

**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
RANTAU YANG JAUH DARI KELUARGA DI
KOMUNITAS SANG MUSAFIR**



SKIRIPSI

Diajukan kepada:

Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh:

Riasti Sakilah

NIM. 22190052

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2026

**HUBUNGAN STRES DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
RANTAU YANG JAUH DARI KELUARGA DI
KOMUNITAS SANG MUSAFIR**



SKRIPSI

Diajukan

Kepada

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelajar Sarjana
Pada Program Studi (S-1) Psikologi Islam**

Oleh:

RIASTI SAKILAH

NIM. 22190052

Pembimbing:

1. Dr. Sri Susanti, M.A

2. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

FAKULTAS AGAMA ISLAM

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 29/09/2026



Dr. Sigit Dwi Laksana, M.Pd.I
NIDN. 0710018901

Ketua Penguji



Dr. Sri Susanti, M.A
NIDN. 0727096901

Penguji I



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721098905

Penguji II

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah
Ponorogo

Mengetahui
Kepala Program Studi Psikologi Islam
Fakultas Agama Islam
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Dr. Katni, M. Pd. I
NIK. 1983051520170912



Yusuf Hamdani Abdi, M. Psi
NIK. 1989092120230313

NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH

Skripsi oleh Riasti Sakilah ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Ponorogo, 08-07 - 2026

Pembimbing I



Dr. Sri Susanti, M.A
NIDN. 0727096901

Ponorogo, 08-07 - 2026

Pembimbing 2



Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721098905



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
FAKULTAS AGAMA ISLAM

Jl. Budi utomo no.10 ponorogo 63471 jawa timur indonesia Telp (0352) 481124,
fax. (0352) 461796, e-mail : akademik@umpo.ac.id, Website : www.umpo.ac.id

Akreditasi Institusi oleh BAN-PT = B
(SK Nomor 169/SK/Akred/PT/IV/2015)

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

1. Nama : Riasti Sakilah
2. NIM : 22190052
3. Program Studi : Psikologi Islam
4. Judul Skripsi : Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau yang Jauh dari Keluarga di Komunitas Sang Musafir
5. Pembimbing I : Dr. Sri Susanti, M.A
6. Pembimbing II : Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
7. Daftar Konsultasi :

Tanggal	Paraf Pembimbing		Keterangan
	I	II	
10/11/25			Pengajuan judul
13/11/25			ACC judul
10/12/25			Revisi sesuai pedoman
05/01/26			Bimbingan BAB 1-3
12/01/26			Bimbingan BAB 1-3
13/04/26			Bimbingan BAB 1-3
04/05/26			ACC proposal penelitian
24/06/26			Bimbingan hasil dan pembahasan
29/06/26			Bimbingan BAB 4-5
03/07/26			Bimbingan BAB 1-5
05/07/26			Bimbingan keseluruhan BAB 1-5
08/07/26			ACC Skripsi

8. Tanggal selesai Penulisan Skripsi : 06 Juli 2026
9. Tanggal selesai Bimbingan : 08 Juli 2026

Pembimbing I

Dr. Sri Susanti, M.A
NIDN. 0727096901

Pembimbing II

Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi
NIDN. 0721098905

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Riasti Sakilah

NIM : 22190052

Program Studi : Psikologi Islam

Menyatakan bahwa "**Skripsi**" yang saya buat untuk memenuhi persyaratan kelulusan pada Program Studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan Judul : Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau yang Jauh dari Keluarga di Komunitas Sang Musafir.

adalah hasil karya Saya sendiri, bukan "**duplikasi**" karya orang lain.

Selanjutnya apabila dikemudian hari ada "**klaim**" dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan atau Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo, tetapi menjadi tanggungjawab saya sendiri.

Demikian Surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan tanpa paksaan dari siapapun.

Ponorogo, 09 Juli 2026

Hormat Saya,



Riasti Sakilah

NIM. 22190052

MOTTO

“Ketika kita tidak lagi mampu mengubah suatu keadaan, saat itulah kita ditantang untuk mengubah diri kita sendiri”

(Viktor E. Frankl)



KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kepada Allah Swt. yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah berupa skripsi ini.

Shalawat beserta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi Muhammad Saw. beserta segenap keluarga, sahabat, dan pengikutnya. Dialah sang revolusioner sejati utusan Allah sebagai rahmat bagi semesta alam. Merupakan suatu kebahagiaan dan rasa syukur bagi peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau yang Jauh dari Keluarga di Komunitas Sang Musafir”**, sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam pada program studi Psikologi Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Proses penelitian skripsi ini tidak lepas dari adanya dukungan, bimbingan, serta semangat dan doa dari semua pihak yang telah memberikan kontribusi besar, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini. Oleh karenanya, peneliti ingin menyampaikan apresiasi setinggi-tingginya disertai ucapan terima kasih kepada:

1. Almarhumah ibunda Wa Lisi yang sangat kucintai, kusayangi, dan yang paling berarti dalam hidupku. Semoga ALLAH SWT melapangkan kubur dan menempatkan ibu ditempat yang paling mulia disisi ALLAH SWT.
Ayahanda Ali Buton yang sangat kusayangi dan kucintai yang selalu mendoakan, mendukung, memberi nasihat, dan semangat, serta yang selalu mendoakan kelancaran dalam menjalani pendidikan sampai selesai. Terimakasih atas setiap lelah dan upaya ayah untuk mencari rezeki agar anak-anak ayah bisa mendapatkan pendidikan yang tinggi. Semoga ayah panjang umur dan sehat selalu agar bisa mendampingi setiap proses anak-anak ayah. Saya persembahkan karya tugas akhir untuk kedua orang tua saya.

