BAB VI

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Tingkat kualitas tidur siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri berada pada kategori sangat tinggi, dengan nilai mean sebesar 131,97. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki kualitas tidur yang baik, ditandai dengan durasi tidur yang cukup, kualitas subjektif tidur yang tinggi, gangguan tidur yang minim, dan kebiasaan tidur yang sehat.
2. Tingkat regulasi emosi siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri juga berada pada kategori sangat tinggi, dengan nilai mean sebesar 132,12. Siswa menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengatur, menerima, dan mengelola emosi mereka, meskipun berada dalam tekanan aktivitas dan sistem kedisiplinan yang ketat.
3. Nilai korelasi antara variabel kualitas tidur dengan regulasi emosi adalah sebesar 0,724, yang termasuk dalam kategori kuat berdasarkan interpretasi koefisien korelasi. Selain itu, nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang jauh lebih kecil dari ambang batas signifikansi 0,05. Sumbangan efektif (R) yang di dapatkan yaitu 52,4% Hal tersebut berarti

bahwa kualitas tidur memberikan sumbangan efektif terhadap regulasi emosi sebesar 52,4%. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut signifikan secara statistik.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin baik kualitas tidur siswa, maka semakin tinggi pula kemampuan mereka dalam mengatur dan mengelola emosi. Kualitas tidur yang baik mendukung stabilitas psikologis, kemampuan fokus, dan kontrol diri yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk berpotensi menurunkan kemampuan siswa dalam merespons tekanan secara adaptif dan meningkatkan kerentanan terhadap emosi negatif.

Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa aspek biologis seperti tidur memiliki kontribusi penting dalam keseimbangan emosional remaja, terutama dalam konteks pendidikan berasrama yang menuntut kesiapan fisik dan mental yang tinggi. Maka, kualitas tidur tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga pada fungsi emosional dan sosial siswa sehari-hari.

B. SARAN

1. Saran untuk Subjek Penelitian

Sebagian besar siswa menunjukkan kualitas tidur dan regulasi emosi yang sangat tinggi, namun hasil analisis per aspek menunjukkan bahwa terdapat sejumlah kecil siswa yang masih memiliki durasi tidur rendah serta strategi regulasi emosi yang kurang optimal. Oleh karena itu, siswa diharapkan

lebih memperhatikan kecukupan waktu tidur setiap malam, tidak hanya menjaga kebiasaan tidur sehat, tetapi juga memastikan bahwa durasinya cukup. Selain itu, siswa juga disarankan untuk mengembangkan strategi regulasi emosi aktif, seperti teknik relaksasi, berpikir ulang secara positif (reframing), dan teknik manajemen stres ringan.

2. Saran untuk Pihak Sekolah

Pihak sekolah telah berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan tidur dan regulasi emosi yang positif. Namun, berdasarkan data, masih ada sebagian kecil siswa yang mengalami gangguan pada durasi tidur dan kesulitan dalam menggunakan strategi pengaturan emosi. Maka dari itu, disarankan agar sekolah menyediakan program pembinaan psikologis yang fokus pada manajemen waktu tidur. Kegiatan ini bisa diselenggarakan secara berkala melalui unit bimbingan konseling atau kerja sama dengan ahli psikologi. Selain itu, penting untuk mengidentifikasi siswa yang masuk kategori rendah dan memberikan pendampingan personal yang sesuai.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti stres akademik, kecemasan, atau dukungan sosial, serta menggunakan pendekatan kualitatif atau campuran agar pemahaman terhadap hubungan kualitas tidur dan regulasi emosi menjadi lebih mendalam dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

Barlow, David H. *Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic*. New York: Guilford Press, 2002.

Baum, A., Revenson, T. A., & Singer, J. E. (2001). *Handbook of Health Psychology*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Buysse, Daniel J., et al. "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research." *Psychiatry Research* 28, no. 2 (1989): 193–213.

Buysse, Daniel J. *Sleep and Health: Current Perspectives*. New York: Elsevier, 2014.

Cole, Pamela M., Stephanie E. Martin, dan Tracy D. Dennis. "Emotion Regulation as a Scientific Construct." *Child Development* 75, no. 2 (2004): 317–333.

Fidya. (Dalam Azwar, 2015). Penjelasan terkait uji hipotesis.

Frontiers. "The Relationship between Sleep Quality and Emotion Regulation in Preschool-Aged Children: A Longitudinal Study." *Frontiers in Psychology*, 2023.

Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 1995.

Gross, James J. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press, 2007.

Gross, James J. "Emotion Regulation: Conceptual Foundations." Dalam *Handbook of Emotion Regulation*, diedit oleh James J. Gross, 3–20. New York: Guilford Press, 2014.

Harvey, Allison G., et al. *Treating Sleep Problems: A Transdiagnostic Approach*. New York: Guilford Press, 2011.

Hirshkowitz, Max, et al. "National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations." *Sleep Health* 1, no. 1 (2015): 40–43.

Kryger, Meir H., Thomas Roth, dan William C. Dement. *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Edisi ke-6. Philadelphia: Elsevier, 2017.

Mayer, John D., dan Peter Salovey. *Emotional Intelligence*. New York: Cambridge University Press, 1997.

Novitasari, A., dkk. "Kualitas Tidur dan Regulasi Emosi pada Remaja: Studi pada Siswa SMA." *Jurnal Psikologi Remaja*, vol. 10, no. 2 (2021).

Palmer, C. A., dan C. A. Alfano. "Sleep and Emotion Regulation: An Organizing, Integrative Review." *Sleep Medicine Reviews* 31 (2017): 6–16.

Pillai, Vivek, et al. "Sleep and Emotion Processing." *Sleep Medicine Clinics* 10, no. 4 (2015): 513–522.

Robinson, Michael D. *Emotion and Social Behavior*. New York: Springer, 2013.

Rogers, Arielle P. *The Influence of Sleep on Emotion Regulation: A Multimethod Approach*. All Graduate Theses and Dissertations, 2019.

Sagala, Syaiful. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta, 2010.

Setyowati, D., dkk. *Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Remaja SMA*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, 2020.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2016.

Thompson, Ross A. "Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition." *Monographs of the Society for Research in Child Development* 59, no. 2–3 (1994): 25–52.

Walker, Matthew. *Why We Sleep: The New Science of Sleep and Dreams*. New York: Scribner, 2017.

LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KEDIRI
Jalan Sunan Ampel No.7 Ngronggo Kota Kediri Jawa Timur 64127
Telepon (0354) 689282; Website: www.iainkediri.ac.id

Nomor : B-299/In.36/D1.1/PP.00.01.03/5/2025 — Kediri, 05 Mei 2025
Lamp. : 1 (satu) berkas
Hal : **MOHON IZIN RISET/PENELITIAN**

Kepada Yth.

Kepala SMAN 5 Taruna
Brawijaya Kota Kediri

Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami beritahukan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini :

N a m a	:	Sri Intan Budi Utami
Nomor Induk	:	20104189
Semester	:	Genap
Fakultas	:	Ushuluddin dan Dakwah
Program Studi	:	Psikologi Islam
Tahun Akademik	:	2024/2025

Dalam rangka menyelesaikan studi dan menyusun skripsinya perlu melakukan penelitian lapangan. Untuk itu kami mohon agar mahasiswa yang bersangkutan diberi izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah/lembaga yang menjadi wewenang Bapak/Ibu, dalam bidang-bidang yang terkait dengan judul Skripsinya, yaitu :

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

Mahasiswa yang melaksanakan riset/penelitian, berkewajiban mentaati semua peraturan yang berlaku di lembaga/instansi tempat penelitiannya.

Demikian, atas perkenan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

WAKIL DEKAN BIDANG AKADEMIK,
KEMAHASISWAAN, KELEMBAGAAN
DAN KERJASAMA

ROBIN SATUN

TEMBUSAN disampaikan kepada :
1. Yang Bersangkutan
2. Pertinggal

Lampiran 2 Informan Consent

INFORM CONSENT

(KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)

Dalam kesempatan ini, saya mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Ialam Negeri (IAIN) Kediri yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Karena itu saya mohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan dengan mengisi angket/kuesioner sesuai dengan keadaan yang saudara/i rasakan selama ini. Data yang saudara/i berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Identitas Responden

Nama : Regan Taufrieza Angkasa

Usia : 16

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Kelas : X-1

Pekerjaan : siswa

Menyatakan bahwa :

1. Saya yang bersedia menjadi responden untuk penelitian yang dilakukan mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

2. Data yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya. Atas kerjasama dan ketersediannya menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Kediri, 26 Mei 2025

Responden

(Regan .T. Angkasa)

Peneliti,

Sri Intan Budi Utami

INFORM CONSENT

(KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)

Dalam kesempatan ini, saya mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Ialam Negeri (IAIN) Kediri yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Karena itu saya mohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan dengan mengisi angket/kuesioner sesuai dengan keadaan yang saudara/i rasakan selama ini. Data yang saudara/i berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Identitas Responden

Nama : Nasywa Ferensya

Usia : 16

Jenis Kelamin : Perempuan

Kelas : X - 1

Pekerjaan : Siswa

Menyatakan bahwa :

1. Saya yang bersedia menjadi responden untuk penelitian yang dilakukan mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

2. Data yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya. Atas kerjasama dan ketersediannya menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Kediri, 26 Mei 2025

Responden

(Nasywa Ferensya)

Peneliti,

Sri Intan Budi Utami

INFORM CONSENT

(KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN)

Dalam kesempatan ini, saya mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri yang saat ini sedang melakukan penelitian untuk skripsi. Karena itu saya mohon kesediaan saudara/i untuk menjadi responden dalam penelitian yang saya lakukan dengan mengisi angket/kuesioner sesuai dengan keadaan yang saudara/i rasakan selama ini. Data yang saudara/i berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Identitas Responden

Nama : Ray Aryaputra

Usia : 16

Jenis Kelamin : Laki - Laki

Kelas : X-1

Pekerjaan : Pelajar

Menyatakan bahwa :

1. Saya yang bersedia menjadi responden untuk penelitian yang dilakukan mahasiswa Prodi Psikologi Islam Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.

2. Data yang saya berikan sesuai dengan keadaan saya yang sebenarnya. Atas kerjasama dan ketersediannya menjadi responden, saya ucapkan terimakasih.

