



**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA RANTAU JABODETABEK**

**SKRIPSI**

**NABILA AZ ZAHRA  
46121010147**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA  
2025**



**HUBUNGAN ANTARA *HARDINESS* DAN KUALITAS TIDUR  
PADA MAHASISWA RANTAU JABODETABEK**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
(S-1) pada Program Studi Psikologi**

**NABILA AZ ZAHRA**

**46121010147**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2025**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Az Zahra  
NIM : 46121010147  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan Antara Hardiness dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Rantau Jabodetabek

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 30 Juli 2025



Nabila Az Zahra

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

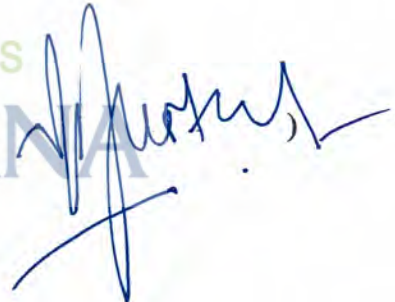
Nama : Nabila Az Zahra  
NIM : 46121010147  
Program Studi : Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Hubungan antara Hardiness dan Kualitas Tidur pada mahasiswa rantau Jabodetabek

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0308098203

Ketua Penguji : Hifizah Nur, S.Psi., M.Ed. (  )  
NIDN : 0322047809

Penguji 1 : Agustini, M.Psi., Psikolog (  )  
NIDN : 0308087008

Jakarta, 12 Agustus  
2025 Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

  
Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi

  
Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana. Saya Menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr, Ir. Andi Adriansyah, M. Eng. selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi. Psikolog. Selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing saya selama perkuliahan dari awal hingga akhir.
5. Ibu Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan waktu, tenaga, inspirasi, dan selalu bersabar membimbing penulisan skripsi ini, memberikan arahan kepada penulis dari awal penyusunan Skripsi hingga selesai.
6. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dosen Penguji dalam seminar proposal penulis yang telah memberikan saran dan masukan berharga bagi penelitian ini
7. Seluruh Dosen dan Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana yang telah memberikan ilmu, bimbingan, serta motivasi selama masa perkuliahan hingga tersusunnya skripsi ini
8. Ucapan terima kasih yang tulus penulisan sampaikan kepada Bapak Rudi Setiadi atas segala doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti dalam setiap langkah penulis. Kepada almarhumah Ikasari selaku ibunda penulis, terima kasih atas cinta dan pengorbanan yang begitu besar semasa hidup beliau. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Amy Khoirun Naila,

yang telah hadir sebagai sosok hangat dan penuh perhatian. Doa, cinta, dan semangat dari kalian adalah kekuatan utama yang mengiringi langkah penulis hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hj. Sani, nenek tercinta dan Ibu Sri Mulyani sebagai Ibu angkat penulis, yang selalu mendoakan penulis dari kejauhan dan tak pernah lelah menunjukkan perhatian, terlebih saat penulis jatuh sakit. Doa dan kasih sayangnya menjadi penguat yang tidak pernah absen di setiap langkah.
10. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada sahabat seperjuangan: Lailie Lubia, Nasya Fadya, Izzatul Afifah, Viantika, Rini Amalia, Novelda Bellvana, dan Bayu Sasongko, yang telah hadir di tengah kesunyian, menjadi teman berbagi langkah, serta penerang saat semangat mulai meredup.
11. Penulis menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Lily Agista dan Amanda Octavia, sahabat yang sudah menjadi seperti kakak dan keluarga sendiri. Terima kasih telah menemani penulis di titik terendah kehidupan, selalu hadir, dan tak henti menghibur di saat dibutuhkan
12. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada sepupu-sepupu tersayang: Nadia Fitriani, Najwa Rasiqah, Muhammad Riziq, Meila Sholikha, dan Bilqis, yang selalu hadir dengan cara paling sederhana tapi berarti—menghibur, membantu dalam berbagai hal, dan menjadi teman berbagi di saat penulis membutuhkannya. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini dengan cara yang begitu tulus dan hangat.
13. Terima kasih untuk diri sendiri, yang telah berusaha tetap kuat meskipun banyak keraguan datang. Telah memilih bertahan, saat segalanya terasa tidak mudah. Perjalanan ini mungkin tidak selalu ringan, tapi berhasil sampai sejauh ini.

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBULIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nabila Az Zahra  
NIM : 46121010147  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan antara Hardiness dan Kualitas tidur pada Mahasiswa rantau Jabodetabek

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul diatas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, menyalin, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

U N I V E R S I T A S  
M E R C U B U A N A

Jakarta, 30 Juli 2025

Yang menyatakan



Nabila Az Zahra

## ABSTRAK

Nama : Nabila Az Zahra  
NIM : 46121010147  
Program Studi : Psikologi  
Judul Penelitian : Hubungan antara Hardiness dan Kualitas tidur pada Mahasiswa rantau Jabodetabek  
Dosen Pembimbing : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hardiness dan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di wilayah Jabodetabek. Mahasiswa rantau rentan mengalami stres akibat adaptasi lingkungan baru dan tekanan akademik, yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Hardiness dipahami sebagai karakteristik kepribadian yang membantu individu menghadapi tekanan secara adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan 200 mahasiswa rantau sebagai responden. Instrumen yang digunakan adalah Dispositional Resilience Scale (DRS-15) dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara hardiness dan kualitas tidur ( $r = 0,517$ ,  $p < 0,05$ ). Namun, arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi skor hardiness, justru semakin buruk kualitas tidur. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam konteks mahasiswa rantau, hardiness tidak selalu berfungsi optimal sebagai pelindung terhadap gangguan tidur, terutama jika tekanan eksternal tinggi.