2. Saudara-saudariku tercinta, yang banyak memberikan dukungan, doa, serta semangat dalam setiap proses yang penulis jalani. Kehadiran, perhatian, dan kebersamaan yang diberikan menjadi penguat langkah penulis. Dukungan kalian menjadi sumber semangat yang tidak ternilai, dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini. Setiap nasihat, doa, dan harapan yang diberikan telah menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus berusaha memberikan hasil yang terbaik.
3. Dr. Rido Kurnianto, M.Ag., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Dr. Katni, M.Pd.I., selaku Dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
5. Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
6. Dr. Sri Susanti, M.A. selaku Dosen Pembimbing I dan Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran yang sangat berharga sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
7. Seluruh dosen penguji yang telah memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
8. Bapak/Ibu Dosen serta seluruh tenaga kependidikan di lingkungan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan pelayanan selama peneliti menempuh pendidikan Program Sarjana (S-1).
9. Seluruh keluarga besar penulis, Terimakasih atas segala doa, perhatian, dukungan, serta motivasi yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis selama menempuh pendidikan. Dukungan kalian menjadi sumber semangat, serta menjadi penguat bagi penulis dalam menyelesaikan studi dan penyusunan skripsi ini.
10. Keluarga besar Komunitas Sang Musafir, sekaligus rekan-rekan seperjuangan sesama perantau yang telah menyambut penulis dengan sangat baik dari awal bergabung di Komunitas hingga saat ini, serta

telah menjadi ruang untuk tumbuh, belajar, dan berbagi gagasan. Kebersamaan, motivasi, diskusi, serta semangat literasi dan nilai-nilai kebaikan yang ditanamkan dalam Komunitas ini memberikan warna dan arti tersendiri bagi penulis dalam perjalanan intelektual serta spiritual selama proses penyusunan skripsi.

11. Rekan-rekan seangkatan Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah menjadi bagian dari perjalanan akademik penulis, baik dalam proses perkuliahan maupun dalam saling memberikan motivasi selama penyusunan skripsi.

Penulis hanya dapat mendokan semoga Allah Swt. Membalas segala kebaikan dengan pahala dan keberkahan-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak memiliki keterbatasan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan di masa akan datang

Ponorogo, 25 Mei 2026

Peneliti



Riasti Sakilah

NIM. 22190052

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN.....	ii
NOTA PERSETUJUAN MUNAQASYAH.....	iii
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 9
A. Hasil Penelitian Terdahulu.....	9
B. Landasan Teori.....	13
1. Kualitas Tidur	13
2. Stres.....	18
C. <i>Framework</i>	27
D. Definisi Operasional.....	29
E. Hipotesis Penelitian.....	30
 BAB III METODE PENELITIAN	 32
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	32
B. Variabel dan Desain Penelitian	33
1. Variabel Penelitian.....	33
2. Desain Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel.....	35
D. Instrumen Penelitian.....	35
1. Kuesioner Skala Stress.....	36
2. Kuesioner Skala Kualitas Tidur	37

E.	Teknik Pengumpulan Data.....	38
F.	Uji Validitas dan Reliabilitas	39
1.	Uji Validitas	39
2.	Uji Reliabilitas	39
G.	Teknik Analisis Data.....	40
1.	Uji Normalitas.....	40
2.	Uji Linearitas.....	41
3.	Uji Hipotesis	41
BAB IV	HASIL PENELITIAN.....	43
A.	Lokasi Penelitian.....	43
B.	Penyajian Data dan Hasil Penelitian	44
1.	Uji Validitas	44
2.	Uji Reliabilitas.....	46
3.	Uji <i>Descriptive Statistics</i>	48
4.	Uji Asumsi Klasik	50
5.	Uji Hipotesis	52
6.	Uji Korelasi	54
C.	Pembahasan Hasil Penelitian	55
1.	Tingkat Stres Pada Mahasiswa Rantau	55
2.	Tingkat Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Rantau.....	58
3.	Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Rantau	60
BAB V	PENUTUP.....	63
A.	Kesimpulan	63
B.	Saran.....	64
	DAFTAR PUSTAKA.....	67
	LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Definisi Operasional	30
Tabel 3.1	Blue Print Stres	37
Tabel 3.2	Blue Print Kualitas Tidur	38
Tabel 4.1	Hasil Uji Validitas Stres dan Kualitas Tidur.....	45
Tabel 4.2	Hasil Reliabilitas Stres dan Kualitas Tidur	47
Tabel 4.3	Hasil Uji Reliabilitas Stres	47
Tabel 4.4	Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Tidur.....	47
Tabel 4.5	Hasil Uji Descriptive Statistics	49
Tabel 4.6	Interval Kategori Variabel Stress	49
Tabel 4.7	Interval Kategori Variabel Kualitas Tidur	50
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 4.9	Hasil Uji Linearitas	52
Tabel 4.10	Hasil Uji Hipotesis secara Parsial (Uji t)	53
Tabel 4.11	Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment Correlations</i>	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Framework</i>	29
-----------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Blue Print Skala Stress (X).....	74
Lampiran 2 Blue Print Kualitas Tidur (Y)	76
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian <i>Try Out</i>	78
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Setelah <i>Try Out</i>	101
Lampiran 5 Output Hasil Uji SPSS.....	120
Lampiran 6 Lembar <i>Expert Judgment</i>	124
Lampiran 7 Hasil Check Plagiasi.....	126