Kediri, 26 Mei 2025

Responden

(Ray A.P)

Peneliti,

Sri Intan Budi Utami

Lampiran 3 Kuesioner Variabel Regulasi Emosi

Assalamua'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,

puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Perkenalkan, saya Sri Intan Budi Utami, mahasiswa program studi psikologi islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN KEDIRI yang saat ini sedang melaksanakan penelitian tugas akhir dengan judul, "**Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri.**"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur berkaitan dengan tingkat regulasi emosi yang dialami oleh siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri, oleh karena itu, saya memohon ketersediaan Anda untuk menjawab setiap pernyataan dengan jujur sesuai kondisi diri. Seluruh jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Cara Pengerjaan:

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu beri tanda ✓ pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda:

1. Sangat Sesuai **(SS)**
2. Sesuai **(S)**
3. Netral **(N)**
4. Tidak Sesuai **(TS)**
5. Sangat Tidak Sesuai **(STS)**

Atas partisipasi dan kerja samanya, peneliti mengucapkan terima kasih.

Peneliti,

Sri Intan Budi Utami

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

No	PERNYATAAN	Skor				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa mampu mengendalikan emosi saya ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan.					
2	Ketika saya merasa cemas atau stres, saya bisa dengan mudah menenangkan diri dan kembali fokus.					
3	Saya dapat dengan mudah dari berbagai sudut pandang memahami masalah.					
4	Saat menghadapi kesulitan, saya bisa berpikir ulang dan mencari solusi alternatif yang lebih baik.					
5	Meskipun saya merasa emosional, saya tetap bisa fokus pada tugas saya.					
6	Saat sedang banyak pikiran dan kecewa, saya tetap bisa fokus menyelesaikan perkerjaan.					
7	Saya mampu untuk tidak bereaksi secara langsung. Terhadap luapan orang lain terhadap saya					
8	Dalam situasi tertekan saat mengerjakan tugas, saya mampu menanggapi pembicaraan orang lain dengan tenang.					
9	Saya mampu menjaga ekspresi wajah dan sikap saya meskipun merasa kesal atau frustrasi.					
10	Ketika saya merasa marah atau sedih, saya dapat menahan diri untuk tidak mengekspresikan perasaan tersebut.					
11	Ketika saya sedang merasa sangat marah saya dapat mencegah untuk merusak barang disekitar saya.					
12	Dalam situasi kekecewaan saya mampu mengendalikannya.					
13	Saya dapat menerima kemarahan saya pada orang lain, tanpa menyesalinya.					
14	Ketika sedih saya bisa menangis, tanpa harus menutupinya.					
15	Saya bersedia untuk mengakui dan memahami					

	perasaan saya tanpa berusaha menekannya.					
16	Saya menyadari alasan kekecewaan saya terhadap orang lain.					
17	Saya merasa kesulitan untuk menenangkan diri ketika saya sangat marah atau frustrasi.					
18	Saya mudah terjebak dalam kecemasan dan sulit untuk menemukan cara menenangkan diri.					
19	Saya terjebak dalam pola pikir negatif dan sulit untuk berpikir ulang ketika menghadapi masalah.					
20	Saat ada masalah, saya sering terpaku pada satu cara dan tidak mencoba solusi lain.					
21	Ketika saya dalam situasi emosional, saya sering kali kehilangan fokus dan sulit melanjutkan tugas saya.					
22	Kekecewaan saya mengganggu kemampuan saya untuk tetap fokus pa perkerjaan.					
23	Saya menyesal karena tiba-tiba mengekpresikan perasaan kecewa kepada orang lain yang mengganggu saya.					
24	Dalam situasi tertekan, saya mudah tersinggung atas ucapan orang lain.					
25	Saya sulit untuk menyembunyikan ekspresi sedih saat sedang berduka.					
26	Saya kesulitan menyembuyikan ekspresi kekecewaan saya.					
27	Saya adalah orang yang mudah marah dan melampiaskannya dengan merusak barang disekitarnya.					
28	Saya mengalami berubahan emosi yang begitu cepat.					
29	Saya merasa bersalah atau menyalahkan diri sendiri ketika saya marah kepada orang lain.					
30	Saya tidak ingin orang lain tahu, kalau saya marah kepada dia.					
31	Saya membiarkan perasaan untuk mengekpresikan					

	diri, tanpa memahaminya.					
32	Saya tidak menyadari setiap perasaan yang saya alami dan membiarkannya menguasai diri.					

Lamiran 4 Kuesioner Variabel Kualitas Tidur

Assalamua'alaikum warahmatullahi wabarakatuh,
puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Perkenalkan, saya Sri Intan Budi Utami, mahasiswa program studi psikologi islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN KEDIRI yang saat ini sedang melaksanakan penelitian tugas akhir dengan judul, "**Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri.**"

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur berkaitan dengan tingkat regulasi emosi yang dialami oleh siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kediri, oleh karena itu, saya memohon ketersediaan Anda untuk menjawab setiap pernyataan dengan jujur sesuai kondisi diri. Seluruh jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademik.

Cara Pengerjaan:
Bacalah setiap pernyataan dengan cermat, lalu beri tanda ✓ pada salah satu jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda:

1. Sangat Sesuai **(SS)**
2. Sesuai **(S)**
3. Netral **(N)**
4. Tidak Sesuai **(TS)**
5. Sangat Tidak Sesuai **(STS)**

Atas partisipasi dan kerja samanya, peneliti mengucapkan terima kasih.
Peneliti,
Sri Intan Budi Utami
Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

No	PERNYATAAN	Skor				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya tidur setidaknya 7 jam setiap malam dan saya bangun merasa bugar.					
2	Saya merasa cukup tidur setiap malam, karena rutin di waktu tertentu.					
3	Saya memiliki jadwal tidur dan bangun yang teratur setiap hari, baik pada *weekday* maupun akhir pekan.					
4	Saya tidur dan bangun pada waktu yang konsisten setiap hari.					
5	Saya merasa cukup dengan waktu tidur yang saya miliki sehingga bisa segera beraktifitas					
6	Saya bangun tidur dengan perasaan segar dan cukup istirahat.					
7	Saya biasanya bangun tidur dengan perasaan segar dan siap menjalani hari.					
8	Setelah tidur, saya merasa tubuh saya berenergi dan siap beraktivitas.					
9	Saya tidur dengan nyenyak tanpa terbangun di tengah malam					
10	Tidak ada hal yang membuat saya terbangun saat tidur di malam hari.					
11	Saya dapat tertidur dengan mudah begitu saya berbaring di tempat tidur.					
12	Saya tidak mengalami kesulitan memulai tidur di malam hari.					
13	Saya membatasi penggunaan perangkat elektronik (seperti ponsel atau laptop) sebelum tidur agar tidur saya lebih nyenyak.					
14	Saya tidak menggunakan perangkat elektronik dalam satu jam sebelum waktu tidur.					
15	Saya menghindari mengonsumsi kafein atau makanan manis sebelum tidur untuk menjaga kualitas tidur saya.					
16	Saya tidak mengonsumsi minuman berkafein atau makanan tinggi gula pada malam hari.					
17	Saya merasa lelah saat bangun tidur, karena waktu tidur yang kurang.					
18	Saya tidak memiliki waktu tidur yang cukup karena sering terganggu.					
19	Jam tidur dan bangun, sering berubah-ubah setiap harinnya.					

20	Waktu tidur dan bangun saya nggak tentu, kadang malam banget, kadang lebih awal.					
21	Saya sering merasa tidak puas dengan tidur saya, meskipun sudah berusaha mencukupinya.					
22	Saya tidak puas degan kualitas tidur saya, membuat saya merasa berat untuk beraktifitas					
23	Saya bangun tidur dengan perasaan lelah dan ingin tidur kembali.					
24	Saat bangun tidur tubuh saya terasa lemas dan tidak segar					
25	Saya terbangun beberapa kali di malam hari dan sulit untuk kembali tidur.					
26	Tidur saya terganggu karena terbangun di tengah malam.					
27	Saya sering membutuhkan waktu lama untuk bisa tertidur setelah berbaring di tempat tidur.					
28	Saya merasa gelisah dan sulit untuk memulai tidur meskipun sudah lelah.					
29	Saya menggunakan ponsel, laptop, atau perangkat elektronik lainnya hingga sesaat sebelum tidur.					
30	Saya tidak bisa berjauhan dari ponsel sebelum tidur.					
31	Saya mengonsumsi kopi, teh, atau makanan manis menjelang waktu tidur.					
32	Saya tidak bisa tidur jika belum makan-makan berat.					

Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Instrument Regulasi Emosi

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	total
VAR00001	Pearson Correlation	1	.676**	.292	.520**	.455*	.429*	.468**	.544**	.409*	.568**	.324	.603**	.377*	.069	.165	.478**	.468**	.660**	.520**	.191	.292	.452*	.208	.520**	.506**	.495**	.273	.406*	.540**	-.097	.466**	.443*	.782**
	Sig. (2-tailed)		.000	.117	.003	.010	.018	.009	.002	.025	.001	.081	.000	.040	.716	.384	.008	.009	.000	.003	.312	.117	.012	.271	.003	.004	.005	.145	.026	.002	.610	.010	.014	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.676**	1	.363*	.360	.405*	.446*	.453*	.450*	.353	.472**	.306	.429*	.234	.205	.335	.505**	.211	.620**	.446*	.188	.453*	.482**	-.034	.382*	.356	.500**	.404*	.370*	.373*	.115	.414*	.441*	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000		.048	.050	.026	.013	.012	.013	.056	.009	.101	.018	.212	.277	.071	.004	.263	.000	.014	.319	.012	.007	.858	.037	.053	.004	.027	.039	.042	.545	.023	.015	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00003	Pearson Correlation	.292	.363*	1	.619**	.276	.367*	.366*	.351	.321	.203	.425*	.313	.321	.095	.277	.425*	-.120	.392*	.359	.181	.104	.091	-.112	.023	-.061	.183	.476**	.278	.148	-.044	-.023	.046	.438*
	Sig. (2-tailed)	.117	.048		.000	.140	.046	.047	.057	.084	.281	.019	.092	.084	.618	.139	.019	.526	.032	.051	.338	.584	.633	.555	.903	.749	.334	.008	.138	.434	.819	.903	.808	.015
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	.520**	.360	.619**	1	.204	.265	.572**	.532**	.552**	.218	.427*	.549**	.328	.048	.262	.456*	.269	.433*	.403*	.145	.245	.301	.227	.506**	.425*	.259	.285	.231	.322	.080	.273	.316	.659**
	Sig. (2-tailed)	.003	.050	.000		.281	.157	.001	.002	.002	.248	.019	.002	.077	.802	.161	.011	.150	.017	.027	.445	.192	.106	.228	.004	.019	.167	.127	.220	.082	.673	.144	.089	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.455*	.405*	.276	.204	1	.585**	.168	.327	.321	.374*	.399*	.392*	.210	.086	.217	.396*	.160	.527**	.449*	.083	.521**	.563**	-.043	.142	.222	.487**	.436*	.523**	.330	-.054	.276	.235	.603**
	Sig. (2-tailed)	.010	.026	.140	.281		.001	.375	.078	.083	.042	.029	.032	.267	.650	.249	.030	.399	.003	.013	.661	.003	.001	.821	.454	.239	.006	.016	.003	.075	.776	.140	.212	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00006	Pearson Correlation	.429*	.446*	.367*	.265	.585**	1	.348	.529**	.264	.463**	.615**	.557**	.081	.332	.129	.523**	.068	.553**	.120	.054	.377*	.479**	-.195	.028	.105	.329	.420*	.074	.218	-.115	.184	.165	.544**
	Sig. (2-tailed)	.018	.013	.046	.157	.001		.059	.003	.158	.010	.000	.001	.671	.074	.496	.003	.723	.002	.527	.778	.040	.007	.302	.882	.582	.076	.021	.697	.248	.546	.331	.383	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.468**	.453*	.366*	.572**	.168	.348	1	.400*	.368*	.143	.279	.501**	.415*	.390*	.396*	.552**	.211	.367*	.171	-.084	.253	.454*	.276	.461*	.333	.087	-.016	.157	.316	.128	.282	.341	.601**
	Sig. (2-tailed)	.009	.012	.047	.001	.375	.059		.028	.045	.450	.136	.005	.023	.033	.030	.002	.263	.046	.366	.659	.178	.012	.140	.010	.072	.647	.931	.407	.088	.500	.131	.065	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.544**	.450*	.351	.532**	.327	.529**	.400*	1	.577**	.279	.358	.663**	.274	.371*	.142	.596**	.118	.460*	.208	-.067	.177	.211	.034	.438*	.249	.187	.282	.049	.325	-.203	.162	.347	.583**
	Sig. (2-tailed)	.002	.013	.057	.002	.078	.003	.028		.001	.136	.052	.000	.144	.044	.455	.001	.536	.011	.270	.727	.350	.262	.858	.016	.185	.322	.131	.798	.080	.282	.391	.060	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.409*	.353	.321	.552**	.321	.264	.368*	.577**	1	.308	.232	.523**	.466**	.101	.492**	.571**	.086	.323	.267	-.172	.044	.183	.101	.381*	.462*	.242	.154	.331	.367*	-.062	.198	.209	.563**
	Sig. (2-tailed)	.025	.056	.084	.002	.083	.158	.045	.001		.098	.218	.003	.010	.595	.006	.001	.651	.081	.154	.362	.816	.333	.595	.038	.010	.198	.417	.074	.046	.745	.295	.268	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.568**	.472**	.203	.218	.374*	.463**	.143	.279	.308	1	.341	.295	.211	-.009	.368*	.338	.048	.543**	.486**	.284	.278	.161	-.009	.346	.415*	.510**	.236	.326	.281	.015	.161	.110	.553**
	Sig. (2-tailed)	.001	.009	.281	.248	.042	.010	.450	.136	.098		.065	.114	.262	.962	.045	.068	.801	.002	.007	.128	.137	.396	.962	.061	.023	.004	.210	.079	.132	.935	.395	.564	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011	Pearson Correlation	.324	.306	.425*	.427*	.399*	.615**	.279	.358	.232	.341	1	.668**	-.093	-.030	.048	.521**	.061	.482**	.291	.168	.403*	.460*	-.061	.011	.034	.087	.628**	.218	-.020	-.085	.286	.262	.496**
	Sig. (2-tailed)	.081	.101	.019	.019	.029	.000	.136	.052	.218	.065		.000	.623	.873	.800	.003	.747	.007	.118	.376	.027	.011	.750	.956	.858	.648	.000	.248	.915	.655	.126	.162	.005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00012	Pearson Correlation	.603**	.429*	.313	.549**	.392*	.557**	.501**	.663**	.523**	.295	.668**	1	.336	.245	.181	.583**	.257	.521**	.278	-.059	.167	.449*	.149	.263	.321	.207	.423*	.190	.340	-.144	.316	.299	.662**
	Sig. (2-tailed)	.000	.018	.092	.002	.032	.001	.005	.000	.003	.114	.000		.070	.191	.339	.001	.171	.003	.136	.757	.377	.013	.431	.160	.084	.272	.020	.315	.066	.449	.089	.109	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00013	Pearson Correlation	.377*	.234	.321	.328	.210	.081	.415*	.274	.466**	.211	-.093	.336	1	.468**	.536**	.224	-.013	.191	.231	-.166	-.053	.127	.415*	.311	.211	.141	-.074	.359	.607**	-.030	.048	.073	.453*
	Sig. (2-tailed)	.040	.212	.084	.077	.267	.671	.023	.144	.010	.262	.623	.070		.009	.002	.234	.945	.313	.220	.381	.780	.504	.022	.095	.262	.456	.698	.051	.000	.876	.803	.700	.012
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00014	Pearson Correlation	.069	.205	.095	.048	.086	.332	.390*	.371*	.101	-.009	-.030	.245	.468**	1	.346	.146	-.302	.136	-.257	-.338	-.045	.035	-.007	.122	-.183	-.188	-.211	-.300	.133	-.025	-.171	-.065	.123
	Sig. (2-tailed)	.716	.277	.618	.802	.650	.074	.033	.044	.595	.962	.873	.191	.009		.061	.442	.105	.475	.170	.068	.813	.856	.969	.522	.333	.321	.262	.107	.483	.895	.367	.732	.516
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00015	Pearson Correlation	.165	.335	.277	.262	.217	.129	.396*	.142	.492**	.368*	.048	.181	.536**	.346	1	.201	-.065	.314	.287	.076	.012	-.009	-.010	.168	.194	.090	-.090	.163	.097	.299	.013	.063	.381*
	Sig. (2-tailed)	.384	.071	.139	.161	.249	.496	.030	.455	.006	.045	.800	.339	.002	.061		.286	.732	.091	.124	.688	.950	.962	.959	.375	.304	.635	.636	.389	.610	.108	.944	.742	.038
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00016	Pearson Correlation	.478**	.505**	.425*	.456*	.396*	.523**	.552**	.596**	.571**	.338	.521**	.583**	.224	.146	.201	1	.041	.437*	.402*	.046	.239	.413*	.083	.253	.131	.077	.274	.348	.304	.018	.476**	.349	.636**
	Sig. (2-tailed)	.008	.004	.019	.011	.030	.003	.002	.001	.001	.068	.003	.001	.234	.442	.286		.830	.016	.028	.809	.204	.023	.662	.177	.490	.685	.143	.059	.102	.927	.008	.058	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00017	Pearson Correlation	.468**	.211	-.120	.269	.160	.068	.211	.118	.086	.048	.061	.257	-.013	-.302	-.065	.041	1	.424*	.345	.097	.336	.468**	.151	.229	.446*	.214	.031	.185	.316	-.120	.406*	.583**	.387*
