tidur, kualitas subjektif tidur, gangguan tidur, dan kebiasaan tidur) serta skala regulasi emosi berdasarkan teori Gross (strategi regulasi emosi, keterlibatan pada tujuan, kontrol respons emosional, dan penerimaan emosional). Teknik analisis data menggunakan uji validitas, reliabilitas, uji asumsi klasik, dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kualitas tidur siswa berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai mean sebesar 131,97, dan tingkat regulasi emosi juga berada pada kategori sangat tinggi dengan mean sebesar 132,12. Nilai korelasi antara kualitas tidur dengan regulasi emosi adalah sebesar 0,724, yang termasuk dalam kategori hubungan kuat. Nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$), sehingga menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas tidur dan regulasi emosi. Artinya, semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin baik pula kemampuan mereka dalam mengatur dan mengelola emosi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat beliau, yang telah membimbing umat manusia menuju jalan yang diridhai oleh Allah SWT, yakni agama Islam. Dengan mengharapkan ridha Allah SWT serta pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul:

“Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa Sman 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri”

Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu, khususnya dalam bidang psikologi Islam. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M.Ag., selaku Rektor UINSW Kediri, beserta seluruh staf atas segala kebijaksanaan dan dukungan yang diberikan.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.HI., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UINSW Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam UINSW Kediri.
4. Bapak Aziz Afandi, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I, dan Ibu Nisa Fitriani, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II, atas segala bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan kepada penulis hingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Eko Agus Suwandi, S.Pd., M.M., selaku Kepala SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri, beserta Bapak Muji, S.Pd seluruh staf dan jajaran yang telah memberikan izin serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian.

6. Bapak dan Ibu dosen serta staf Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UINSW Kediri yang telah memberikan ilmu dan layanan terbaik selama masa studi.
7. Ayah dan Ibu tercinta, atas segala doa, dukungan, serta kasih sayang yang tak terhingga dalam menyemangati penulis.
8. Teman-teman siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri yang telah bersedia meluangkan waktu dan membantu dalam pengisian kuesioner, sehingga proses pengumpulan data berjalan lancar.
9. Sahabat-sahabat seperjuangan: Qurrotun A'yunnisa' Ismaning Ayu, Salsabila Thalitha Rosyadi, Reza Novita Sari, Egistia N. dan mbak Retno Hapsari, atas dukungan, semangat, dan kebersamaan selama menjalani masa perkuliahan.
10. Serta keluarga kosan, mbak Dewi Latifah dan mbak Lathifatul Fajriyah, Terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada mbak-mbak kos tercinta yang selama ini telah menjadi keluarga kedua bagi saya. Terima kasih telah mengurus saya, memperhatikan saya seperti adik sendiri, serta menciptakan suasana rumah yang penuh kehangatan, tawa, dan kasih sayang.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan karya ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak, khususnya bagi pengembangan keilmuan psikologi Islam.

Kediri, 24 Juni 2025

Sri Intan Budi Utami

NIM.20104189