ABSTRAK

Riasti Sakilah. 2026. SKRIPSI. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau yang Jauh dari Keluarga di Komunitas Sang Musafir. Pembimbing 1: Dr. Sri Susanti, M.A. Pembimbing 2: Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

Kata Kunci: Stres, Kualitas Tidur, Mahasiswa Rantau

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga di Komunitas Sang Musafir. Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan emosional akibat tinggal jauh dari keluarga, sehingga lebih rentan mengalami stres yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel penelitian berjumlah 60 mahasiswa rantau yang tergabung dalam Komunitas Sang Musafir Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang tergabung dalam Komunitas Sang Musafir, berstatus sebagai mahasiswa rantau (tinggal jauh dari keluarga/orang tua), berusia 17-25 tahun, serta berada pada semester 1 sampai dengan semester 7. Instrumen pengumpulan data berupa skala stres (32 item; $\alpha = 0,872$) dan skala kualitas tidur (29 item; $\alpha = 0,926$) yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi klasik, uji hipotesis (uji t), dan uji korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa rantau berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai rata-rata 105,28 (SD = 11,679), sedangkan kualitas tidur berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata 91,78 (SD = 13,419), yang menunjukkan tingginya tingkat gangguan kualitas tidur pada mahasiswa rantau. Uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p = 0,051$) dan memiliki hubungan linear ($p = 0,133$). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa stres berhubungan positif secara signifikan dengan kualitas tidur ($\beta = 0,558$; $t = 4,232$; $p < 0,05$). Selanjutnya, hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dan kualitas tidur ($r = 0,486$; $p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula skor kualitas tidurnya, yang menunjukkan kualitas tidur semakin buruk.

ABSTRACT

Riasti Sakilah. 2026. THESIS. *The Relationship Between Stress and Sleep Quality Among Students Living Away from Home in the Sang Musafir Community.* Advisor 1: Dr. Sri Susanti, M.A. Advisor 2: Yusuf Hamdani Abdi, M.Psi.

Keywords: Stress, Sleep Quality, Students Living Away from Home

This study aims to identify the relationship between stress and sleep quality among students living far from their families in the Sang Musafir Community. Students living away from home are a group that faces various academic, social, and emotional adaptation demands due to living far from their families, making them more vulnerable to stress that can affect their sleep quality. This study used a quantitative approach with a correlational research design. The sample consisted of 60 students living away from home who are members of the Sang Musafir Community at Muhammadiyah University of Ponorogo. The sample was selected using purposive sampling based on the following criteria: active students at Muhammadiyah University of Ponorogo who are members of the Sang Musafir Community; students living away from home (living far from family/parents); and aged 17-25 years; enrolled in semesters 1 through 7. The data collection instruments consisted of a stress scale (32 items; $\alpha = 0.872$) and a sleep quality scale (29 items; $\alpha = 0.926$), both of which had passed validity and reliability tests. Data analysis was conducted using descriptive statistics, classical assumption tests, hypothesis testing (t-test), and Pearson's product-moment correlation test using SPSS version 26. The results of the descriptive analysis showed that the stress levels of students living away from home fell into the very high category with a mean score of 105.28 (SD = 11.679), while sleep quality fell into the high category with a mean score of 91.78 (SD = 13.419), indicating a high level of sleep quality disturbance among students living away from home. The classical assumption tests showed that the data were normally distributed ($p = 0.051$) and exhibited a linear relationship ($p = 0.133$). The results of the hypothesis testing indicated that stress was significantly and positively associated with sleep quality ($\beta = 0.558$; $t = 4.232$; $p < 0.05$). Furthermore, the results of the Pearson Product-Moment correlation test showed a significant positive relationship between stress and sleep quality ($r = 0.486$; $p < 0.05$), indicating that the higher the level of stress experienced by students living away from home, the higher their sleep quality scores—which indicates poorer sleep quality.