	Sig. (2-tailed)	.009	.263	.526	.150	.399	.723	.263	.536	.651	.801	.747	.171	.945	.105	.732	.830		.020	.062	.612	.070	.009	.426	.224	.013	.257	.870	.328	.089	.526	.026	.001	.035
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00018	Pearson Correlation	.660**	.620**	.392*	.433*	.527**	.553**	.367*	.460*	.323	.543**	.482**	.521**	.191	.136	.314	.437*	.424*	1	.511**	.271	.480**	.549**	.110	.424*	.338	.387*	.365*	.258	.303	.143	.433*	.519**	.769**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.032	.017	.003	.002	.046	.011	.081	.002	.007	.003	.313	.475	.091	.016	.020		.004	.147	.007	.002	.562	.020	.068	.034	.047	.169	.104	.452	.017	.003	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00019	Pearson Correlation	.520**	.446*	.359	.403*	.449*	.120	.171	.208	.267	.486**	.291	.278	.231	-.257	.287	.402*	.345	.511**	1	.588**	.444*	.317	.129	.304	.440*	.431*	.276	.667**	.392*	.155	.457*	.504**	.669**
	Sig. (2-tailed)	.003	.014	.051	.027	.013	.527	.366	.270	.154	.007	.118	.136	.220	.170	.124	.028	.062	.004		.001	.014	.088	.498	.103	.015	.017	.140	.000	.032	.415	.011	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00020	Pearson Correlation	.191	.188	.181	.145	.083	.054	-.084	-.067	-.172	.284	.168	-.059	-.166	-.338	.076	.046	.097	.271	.588**	1	.288	.076	.255	.038	.101	.179	.081	.143	.046	.443*	.488**	.288	.288
	Sig. (2-tailed)	.312	.319	.338	.445	.661	.778	.659	.727	.362	.128	.376	.757	.381	.068	.688	.809	.612	.147	.001		.122	.689	.173	.841	.595	.344	.670	.451	.809	.014	.006	.123	.122
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00021	Pearson Correlation	.292	.453*	.104	.245	.521**	.377*	.253	.177	.044	.278	.403*	.167	-.053	-.045	.012	.239	.336	.480**	.444*	.288	1	.740**	.198	.294	.359	.257	.255	.391*	.322	.212	.533**	.729**	.598**
	Sig. (2-tailed)	.117	.012	.584	.192	.003	.040	.178	.350	.816	.137	.027	.377	.780	.813	.950	.204	.070	.007	.014	.122		.000	.294	.115	.051	.170	.174	.033	.083	.260	.002	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00022	Pearson Correlation	.452*	.482**	.091	.301	.563**	.479**	.454*	.211	.183	.161	.460*	.449*	.127	.035	-.009	.413*	.468**	.549**	.317	.076	.740**	1	.319	.315	.469**	.380*	.232	.550**	.505**	.189	.651**	.679**	.711**
	Sig. (2-tailed)	.012	.007	.633	.106	.001	.007	.012	.262	.333	.396	.011	.013	.504	.856	.962	.023	.009	.002	.088	.689	.000		.085	.090	.009	.038	.218	.002	.004	.318	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00023	Pearson Correlation	.208	-.034	-.112	.227	-.043	-.195	.276	.034	.101	-.009	-.061	.149	.415*	-.007	-.010	.083	.151	.110	.129	.255	.198	.319	1	.486**	.275	-.060	-.211	.162	.508**	.452*	.582**	.400*	.356
	Sig. (2-tailed)	.271	.858	.555	.228	.821	.302	.140	.858	.595	.962	.750	.431	.022	.969	.959	.662	.426	.562	.498	.173	.294	.085		.006	.142	.754	.262	.392	.004	.012	.001	.029	.053
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00024	Pearson Correlation	.520**	.382*	.023	.506**	.142	.028	.461*	.438*	.381*	.346	.011	.263	.311	.122	.168	.253	.229	.424*	.304	.038	.294	.315	.486**	1	.589**	.422*	.036	.234	.428*	.278	.362*	.406*	.597**
	Sig. (2-tailed)	.003	.037	.903	.004	.454	.882	.010	.016	.038	.061	.956	.160	.095	.522	.375	.177	.224	.020	.103	.841	.115	.090	.006		.001	.020	.849	.213	.018	.137	.049	.026	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00025	Pearson Correlation	.506**	.356	-.061	.425*	.222	.105	.333	.249	.462*	.415*	.034	.321	.211	-.183	.194	.131	.446*	.338	.440*	.101	.359	.469**	.275	.589**	1	.841**	-.011	.527**	.455*	.141	.308	.458*	.603**
	Sig. (2-tailed)	.004	.053	.749	.019	.239	.582	.072	.185	.010	.023	.858	.084	.262	.333	.304	.490	.013	.068	.015	.595	.051	.009	.142	.001		.000	.953	.003	.012	.457	.098	.011	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00026	Pearson Correlation	.495**	.500**	.183	.259	.487**	.329	.087	.187	.242	.510**	.087	.207	.141	-.188	.090	.077	.214	.387*	.431*	.179	.257	.380*	-.060	.422*	.841**	1	.452*	.575**	.438*	.043	.149	.107	.538**
	Sig. (2-tailed)	.005	.004	.334	.167	.006	.076	.647	.322	.198	.004	.648	.272	.456	.321	.635	.685	.257	.034	.017	.344	.170	.038	.754	.020	.000		.012	.001	.015	.821	.431	.573	.002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00027	Pearson Correlation	.273	.404*	.476**	.285	.436*	.420*	-.016	.282	.154	.236	.628**	.423*	-.074	-.211	-.090	.274	.031	.365*	.276	.081	.255	.232	-.211	.036	-.011	.452*	1	.267	.094	-.155	.099	.062	.369*
	Sig. (2-tailed)	.145	.027	.008	.127	.016	.021	.931	.131	.417	.210	.000	.020	.698	.262	.636	.143	.870	.047	.140	.670	.174	.218	.262	.849	.953	.012		.153	.620	.415	.603	.744	.045
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00028	Pearson Correlation	.406*	.370*	.278	.231	.523**	.074	.157	.049	.331	.326	.218	.190	.359	-.300	.163	.348	.185	.258	.667**	.143	.391*	.550**	.162	.234	.527**	.575**	.267	1	.492**	.027	.338	.376*	.575**
	Sig. (2-tailed)	.026	.039	.138	.220	.003	.697	.407	.798	.074	.079	.248	.315	.051	.107	.389	.059	.328	.169	.000	.451	.033	.002	.392	.213	.003	.001	.153		.006	.886	.068	.041	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00029	Pearson Correlation	.540**	.373*	.148	.322	.330	.218	.316	.325	.367*	.281	-.020	.340	.607**	.133	.097	.304	.316	.303	.392*	.046	.322	.505**	.508**	.428*	.455*	.438*	.094	.492**	1	.196	.527**	.461*	.656**
	Sig. (2-tailed)	.002	.042	.434	.082	.075	.248	.088	.080	.046	.132	.915	.066	.000	.483	.610	.102	.089	.104	.032	.809	.083	.004	.004	.018	.012	.015	.620	.006		.299	.003	.010	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00030	Pearson Correlation	-.097	.115	-.044	.080	-.054	-.115	.128	-.203	-.062	.015	-.085	-.144	-.030	-.025	.299	.018	-.120	.143	.155	.443*	.212	.189	.452*	.278	.141	.043	-.155	.027	.196	1	.541**	.288	.226
	Sig. (2-tailed)	.610	.545	.819	.673	.776	.546	.500	.282	.745	.935	.655	.449	.876	.895	.108	.927	.526	.452	.415	.014	.260	.318	.012	.137	.457	.821	.415	.886	.299		.002	.122	.231
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00031	Pearson Correlation	.466**	.414*	-.023	.273	.276	.184	.282	.162	.198	.161	.286	.316	.048	-.171	.013	.476**	.406*	.433*	.457*	.488**	.533**	.651**	.582**	.362*	.308	.149	.099	.338	.527**	.541**	1	.747**	.639**
	Sig. (2-tailed)	.010	.023	.903	.144	.140	.331	.131	.391	.295	.395	.126	.089	.803	.367	.944	.008	.026	.017	.011	.006	.002	.000	.001	.049	.098	.431	.603	.068	.003	.002		.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00032	Pearson Correlation	.443*	.441*	.046	.316	.235	.165	.341	.347	.209	.110	.262	.299	.073	-.065	.063	.349	.583**	.519**	.504**	.288	.729**	.679**	.400*	.406*	.458*	.107	.062	.376*	.461*	.288	.747**	1	.659**
	Sig. (2-tailed)	.014	.015	.808	.089	.212	.383	.065	.060	.268	.564	.162	.109	.700	.732	.742	.058	.001	.003	.004	.123	.000	.000	.029	.026	.011	.573	.744	.041	.010	.122	.000		.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
total	Pearson Correlation	.782**	.720**	.438*	.659**	.603**	.544**	.601**	.583**	.563**	.553**	.496**	.662**	.453*	.123	.381*	.636**	.387*	.769**	.669**	.288	.598**	.711**	.356	.597**	.603**	.538**	.369*	.575**	.656**	.226	.639**	.659**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.015	.000	.000	.002	.000	.001	.001	.002	.005	.000	.012	.516	.038	.000	.035	.000	.000	.122	.000	.000	.053	.000	.000	.002	.045	.001	.000	.231	.000	.000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Instrument Kualitas Tidur