**Kata Kunci** : Hardiness, kualitas tidur, mahasiswa rantau, Pittsburgh Sleep Quality Index, Dispositional Resilience Scale

## ABSTRACT

*Name* : Nabila Az Zahra  
*Student ID* : 46121010147  
*Study Program* : Psychology  
*Thesis Title* : *The Relationship Between Hardiness and Sleep Quality in Migrant student in the Greater Jakarta Area*  
*Supervisor* : Nurul Adiningtyas, S.Psi., M.Psi., Psikolog.

*This study aims to examine the relationship between hardiness and sleep quality among migrant students in the Greater Jakarta area (Jabodetabek). Migrant students are prone to experiencing stress due to environmental adaptation and academic pressure, which can negatively impact their sleep quality. Hardiness is understood as a personality trait that enables individuals to face stress adaptively. This research employed a correlational quantitative approach, involving 200 migrant students as participants. The instruments used were the Dispositional Resilience Scale (DRS-15) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The analysis results revealed a significant relationship between hardiness and sleep quality ( $r = 0.517$ ,  $p < 0.05$ ). However, the positive direction of the correlation indicates that higher hardiness scores are associated with poorer sleep quality. This finding suggests that, in the context of migrant students, hardiness does not always function optimally as a protective factor against sleep disturbances, especially under high external stress.*

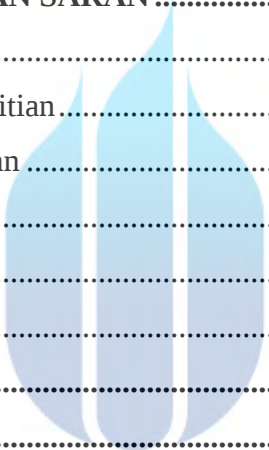
**Keywords:** *Hardiness, Sleep Quality, Migrant students, Pittsburgh Sleep Quality Index, Dispositional Resilience Scale*

## DAFTAR ISI

|                                                                                                  |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>                                                                       | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>                                                    | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>                                                                   | <b>iii</b>  |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                                                       | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR<br/>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b> | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                                                                             | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT.....</b>                                                                             | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                                                           | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                                                        | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                                                        | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                                                     | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>                                                                    | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang .....                                                                         | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                                                         | 4           |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....                                                                      | 4           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                                                     | 4           |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis.....                                                                      | 4           |
| 1.4.2 Manfaat Praktis .....                                                                      | 5           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>                                                              | <b>6</b>    |
| 2.1 Kualitas Tidur.....                                                                          | 6           |
| 2.1.1 Definisi Kualitas Tidur.....                                                               | 6           |
| 2.1.2 Aspek Kualitas Tidur .....                                                                 | 7           |
| 2.1.3 Faktor yang mempengaruhi Kualitas tidur.....                                               | 8           |
| 2.2 <i>Hardiness</i> .....                                                                       | 9           |
| 2.2.1 Definisi <i>Hardiness</i> .....                                                            | 9           |
| 2.2.2 Aspek <i>Hardines</i> .....                                                                | 10          |
| 2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Hardiness</i> .....                                            | 11          |
| 2.3 Penelitian terdahulu.....                                                                    | 11          |
| 2.4 Dinamika Penelitian.....                                                                     | 21          |