Correlations

		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	total
VAR00001	Pearson Correlation	1	.834**	.608**	.403*	.733**	.645**	.558**	.670**	.436*	.682**	.075	-.053	-.251	-.144	-.147	.052	.565**	.493**	.575**	.524**	.551**	.597**	.515**	.406*	.041	.076	-.010	-.200	-.184	-.212	-.351	-.306	.517**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.027	.000	.000	.001	.000	.016	.000	.694	.783	.181	.447	.439	.783	.001	.006	.001	.003	.002	.000	.004	.026	.831	.690	.957	.289	.331	.261	.057	.101	.003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00002	Pearson Correlation	.834**	1	.672**	.572**	.843**	.791**	.680**	.811**	.489**	.722**	.196	.261	-.111	-.232	-.022	-.073	.613**	.686**	.579**	.592**	.636**	.663**	.670**	.508**	.246	.326	.174	.009	-.139	-.129	-.142	-.153	.684**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.001	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.298	.163	.560	.218	.908	.700	.000	.000	.001	.001	.000	.000	.000	.004	.189	.079	.358	.963	.464	.497	.454	.419	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00003	Pearson Correlation	.608**	.672**	1	.498**	.702**	.735**	.638**	.651**	.319	.531**	-.095	.077	-.149	-.111	.080	.104	.476**	.637**	.587**	.557**	.610**	.656**	.611**	.501**	.332	.174	.188	-.047	-.206	-.268	-.067	.082	.608**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.005	.000	.000	.000	.000	.086	.003	.618	.686	.432	.559	.676	.585	.008	.000	.001	.001	.000	.000	.000	.005	.073	.358	.319	.804	.275	.152	.727	.666	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00004	Pearson Correlation	.403*	.572**	.498**	1	.489**	.437*	.407*	.378*	.350	.579**	.403*	.573**	.213	.109	.132	.063	.425*	.620**	.762**	.709**	.605**	.489**	.619**	.391*	.593**	.573**	.551**	.350	.246	.214	.279	.334	.748**
	Sig. (2-tailed)	.027	.001	.005		.006	.016	.025	.040	.058	.001	.027	.001	.259	.567	.486	.739	.019	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.033	.001	.001	.002	.058	.190	.256	.136	.071	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00005	Pearson Correlation	.733**	.843**	.702**	.489**	1	.894**	.834**	.783**	.452*	.720**	.108	.203	-.023	-.212	.130	.049	.632**	.774**	.518**	.535**	.669**	.752**	.743**	.603**	.295	.361*	.353	.108	-.188	-.146	-.117	-.046	.731**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.006		.000	.000	.000	.012	.000	.570	.282	.905	.260	.492	.799	.000	.000	.003	.002	.000	.000	.000	.000	.113	.050	.056	.570	.319	.441	.538	.811	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00006	Pearson Correlation	.645**	.791**	.735**	.437*	.894**	1	.909**	.818**	.470**	.518**	.102	.315	-.003	-.186	.211	.076	.647**	.745**	.417*	.505**	.671**	.745**	.740**	.651**	.452*	.335	.273	.158	-.182	-.121	.070	.083	.744**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.016	.000		.000	.000	.009	.003	.590	.090	.987	.324	.263	.688	.000	.000	.022	.004	.000	.000	.000	.000	.012	.070	.144	.403	.335	.525	.714	.662	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00007	Pearson Correlation	.558**	.680**	.638**	.407*	.834**	.909**	1	.790**	.533**	.471**	.091	.324	.021	-.125	.254	.138	.760**	.808**	.450*	.510**	.734**	.757**	.824**	.762**	.442*	.368*	.412*	.302	.020	.055	.228	.232	.802**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.025	.000	.000		.000	.002	.009	.633	.081	.914	.509	.176	.466	.000	.000	.013	.004	.000	.000	.000	.000	.014	.045	.024	.104	.915	.772	.226	.218	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00008	Pearson Correlation	.670**	.811**	.651**	.378*	.783**	.818**	.790**	1	.534**	.555**	.205	.320	.040	-.164	.246	.129	.541**	.691**	.391*	.365*	.561**	.618**	.605**	.477**	.322	.110	.173	.029	-.157	-.039	.055	.102	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.040	.000	.000	.000		.002	.001	.276	.085	.834	.387	.189	.498	.002	.000	.033	.047	.001	.000	.000	.008	.083	.562	.360	.879	.407	.838	.773	.593	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00009	Pearson Correlation	.436*	.489**	.319	.350	.452*	.470**	.533**	.534**	1	.459*	.264	.335	.070	.130	-.028	.014	.446*	.490**	.251	.397*	.460*	.434*	.470**	.474**	.374*	.427*	.404*	.264	.256	.207	.278	.342	.607**
	Sig. (2-tailed)	.016	.006	.086	.058	.012	.009	.002	.002		.011	.159	.071	.715	.492	.882	.942	.013	.006	.180	.030	.010	.016	.009	.008	.042	.018	.027	.159	.172	.273	.137	.065	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00010	Pearson Correlation	.682**	.722**	.531**	.579**	.720**	.518**	.471**	.555**	.459*	1	.155	.125	.100	.123	.052	.172	.442*	.598**	.663**	.548**	.571**	.623**	.617**	.404*	.233	.378*	.392*	.031	.125	.057	-.029	-.074	.670**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	.001	.000	.003	.009	.001	.011		.413	.511	.598	.517	.784	.364	.014	.000	.000	.002	.001	.000	.000	.027	.215	.040	.032	.871	.512	.766	.879	.699	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00011	Pearson Correlation	.075	.196	-.095	.403*	.108	.102	.091	.205	.264	.155	1	.747**	.488**	.336	.179	.107	.094	.083	.055	.079	-.022	.025	.026	-.067	.246	.127	.361*	.219	.193	.413*	.138	.119	.308
	Sig. (2-tailed)	.694	.298	.618	.027	.570	.590	.633	.276	.159	.413		.000	.006	.070	.345	.573	.621	.661	.773	.677	.909	.898	.891	.724	.190	.504	.050	.245	.307	.023	.466	.532	.097
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00012	Pearson Correlation	-.053	.261	.077	.573**	.203	.315	.324	.320	.335	.125	.747**	1	.439*	.110	.256	-.058	.256	.417*	.175	.310	.200	.163	.325	.110	.606**	.437*	.504**	.441*	.204	.361*	.477**	.483**	.513**
	Sig. (2-tailed)	.783	.163	.686	.001	.282	.090	.081	.085	.071	.511	.000		.015	.562	.171	.760	.172	.022	.355	.095	.290	.389	.080	.562	.000	.016	.004	.015	.279	.050	.008	.007	.004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00013	Pearson Correlation	-.251	-.111	-.149	.213	-.023	-.003	.021	.040	.070	.100	.488**	.439*	1	.732**	.735**	.575**	-.223	-.024	.129	-.018	-.240	-.224	-.111	-.106	.313	.313	.473**	.428*	.613**	.833**	.590**	.332	.319
	Sig. (2-tailed)	.181	.560	.432	.259	.905	.987	.914	.834	.715	.598	.006	.015		.000	.000	.001	.236	.899	.497	.924	.201	.233	.559	.576	.092	.092	.008	.018	.000	.000	.000	.073	.086
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00014	Pearson Correlation	-.144	-.232	-.111	.109	-.212	-.186	-.125	-.164	.130	.123	.336	.110	.732**	1	.403*	.638**	-.121	-.156	.168	.018	-.106	-.156	-.094	.028	.055	.195	.299	.336	.745**	.707**	.464**	.268	.229
	Sig. (2-tailed)	.447	.218	.559	.567	.260	.324	.509	.387	.492	.517	.070	.562	.000		.027	.000	.526	.409	.404	.926	.578	.409	.621	.892	.772	.303	.108	.070	.000	.000	.010	.152	.223
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00015	Pearson Correlation	-.147	-.022	.080	.132	.130	.211	.254	.246	-.028	.052	.179	.256	.735**	.403*	1	.796**	-.025	.222	.256	.117	-.022	.025	.022	.121	.453*	.240	.394*	.417*	.349	.569**	.530**	.435*	.406*
	Sig. (2-tailed)	.439	.908	.676	.486	.492	.263	.176	.189	.882	.784	.345	.171	.000	.027		.000	.896	.238	.172	.537	.909	.897	.908	.524	.012	.202	.031	.022	.059	.001	.003	.016	.026
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00016	Pearson Correlation	.052	-.073	.104	.063	.049	.076	.138	.129	.014	.172	.107	-.058	.575**	.638**	.796**	1	.033	.085	.339	.140	.029	.113	.000	.158	.214	.079	.221	.277	.433*	.512**	.322	.311	.347
	Sig. (2-tailed)	.783	.700	.585	.739	.799	.688	.466	.498	.942	.364	.573	.760	.001	.000	.000		.862	.655	.067	.462	.879	.551	1.000	.411	.256	.679	.242	.139	.017	.004	.083	.095	.061
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00017	Pearson Correlation	.565**	.613**	.476**	.425*	.632**	.647**	.760**	.541**	.446*	.442*	.094	.256	-.223	-.121	-.025	.033	1	.809**	.511**	.652**	.834**	.809**	.831**	.837**	.266	.426*	.424*	.421*	.137	.000	.118	.235	.735**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.008	.019	.000	.000	.000	.002	.013	.014	.621	.172	.236	.526	.896	.862		.000	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.155	.019	.020	.020	.471	1.000	.542	.211	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00018	Pearson Correlation	.493**	.686**	.637**	.620**	.774**	.745**	.808**	.691**	.490**	.598**	.083	.417*	-.024	-.156	.222	.085	.809**	1	.654**	.737**	.862**	.805**	.867**	.702**	.560**	.590**	.527**	.407*	.066	.020	.243	.428*	.865**
	Sig. (2-tailed)	.006	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.006	.000	.661	.022	.899	.409	.238	.655	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.001	.003	.026	.727	.918	.195	.018	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00019	Pearson Correlation	.575**	.579**	.587**	.762**	.518**	.417*	.450*	.391*	.251	.663**	.055	.175	.129	.168	.256	.339	.511**	.654**	1	.808**	.619**	.549**	.561**	.447*	.341	.468**	.424*	.208	.304	.215	.147	.164	.729**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.001	.000	.003	.022	.013	.033	.180	.000	.773	.355	.497	.404	.172	.067	.004	.000		.000	.000	.002	.001	.013	.065	.009	.019	.271	.103	.253	.439	.387	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00020	Pearson Correlation	.524**	.592**	.557**	.709**	.535**	.505**	.510**	.365*	.397*	.548**	.079	.310	-.018	.018	.117	.140	.652**	.737**	.808**	1	.695**	.596**	.721**	.596**	.351	.646**	.490**	.359	.255	.060	.179	.345	.759**
	Sig. (2-tailed)	.003	.001	.001	.000	.002	.004	.004	.047	.030	.002	.677	.095	.924	.926	.537	.462	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.057	.000	.006	.051	.174	.751	.344	.062	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00021	Pearson Correlation	.551**	.636**	.610**	.605**	.669**	.671**	.734**	.561**	.460*	.571**	-.022	.200	-.240	-.106	-.022	.029	.834**	.862**	.619**	.695**	1	.905**	.883**	.820**	.419*	.467**	.345	.291	.055	-.108	.175	.325	.773**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.010	.001	.909	.290	.201	.578	.909	.879	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.021	.009	.062	.118	.775	.569	.355	.080	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00022	Pearson Correlation	.597**	.663**	.656**	.489**	.752**	.745**	.757**	.618**	.434*	.623**	.025	.163	-.224	-.156	.025	.113	.809**	.805**	.549**	.596**	.905**	1	.802**	.749**	.351	.327	.288	.142	-.108	-.152	.023	.186	.728**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.006	.000	.000	.000	.000	.016	.000	.898	.389	.233	.409	.897	.551	.000	.000	.002	.000	.000		.000	.000	.057	.078	.123	.453	.578	.424	.904	.325	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00023	Pearson Correlation	.515**	.670**	.611**	.619**	.743**	.740**	.824**	.605**	.470**	.617**	.026	.325	-.111	.094	.022	.000	.831**	.867**	.561**	.721**	.883**	.802**	1	.829**	.424*	.561**	.505**	.418*	.153	-.022	.245	.334	.829**
	Sig. (2-tailed)	.004	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.009	.000	.891	.080	.559	.621	.908	1.000	.000	.000	.001	.000	.000	.000		.000	.019	.001	.004	.022	.420	.909	.193	.072	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00024	Pearson Correlation	.406*	.508**	.501**	.391*	.603**	.651**	.762**	.477**	.474**	.404*	-.067	.110	-.106	.028	.121	.158	.837**	.702**	.447*	.596**	.820**	.749**	.829**	1	.273	.490**	.496**	.536**	.265	.048	.315	.333	.744**
	Sig. (2-tailed)	.026	.004	.005	.033	.000	.000	.000	.008	.008	.027	.724	.562	.576	.892	.524	.411	.000	.000	.013	.000	.000	.000	.000		.144	.006	.005	.002	.157	.801	.090	.072	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00025	Pearson Correlation	.041	.246	.332	.593**	.295	.452*	.442*	.322	.374*	.233	.246	.606**	.313	.055	.453*	.214	.266	.560**	.341	.351	.419*	.351	.424*	.273	1	.574**	.484**	.499**	.178	.287	.601**	.642**	.625**
	Sig. (2-tailed)	.831	.189	.073	.001	.113	.012	.014	.083	.042	.215	.190	.000	.092	.772	.012	.256	.155	.001	.065	.057	.021	.057	.019	.144		.001	.007	.005	.348	.124	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00026	Pearson Correlation	.076	.326	.174	.573**	.361*	.335	.368*	.110	.427*	.378*	.127	.437*	.313	.195	.240	.079	.426*	.590**	.468**	.646**	.467**	.327	.561**	.490**	.574**	1	.705**	.762**	.547**	.406*	.505**	.516**	.682**
	Sig. (2-tailed)	.690	.079	.358	.001	.050	.070	.045	.562	.018	.040	.504	.016	.092	.303	.202	.679	.019	.001	.009	.000	.009	.078	.001	.006	.001		.000	.000	.002	.026	.004	.004	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00027	Pearson Correlation	-.010	.174	.188	.551**	.353	.273	.412*	.173	.404*	.392*	.361*	.504**	.473**	.299	.394*	.221	.424*	.527**	.424*	.490**	.345	.288	.505**	.496**	.484**	.705**	1	.759**	.586**	.526**	.541**	.534**	.668**
	Sig. (2-tailed)	.957	.356	.319	.002	.056	.144	.024	.360	.027	.032	.050	.004	.008	.108	.031	.242	.020	.003	.019	.006	.062	.123	.004	.005	.007	.000		.000	.001	.003	.002	.002	.000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00028	Pearson Correlation	-.200	.009	-.047	.350	.108	.158	.302	.029	.264	.031	.219	.441*	.428*	.336	.417*	.277	.421*	.407*	.208	.359	.291	.142	.418*	.536**	.499**	.762**	.759**	1	.698**	.560**	.703**	.702**	.583**
	Sig. (2-tailed)	.289	.963	.804	.058	.570	.403	.104	.878	.159	.871	.245	.015	.018	.070	.022	.139	.020	.026	.271	.051	.118	.453	.022	.002	.005	.000	.000		.000	.001	.000	.000	.001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00029	Pearson Correlation	-.184	-.139	-.206	.246	-.188	-.182	.020	-.157	.256	.125	.193	.204	.613**	.745**	.349	.433*	.137	.066	.304	.255	.055	-.108	.153	.265	.178	.547**	.586**	.698**	1	.843**	.706**	.471**	.390*
	Sig. (2-tailed)	.331	.464	.275	.190	.319	.335	.915	.407	.172	.512	.307	.279	.000	.000	.059	.017	.471	.727	.103	.174	.775	.578	.420	.157	.348	.002	.001	.000		.000	.000	.009	.032
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00030	Pearson Correlation	-.212	-.129	-.268	.214	-.146	-.121	.055	-.039	.207	.057	.413*	.361*	.833**	.707**	.569**	.512**	.000	.020	.215	.060	-.108	-.152	-.022	.048	.287	.406*	.526**	.560**	.843**	1	.690**	.393*	.360
	Sig. (2-tailed)	.261	.497	.152	.256	.441	.525	.772	.838	.273	.766	.023	.050	.000	.000	.001	.004	1.000	.918	.253	.751	.569	.424	.909	.801	.124	.026	.003	.001	.000		.000	.032	.051
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00031	Pearson Correlation	-.351	-.142	-.067	.279	-.117	.070	.226	.055	.278	-.029	.138	.477**	.590**	.464**	.530**	.322	.118	.243	.147	.179	.175	.023	.245	.315	.601**	.505**	.541**	.703**	.706**	.690**	1	.778**	.460*
	Sig. (2-tailed)	.057	.454	.727	.136	.538	.714	.229	.773	.137	.879	.466	.008	.000	.010	.003	.083	.542	.195	.439	.344	.355	.904	.193	.090	.000	.004	.002	.000	.000	.000		.000	.010
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
VAR00032	Pearson Correlation	-.306	-.153	.082	.334	-.046	.083	.232	.102	.342	-.074	.119	.483**	.332	.268	.435*	.311	.235	.428*	.164	.345	.325	.186	.334	.333	.642**	.516**	.534**	.702**	.471**	.393*	.778**	1	.479**
	Sig. (2-tailed)	.101	.419	.666	.071	.811	.662	.218	.593	.065	.699	.532	.007	.073	.152	.016	.095	.211	.018	.387	.062	.080	.325	.072	.072	.000	.004	.002	.000	.009	.032	.000		.007
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
total	Pearson Correlation	.517**	.684**	.608**	.748**	.731**	.744**	.802**	.674**	.607**	.670**	.308	.513**	.319	.229	.406*	.347	.735**	.865**	.729**	.759**	.773**	.728**	.829**	.744**	.625**	.682**	.668**	.583**	.390*	.360	.460*	.479**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.097	.004	.086	.223	.026	.061	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.001	.032	.051	.010	.007	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 7 Hasil Uji Realibilitas Variabel Kualias Tidur dan Regulasi Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.943	31

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.923	29

Lampiran 8 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
KUALITAS TIDUR	152	42	112	154	131.97	8.089	65.436
Valid N (listwise)	152						

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
REGULASI EMOSI	152	43	110	153	132.12	8.111	65.787
Valid N (listwise)	152						

Lampiran 9 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		152
Normal Parameters[a,b]	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.59174354
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.029
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]

Lampiran 10 Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
REGULASI EMOSI * KUALITAS TIDUR	Between Groups	(Combined)	6378.997	35	182.257	5.947	.000
		Linearity	5212.461	1	5212.461	170.089	.000
		Deviation from Linearity	1166.536	34	34.310	1.120	.322
	Within Groups		3554.871	116	30.645		
	Total		9933.868	151			

Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		KUALITAS TIDUR	REGULASI EMOSI
KUALITAS TIDUR	Pearson Correlation	1	.724**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	152	152
REGULASI EMOSI	Pearson Correlation	.724**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	152	152

Lampiran 12 Tabulasi Data Variabel Regulasi Emosi

NO	RE1	RE2	RE3	RE4	RE5	RE6	RE7	RE8	RE9	RE10	RE11	RE12	RE13	RE14	RE15	RE16	RE17	RE18	RE19	RE20	RE21	RE22	RE23	RE24	RE25	RE26	RE27	RE28	RE29	RE30	RE31	RE32	TOTAL
1	4	3	1	4	3	3	5	4	4	2	4	5	3	3	2	4	5	2	2	1	4	5	5	4	5	2	3	3	3	1	4	5	108
2	4	4	5	4	3	5	5	5	4	3	5	5	3	5	3	5	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	5	2	2	1	2	1	99
3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103
4	4	3	4	5	2	3	5	3	5	5	5	4	3	2	5	5	3	4	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	2	4	4	4	116
5	4	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	4	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	2	2	2	3	2	108
6	3	4	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	3	5	5	4	5	3	3	4	5	4	3	3	3	5	3	3	4	4	4	130
7	4	4	4	4	3	2	4	2	4	2	2	3	4	2	4	4	4	2	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	103
8	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	3	3	5	2	2	2	3	4	108
9	4	4	3	4	4	4	2	4	5	4	5	5	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	1	2	4	4	4	4	2	2	4	4	114
10	5	3	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	3	3	3	3	5	5	3	4	3	3	3	3	3	3	5	1	3	1	3	3	115
11	3	4	4	4	4	4	3	5	5	3	5	4	2	3	4	5	1	2	3	3	4	2	1	2	1	1	5	2	1	2	3	3	98
12	3	3	4	4	4	4	5	2	2	2	5	4	3	5	5	3	3	3	3	4	4	4	2	1	1	1	3	2	1	3	3	3	99

13	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	1	4	4	4	5	5	5	1	3	5	143
14	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	1	4	5	5	4	4	3	4	5	2	4	5	5	5	4	4	4	5	4	134
15	2	2	3	3	3	4	2	1	2	3	5	3	1	1	2	3	2	1	3	4	3	3	2	1	2	3	5	3	2	3	3	2	82
16	4	4	3	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	3	5	4	3	3	4	4	2	2	1	3	4	4	4	3	1	2	2	2	105
17	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	89
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
19	4	3	4	4	4	3	3	4	2	3	5	4	2	1	2	5	4	4	5	5	4	4	4	3	1	2	5	4	3	3	5	5	114
20	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98
21	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	123
22	5	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	5	4	3	2	4	2	122
23	3	2	5	5	4	2	3	3	5	3	4	4	4	1	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	4	4	5	5	2	1	1	1	97
24	4	4	4	3	5	5	3	2	3	5	5	3	2	1	3	4	3	4	3	3	5	5	1	1	3	4	5	5	2	1	3	3	107
25	3	3	3	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	88
26	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	2	1	4	4	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	2	3	4	5	138
27	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
28	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	5	5	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	5	3	3	3	3	3	107
29	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	4	3	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	1	4	4	137

30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	156
31	5	5	5	5	2	5	5	4	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	4	5	1	5	4	5	5	5	1	1	5	5	137
32	4	3	4	4	2	4	3	3	4	3	4	4	2	1	2	4	2	2	4	3	2	1	3	2	2	2	5	2	3	2	3	4	93
33	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	5	5	5	1	136
34	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	123
35	2	2	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	1	3	5	5	1	3	3	3	94
36	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2	5	5	5	5	5	5	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	2	2	4	3	1	93
37	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	1	4	5	5	2	5	4	3	5	2	4	4	3	4	2	3	2	2	4	118
38	4	5	4	4	4	4	5	4	3	5	4	4	3	1	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	4	4	3	4	5	131
39	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	5	5	1	1	1	1	1	124
40	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	3	3	5	5	4	4	4	3	3	3	1	2	4	4	5	1	2	1	4	4	115
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	1	5	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	3	3	3	3	137
42	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	2	2	3	108
43	4	4	4	5	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	2	3	3	4	3	2	1	1	3	2	3	2	3	1	3	2	96
44	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	5	4	1	3	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	5	2	1	1	3	4	108
45	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	1	5	5	145

46	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	2	2	2	4	115
47	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	122
48	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	3	127
49	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	98
50	5	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	4	2	3	4	4	113
51	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	119
52	2	2	5	4	2	2	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	92
53	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	119
54	3	2	4	2	3	3	4	1	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	104
55	4	2	3	3	2	2	3	3	3	4	5	3	3	1	2	4	4	3	4	2	2	2	3	2	4	3	5	2	2	1	4	4	94
56	5	4	4	4	4	3	4	3	5	4	5	3	1	1	2	3	4	5	5	5	5	5	1	3	3	3	5	4	3	3	4	5	118
57	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	104
58	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	3	1	4	4	3	1	3	1	1	5	4	1	3	3	1	118
59	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	5	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	103
60	5	5	4	4	3	3	5	4	5	5	5	3	5	1	3	4	3	2	4	5	3	4	1	1	1	3	5	2	1	1	4	5	109
61	1	1	3	4	1	1	5	2	1	1	1	1	3	1	1	5	1	1	1	3	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	58

62	4	4	4	5	3	3	2	3	2	2	5	4	2	1	3	4	2	4	5	4	3	4	4	3	2	3	5	5	2	2	2	3	104
63	3	4	4	5	5	5	3	3	3	4	1	4	2	1	3	3	2	3	4	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	3	3	105
64	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
65	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	4	4	2	2	3	4	4	3	2	4	3	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	2	98
66	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	93
67	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	1	2	4	3	3	3	3	3	3	96
68	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	80
69	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	160
70	5	5	5	3	4	3	3	1	5	5	5	4	3	1	3	5	5	3	4	3	2	3	3	1	5	5	5	2	1	1	4	4	111
71	4	3	4	4	3	3	3	4	5	4	3	4	4	2	5	4	3	4	4	3	2	2	2	2	4	4	2	1	1	2	2	2	99
72	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	155
73	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	5	4	3	5	5	5	3	4	3	4	3	3	4	1	2	2	5	2	2	3	2	4	106
74	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
76	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97
77	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	94
78	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	3	4	4	2	2	3	3	2	4	4	3	2	2	4	3	105
79	5	4	4	4	2	2	4	4	5	4	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	5	2	4	2	4	4	114

80	4	4	5	4	5	2	3	3	5	4	4	4	2	2	4	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	4	3	2	1	4	4	105
81	3	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	123
82	2	1	4	4	3	3	3	2	3	3	3	5	2	3	3	4	1	1	2	3	1	3	1	1	2	3	3	2	1	3	2	1	78
83	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	5	4	3	2	1	2	3	4	3	5	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	95
84	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	96
85	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	4	5	1	1	106
86	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	5	4	2	2	4	4	98
87	4	2	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	2	1	2	4	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	5	4	2	2	4	5	94
88	5	5	3	4	4	4	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	2	2	2	2	2	2	5	5	2	5	104
89	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	99
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	76
91	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99
92	5	5	5	4	4	3	4	3	5	5	5	5	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	5	3	1	2	4	3	116
93	5	1	5	4	2	1	1	5	2	2	4	5	1	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1	5	1	1	1	4	2	82
94	4	4	4	5	4	4	2	4	4	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	5	4	3	3	3	3	117
95	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	93
96	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	4	5	3	5	2	2	3	3	3	1	2	4	3	4	4	3	3	1	3	4	115
97	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	5	2	4	2	2	2	83