|                                          |                                                                 |           |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.5                                      | Kerangka Berpikir.....                                          | 23        |
| 2.6                                      | Hipotesis.....                                                  | 23        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>   |                                                                 | <b>24</b> |
| 3.1                                      | Desain Penelitian.....                                          | 24        |
| 3.2                                      | Populasi dan Sampel .....                                       | 24        |
| 3.2.1                                    | Populasi .....                                                  | 24        |
| 3.2.2                                    | Sampel.....                                                     | 24        |
| 3.3                                      | Definisi Operasional.....                                       | 25        |
| 3.3.1                                    | Definisi Operasional Kualitas Tidur .....                       | 25        |
| 3.3.2                                    | Definisi Operasional <i>Hardiness</i> .....                     | 26        |
| 3.4                                      | Instrumen Penelitian.....                                       | 26        |
| 3.4.1                                    | Alat Ukur Kualitas Tidur .....                                  | 26        |
| 3.4.2                                    | Alat Ukur <i>Hardiness</i> .....                                | 28        |
| 3.5                                      | Kategorisasi Kualitas Tidur.....                                | 30        |
| 3.6                                      | Validitas dan Reliabilitas .....                                | 30        |
| 3.6.1                                    | Uji Validitas .....                                             | 30        |
| 3.6.2                                    | Uji Reliabilitas .....                                          | 32        |
| 3.7                                      | Analisis Data .....                                             | 33        |
| 3.7.1                                    | Analisis Deskriptif .....                                       | 33        |
| 3.7.2                                    | Analisis Inferensial.....                                       | 33        |
| 3.8                                      | Uji Asumsi .....                                                | 33        |
| 3.8.1                                    | Uji Normalitas.....                                             | 33        |
| 3.8.2                                    | Uji Linearitas.....                                             | 34        |
| 3.9                                      | Uji Hipotesis .....                                             | 34        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> |                                                                 | <b>35</b> |
| 4.1                                      | Pelaksanaan Penelitian .....                                    | 35        |
| 4.2                                      | Gambaran Umum Subjek Penelitian.....                            | 35        |
| 4.2.1                                    | Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....           | 36        |
| 4.2.2                                    | Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin ..... | 36        |
| 4.2.3                                    | Gambaran Umum Subjek Penelitian Asal Daerah .....               | 37        |
| 4.2.4                                    | Gambaran Umum Subjek Penelitian Asal Perguruan Tinggi .....     | 39        |
| 4.3                                      | Analisa Deskriptif .....                                        | 40        |

|                             |                                          |           |
|-----------------------------|------------------------------------------|-----------|
| 4.4                         | Kategori Skor Variabel Penelitian .....  | 41        |
| 4.4.1                       | Kategori Variabel <i>Hardiness</i> ..... | 41        |
| 4.4.2                       | Kategori Variabel Kualitas Tidur.....    | 41        |
| 4.5                         | Uji Asumsi .....                         | 42        |
| 4.5.1                       | Uji Normalitas.....                      | 42        |
| 4.5.2                       | Uji Linearitas.....                      | 44        |
| 4.6                         | Uji Hipotesis .....                      | 44        |
| 4.6.1                       | Uji Korelasional .....                   | 44        |
| 4.6.2                       | Uji Korelasi Antar Aspek.....            | 45        |
| 4.7                         | Pembahasan.....                          | 47        |
| <b>BAB V</b>                | <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>        | <b>51</b> |
| 5.1                         | Kesimpulan .....                         | 51        |
| 5.2                         | Keterbatasan Penelitian.....             | 51        |
| 5.3                         | Kelebihan Penelitian .....               | 51        |
| 5.4                         | Saran.....                               | 52        |
| 5.4.1                       | Saran Teoritis .....                     | 52        |
| 5.4.2                       | Saran Praktis .....                      | 52        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b> |                                          | <b>54</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>        |                                          | <b>60</b> |

  
 UNIVERSITAS  
 MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2.1 Penelitian terdahulu.....                                         | 11 |
| Tabel 3.1 G*Power 3.1.9.4.....                                              | 25 |
| Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur Kualitas Tidur .....                         | 27 |
| Tabel 3.3 Alat Ukur Hardiness.....                                          | 29 |
| Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Hardiness.....                                | 31 |
| Tabel 3.5 Hasil Uji Kualitas Tidur.....                                     | 32 |
| Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas .....                                      | 33 |
| Tabel 4.1 Data Demografi Usia .....                                         | 36 |
| Tabel 4.2 Data Demografi Jenis Kelamin .....                                | 36 |
| Tabel 4.3 Data Demografi Asal Daerah.....                                   | 37 |
| Tabel 4.4 Data Demografi Asal Perguruan Tinggi .....                        | 39 |
| Tabel 4.5 Hasil Analisis Deskriptif.....                                    | 40 |
| Tabel 4.6 Pedoman Kategorisasi.....                                         | 41 |
| Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Variabel Hardiness .....                       | 41 |
| Tabel 4.8 Hasil Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur .....                  | 41 |
| Tabel 4.9 Hasil Kolmogorov Smirnov.....                                     | 43 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel Hardiness dan Kualitas Tidur ..... | 44 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Analisis Korelasional.....                             | 44 |
| Tabel 4.12 Hasil Uji Analisis Korelasional Antar Aspek .....                | 45 |

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR GAMBAR

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....                       | 23 |
| Gambar 4.1 Q-Q Plot pada Variabel <i>Hardiness</i> ..... | 43 |
| Gambar 4.2 Q-Q Plot pada Variabel Kualitas Tidur.....    | 43 |



## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Kuesioner Penelitian Tugas Akhir.....   | 61 |
| Lampiran 2. Hasil <i>G-Power</i> .....              | 66 |
| Lampiran 3 Blue Print Alat Ukur.....                | 67 |
| Lampiran 4 Hasil Olah Data Penelitian .....         | 70 |
| Lampiran 5. Hasil <i>Similarity Check</i> .....     | 78 |
| Lampiran 6. Expert Judgement PSQI.....              | 79 |
| Lampiran 7. <i>Expert Judgement Hardiness</i> ..... | 85 |