98	5	1	5	5	5	3	5	5	5	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	142
99	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	98
100	5	5	5	5	4	5	3	2	5	3	4	1	4	5	4	3	1	3	1	4	2	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	90
101	5	2	5	5	2	1	5	5	5	5	5	5	5	1	1	5	4	2	4	5	2	2	1	2	5	5	5	4	1	1	5	1	111
102	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
103	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96
104	4	3	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	3	1	4	4	5	5	5	5	4	3	3	1	4	3	5	3	2	1	3	4	122
105	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
106	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	4	5	5	5	3	4	4	3	5	5	2	3	4	5	135
107	4	5	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	2	3	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	4	5	2	5	2	5	4	136
108	4	5	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	2	3	110
109	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	156
110	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	5	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	120
111	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	96
112	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	93

113	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	5	4	4	3	4	4	2	4	5	4	3	4	3	2	3	5	4	3	5	3	2	118
114	4	4	4	5	4	4	3	2	2	5	5	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	5	1	2	5	5	5	4	3	5	114
115	4	3	4	5	4	3	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	1	1	2	4	2	3	3	3	3	100
116	4	4	4	4	4	5	4	3	5	5	5	4	1	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	5	4	2	1	4	4	116
117	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	117
118	5	4	5	3	4	3	4	4	4	5	2	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	92
119	4	3	4	5	3	2	5	1	4	3	5	4	1	1	2	5	3	2	4	5	5	5	1	1	3	2	5	3	1	1	2	5	100
120	4	3	5	4	3	3	5	4	4	4	5	4	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	3	4	4	111
121	5	5	5	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	142
122	5	5	5	5	4	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	111
123	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	134
124	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	104
125	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	102
126	4	3	4	5	3	3	5	4	3	3	3	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	5	3	5	4	5	4	4	3	4	126
127	5	5	3	5	5	4	3	3	5	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	5	123

128	5	3	4	4	5	4	4	4	3	3	4	3	4	5	5	3	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	5	5	3	4	5	5	129
129	3	3	2	3	5	5	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	4	3	5	5	5	4	4	3	3	4	5	5	3	3	5	3	122
130	3	1	4	5	3	5	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	4	3	3	3	5	5	3	3	3	3	123
131	3	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	109
132	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	3	5	120
133	3	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	5	3	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	3	5	4	3	3	4	5	5	4	123
134	3	4	2	4	1	5	3	2	3	3	5	2	2	4	3	1	5	3	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	117
135	4	4	3	5	3	3	2	5	4	5	3	4	4	5	5	2	4	4	3	4	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	3	126
136	5	4	5	3	3	4	5	5	4	3	2	5	3	4	4	3	4	3	3	5	5	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	125
137	3	5	5	4	3	5	4	5	5	3	3	2	1	2	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	4	4	5	4	123
138	4	3	2	4	4	3	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	3	5	4	4	3	3	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	128
139	4	3	2	5	5	4	3	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	5	4	3	131
140	4	5	4	4	5	3	5	4	4	5	1	5	5	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	3	5	3	4	5	5	134
141	5	4	3	4	5	5	4	5	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	143
142	2	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	5	4	5	4	3	3	3	5	5	4	4	5	5	4	3	3	4	4	5	5	131

143	4	4	5	3	4	5	4	3	3	5	3	3	5	5	5	3	5	5	4	3	3	4	5	4	4	4	3	5	4	5	3	4	129
144	4	3	5	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	5	141
145	4	5	4	4	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	3	5	5	142
146	5	5	3	4	2	1	1	1	4	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	5	5	126
147	4	4	3	4	5	5	3	3	2	5	4	2	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	3	5	5	133
148	4	2	2	2	5	4	5	3	4	1	2	1	1	1	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	121
149	5	3	2	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	148
150	2	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	5	3	4	3	5	3	3	4	4	4	3	3	5	3	4	4	5	5	3	5	127
151	3	2	4	3	5	4	4	3	2	4	4	5	2	3	5	5	3	5	5	5	4	3	5	4	5	5	3	4	4	4	5	3	125
152	4	2	4	4	1	3	3	2	1	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	4	126

Lampiran 13 Tabulasi Data Variabel Kualitas Tidur

NO	KT 1	KT 2	KT 3	KT 4	KT 5	KT 6	KT 7	KT 8	KT 9	KT 10	KT 11	KT 12	KT 13	KT 14	KT 15	KT 16	KT 17	KT 18	KT 19	KT 20	KT 21	KT 22	KT 23	KT 24	KT 25	KT 26	KT 27	KT 28	KT 29	KT 30	KT 31	KT 32	TOTAL
1	4	2	5	2	2	2	2	2	4	4	2	1	1	5	1	4	3	2	3	3	4	4	3	4	2	2	2	2	3	1	2	3	86
2	5	4	5	3	5	4	3	5	3	5	5	3	5	4	5	5	1	2	3	1	1	3	1	1	3	1	3	1	1	3	1	1	96
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	2	5	5	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	7

																																	7
5	3	3	4	4	3	4	4	4	3	2	5	4	4	5	4	4	4	3	2	2	4	3	4	5	4	3	4	5	4	4	4	4	119
6	4	3	5	5	3	4	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	3	3	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	132
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	2	2	4	114
8	1	2	5	5	2	2	3	3	2	3	4	4	5	5	5	5	2	3	5	3	3	3	3	3	4	3	4	4	5	5	5	5	116
9	1	1	1	5	1	1	1	1	1	3	5	5	5	5	5	5	2	2	4	3	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	4	4	96
20	1	1	2	2	1	3	3	3	4	1	5	5	5	5	5	5	2	2	1	1	2	3	1	2	5	2	2	3	3	5	5	5	95
22	1	2	2	2	3	3	4	3	4	3	5	5	5	5	4	4	4	3	1	2	2	3	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	113
21	4	5	3	5	3	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	127
23	4	3	3	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	148
24	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	151
25	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	5	5	5	5	1	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	4	4	4	5	78
26	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	2	3	4	2	2	3	4	103
27	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	3	2	5	5	5	5	2	1	2	2	1	2	1	4	2	4	4	5	5	5	4	3	87
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
29	2	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	3	4	3	2	4	2	4	4	4	5	4	5	5	4	4	2	2	4	5	125
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
12	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	95

11	2	2	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	5	5	5	5	2	3	4	4	1	1	2	2	5	5	5	5	5	5	4	5	113
13	1	1	1	2	1	1	2	3	5	2	4	3	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	4	4	5	5	5	5	89
14	1	2	5	2	3	4	4	4	3	2	2	4	3	2	5	3	3	4	2	2	3	3	3	4	5	3	4	4	2	2	5	5	103
15	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	2	1	1	1	2	2	4	3	2	3	4	4	4	2	86
16	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	160
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
18	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	124
19	4	4	4	3	4	4	4	5	4	3	5	5	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	107
30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	160
32	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	1	5	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	118
31	2	4	2	3	2	3	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	2	2	3	3	3	5	4	5	5	5	5	5	4	122
33	1	1	1	5	1	1	1	3	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	98
34	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	112
35	3	3	3	5	3	2	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	3	3	4	3	2	3	2	3	5	5	5	5	5	5	5	3	124
36	4	2	5	5	3	3	3	3	3	2	2	2	5	2	3	5	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	1	1	1	2	4	2	78
37	5	5	3	5	4	4	4	4	3	3	4	4	5	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	5	106
38	2	2	2	4	1	1	3	2	4	4	3	4	5	5	4	4	1	2	1	1	1	2	2	3	4	4	3	4	5	5	5	3	96

39	5	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	1	3	1	1	5	1	1	3	3	1	1	5	3	1	5	5	98
40	5	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	4	4	4	3	2	3	4	4	5	5	4	4	4	4	127
42	5	5	5	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	2	4	5	5	5	3	5	5	2	1	5	5	5	5	5	5	133
41	5	5	3	4	3	3	3	3	4	4	5	5	4	5	4	4	3	4	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	123
43	2	1	5	5	1	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	3	4	3	1	1	2	4	4	4	3	4	5	3	5	3	116
44	2	2	1	2	2	2	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	3	1	2	2	3	5	5	4	4	4	4	4	4	101
45	3	4	5	5	2	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	3	2	2	5	1	2	2	1	3	5	5	5	5	5	5	3	3	120
46	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	4	4	5	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	94
47	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	98
48	2	3	5	3	3	5	3	5	5	5	5	5	5	5	3	1	2	3	5	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	131
49	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	114
50	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	104
52	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	108
51	2	1	4	4	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	1	1	1	3	3	3	3	4	3	4	4	89
53	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	4	4	5	5	4	4	3	4	2	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	5	4	4	105
54	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	4	5	5	5	5	5	106
5	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	4	4	5	5	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	1

55																																		03
56	3	3	4	3	4	4	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	3	115
57	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
58	4	4	5	5	4	3	3	4	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	4	4	4	4	4	115
59	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	99
60	3	4	3	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	1	4	3	2	1	2	4	4	5	5	5	5	3	4	3	5	122
62	2	3	4	5	2	1	2	1	1	1	5	5	1	2	5	5	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	67
61	1	1	2	5	1	1	1	2	5	4	4	4	5	5	4	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	5	5	4	5	5	5	5	98
63	5	3	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	5	5	2	3	2	2	1	3	1	1	2	4	4	3	1	5	5	5	5	5	92
64	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	101
65	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4	73
66	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	2	1	1	1	103
67	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	93
68	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96
69	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	160
70	1	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	5	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	5	3	3	2	2	76
72	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	2	3	4	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	128
71	2	2	3	5	1	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	3	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	126
7	2	2	4	4	3	4	3	4	5	2	5	5	5	3	5	5	3	4	3	3	2	2	4	3	4	4	4	5	4	5	5	5	1

3																																		21
74	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	94
75	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
77	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	5	5	5	3	4	4	2	3	3	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4		103
78	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	3	3	4	4		88
79	1	2	2	4	2	2	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	1	4	2	1	1	1	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4		94
80	4	3	4	4	3	5	4	4	5	3	5	5	5	5	4	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3		119
82	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3		112
81	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	1	1	5	5	4	2	1	1	3	1	1	2	1	1	4	3	1	1	4	4	4	4		80
83	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	5	3	3	4	3	3	1	5	5	5	1	1	1	2	1	1	2	4	2	3	3	4		75
84	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		96
85	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	4	5	5		113
86	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2		77
87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	2		72
88	3	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	1	1	3	3		96
89	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		96
90	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		96
92	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		97
91	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	5	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3		107

93	1	1	2	4	2	2	2	2	5	2	5	5	5	5	5	5	1	4	1	1	1	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	104
94	5	3	3	4	4	4	5	5	4	2	5	2	4	2	4	3	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	5	5	4	102
95	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	94
96	3	3	3	4	1	3	3	4	5	5	5	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	4	4	4	5	5	4	5	1	3	2	4	101
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	84
98	4	3	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	87
99	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	96
200	3	4	4	5	2	5	4	5	3	5	3	5	4	3	5	5	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	3	1	1	2	3	91
202	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	5	5	5	5	65
201	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
203	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	96
204	5	5	5	5	5	4	4	4	3	2	5	5	5	5	5	3	3	4	2	3	4	4	4	4	5	2	5	5	5	5	1	3	129
205	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96
206	2	3	3	4	3	3	3	3	5	4	5	5	5	5	5	4	3	5	3	3	3	3	4	5	3	5	5	4	5	5	4	3	125
207	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	159
208	3	3	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	118
2	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1

09																																		50
220	2	2	4	5	3	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	124
222	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	96
221	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	96
223	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	126
224	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	2	3	2	3	3	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	110
225	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	5	4	3	3	4	4	2	2	2	2	3	4	4	4	4	5	5	4	3	109
226	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	4	4	4	5	5	4	5	105
227	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	112
228	4	5	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	101
229	1	1	1	2	1	3	4	4	3	1	2	2	5	5	3	5	3	2	4	2	1	2	5	5	5	5	3	3	5	5	5	3	101
210	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	4	4	3	3	2	99
212	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	3	4	4	4	5	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130
211	5	5	5	5	5	5	4	3	4	3	5	4	5	3	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	5	5	4	3	3	3	133
213	5	5	4	3	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	141
	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	7

																																4
2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	66
5	5	3	3	5	4	3	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	5	5	5	4	5	4	3	3	4	5	3	3	4	132
5	5	5	3	4	3	5	3	3	5	5	5	3	4	4	2	3	3	3	4	4	5	4	4	3	5	5	3	5	5	5	3	128
3	4	3	5	3	3	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	3	5	4	3	3	4	3	4	5	5	3	3	4	4	3	126
5	3	3	4	3	5	4	4	4	3	4	5	3	3	5	5	3	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	3	3	3	128
4	3	3	3	5	5	3	4	5	3	5	5	5	5	3	4	5	5	4	3	4	4	3	5	3	4	4	2	3	5	3	2	124
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	71
2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	69
4	4	4	4	2	5	5	3	5	2	4	3	4	4	2	4	2	1	2	3	2	4	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	87
4	3	5	3	2	5	3	4	5	5	4	4	3	5	2	4	4	3	3	1	4	5	2	3	1	1	4	4	4	4	4	3	111
4	4	4	4	5	4	5	3	5	4	4	5	5	5	3	2	3	5	5	3	4	5	4	4	3	2	3	5	3	2	4	1	122
5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	3	1	2	4	5	3	2	3	4	4	5	5	5	3	4	127
4	3	4	3	2	2	4	4	4	5	3	4	3	5	5	5	1	2	2	3	4	4	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4	120
2	4	3	3	4	5	3	4	3	2	2	2	5	5	4	5	1	1	4	1	3	4	4	1	1	1	4	4	4	4	5	4	102
5	4	5	5	4	3	3	5	1	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	2	4	5	5	4	4	4	5	5	136
4	5	5	5	4	3	4	4	3	5	5	5	4	3	3	5	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	3	3	13

																																4
5	5	3	5	4	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	3	5	3	4	1	3	2	1	5	5	5	133
5	3	4	5	3	4	5	5	4	4	3	5	5	4	5	3	4	3	5	5	3	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	5	133
2	2	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	4	5	4	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	4	4	4	4	3	5	103
4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	3	4	2	5	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	138
4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	2	2	2	1	4	4	2	3	1	2	3	1	3	4	5	2	5	5	5	3	4	5	111
5	4	5	5	5	5	5	3	1	5	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	2	3	4	4	4	4	129
4	4	5	3	4	3	4	5	5	3	2	4	3	5	1	1	2	4	1	4	4	5	2	2	4	1	2	1	1	3	2	4	98
5	4	4	4	3	3	5	5	4	5	4	5	5	5	4	2	4	4	2	3	5	3	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	104
4	5	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	1	2	3	4	1	5	5	3	4	4	3	2	5	5	4	3	5	4	5	127
4	4	3	2	5	5	3	4	5	3	5	2	2	2	4	2	4	5	3	5	5	5	4	5	4	4	5	3	4	4	4	4	123
4	4	5	5	3	2	2	2	2	5	4	3	4	5	3	5	5	3	5	4	4	3	2	4	4	3	5	5	1	2	2	4	114
5	4	4	4	5	3	5	5	3	3	2	5	5	5	5	3	5	4	4	3	5	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	5	130

Lampiran 14 Persetujuan Personal Judgment

SURAT PERSETUJUAN PROFESIONAL JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nur Aziz Afandi, M.Si

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Dengan ini menyatakan instrument dalam penelitian yang berjudul "*Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri*",

oleh mahasiswa:

Nama : Sri Intan Budi Utami

NIM : 933418920

Program Studi : Psikologi Islam

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian yang bersangkutan. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Profesional Judgment

Nur Aziz Afandi, M.Si

NIP. 197908252008121001

SURAT PERSETUJUAN PROFESIONAL JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisa Fitriani, M.Si

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

Dengan ini menyatakan instrument dalam penelitian yang berjudul "*Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri*", oleh mahasiswa:

Nama : Sri Intan Budi Utami

NIM 933418920

Program Studi : Psikologi Islam

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian yang bersangkutan. Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Profesional Judgment

Nisa Fitriani, M.Si

NIP. 199101042022032001

Lampiran 15 Dokumentasi

MY SCHOOL
SEMANGAT, SEMARAK, DAN MAJU
DI PEMBARETAN SMATA JAYA
AWARD 2

Lampiran 16 Surat Balasan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN
SMA NEGERI 5 TARUNA BRAWIJAYA JAWA TIMUR
Jalan Selomangleng Nomor 2, Sukorame, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64114
Telepon (0354) 771074, Laman www.smatarunakediri.sch.id, Pos-el sman5kediri@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421/248/101.6.14.5/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMAN 5 Taruna Brawijaya Jawa Timur menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama	: SRI INTAN BUDI UTAMI
NIM	: 20104189
Program Studi	: S-1 / Psikologi Islam
Semester	: 10 (sepuluh)

Adalah mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kediri dan telah melakukan kegiatan penelitian dalam rangka memenuhi mata kuliah Skripsi yang berjudul **Hubungan Kualitas Tidur Dengan Regulasi Emosi Pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Jawa Timur, yang dilaksanakan pada tanggal 26-27 Mei 2025.**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kediri, 16 Juni 2025
Kepala

PEMERINTAH PROVINSI JAWA TIMUR
SMA NEGERI 5 TARUNA BRAWIJAYA
DINAS PENDIDIKAN

Eko Agus Suwandi, S.Pd, MM
Pembina Utama Muda
NIP. 19730814 199703 1 006

Lampiran 17 Lembar Konsultasi

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Sri Intan Budi Utami
Nomor Induk Mahasiswa : 20104189
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : X / 2024/2025
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	7 Februari 2024	Revisi judul	
2.	17 Februari 2024	Revisi proposal	
3.	7 Maret 2024	ACC Proposal Skripsi	
4.	16 Maret 2025	Mengumpulkan Bab 1-3 Revisi Cara penulisan, teori, dan *footnote*	
5.	5 Mei 2025	ACC Pedoman Observasi dan Wawancara ACC penelitian	
6.	2 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 Revisi temuan penelitian	
7.	3 Juni 2025	Bimbingan Bab 1-6 Revisi Kesimpulan, Saran	
8.	8 Juni 2025	ACC Skripsi	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri

Kediri, 1 Juli 2025
DOSEN PEMBIMBING

Nur Aziz Afandi, M.Si
NIP.197908252008121001

KEMENTERIAN AGAMA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
(I A I N) KEDIRI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

Alamat : Jl. Sunan Ampel No. 7 Ngronggo Kediri (Kode Pos) 64127 Telp. (0354) 689282 - Fax. (0354) 686564

DAFTAR KONSULTASI PENYELESAIAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Sri Intan Budi Utami
Nomor Induk Mahasiswa : 20104189
Fakultas / Jurusan : Ushuluddin dan Dakwah/Psikologi Islam
Semester / Tahun Akademik : X / 2024/2025
Judul Skripsi : Hubungan Kualitas Tidur dengan Regulasi Emosi pada Siswa SMAN 5 Taruna Brawijaya Kota Kediri

NO.	TANGGAL KONSULTASI	CATATAN DOSEN PEMBIMBING	TANDA TANGAN
1.	7 Februari 2024	Revisi judul	
2.	17 Februari 2024	Revisi proposal	
3.	7 Maret 2024	ACC Proposal Skripsi	
4.	16 Maret 2025	Mengumpulkan Bab 1-3 Revisi Cara penulisan, teori, dan *footnote*	
5.	5 Mei 2025	ACC Pedoman Observasi dan Wawancara ACC penelitian	
6.	2 Juni 2025	Bimbingan Bab 4 Revisi temuan penelitian	
7.	3 Juni 2025	Bimbingan Bab 1-6 Revisi Kesimpulan, Saran	
8.	8 Juni 2025	ACC Skripsi	

Catatan: Penyusunan skripsi harus merujuk pada buku Pedoman Penulisan Karya Ilmiah IAIN Kediri

Kediri, 1 Juli 2025
DOSEN PEMBIMBING

Nisa Fitriani, M.Si
NIP.199101042022032001

Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup

Daftar Riwayat Hidup

Penulis bernama Sri Intan Budi Utami, lahir di Lamongan pada tanggal 13 Oktober 2000. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Pendidikan formal dimulai di MI Hidayatul Athfal Lamongan dan lulus pada tahun 2014, kemudian melanjutkan ke SMP Simanjaya Lamongan dan lulus pada tahun 2017, serta SMK Hasyim Asy' ari Lamongan dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan pendidikan di Program Studi Psikologi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.