

**HUBUNGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK DENGAN INSOMNIA
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI ISLAM INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYAIKH
ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

OLEH :

MARDILA

NIM : 2124048

Kepada :

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK

BANGKA BELITUNG

2026



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka
E-mail : humas@ainsasbabel.ac.id Gmail : humasiainsasbabel@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
NOMOR : 319/In.40/FD/PP.00.9/08/2026**

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Mardila
NIM : 2124048
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN SAS BABEL

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 18% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 25%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 13 Agustus 2026
Dekan,



Dr. Iqrom Faldiansyah, MA

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lindawati

NIM : 2124018

Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Prodi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”** ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 10 Maret 2025

Yang menyatakan



NIM. 2124018



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMANSIDDIKBANGKABELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Saudari Mardila

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN

Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Di Bangka

Assalamua'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku Pembimbing menyetujui skripsi mahasiswi di bawah ini :

Nama : Mardila

Nim : 2124048

Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institusi Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat Skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikian dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Mengetahui

Bangka, 15 Agustus 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M. Ag
NIP. 196601051997031001

Wahyu Kurniawan, M.Psi., Psikolog
NIDN. 2025128802



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMANSIDDIKBANGKABELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jln Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Babel, 33173

NOTA DINAS PENGUJI

Hal : Skripsi

Saudari Mardila

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Di Bangka

Assalamua'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka kami selaku penguji berpendapat bahwa skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Mardila

Nim : 2124048

Prodi : Psikologi Islam

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Insomnia Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Institusi Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka
Belitung

Telah layak diajukan kepada Jurusan Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung guna memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Islam (S.Psi).

Demikian dan harap dimaklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Mengetahui

Bangka, 15 AGUSTUS 2026

Penguji I

Penguji II

Oktarizal Drianus, M.Psi.
NIP.198606062019031016

Primalita Putri Distina, M. Psi
NIP. 199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA RI

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI

SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG

Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung

E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id

Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-072/FD/08/2026

Skripsi dengan judul: Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN SAS BABEL

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Mardila
N I M : 2124048
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 20 Mei 2026 dengan nilai **B (79,00)**, dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I,

Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 197402132009011005

Pembimbing II,

Wahyu Kurniawan, M.Psi
NIP. 19900832020121015

Penguji I,

Oktarizal Drianus, M.Psi.
NIP. 198606062019031016

Penguji II,

Primalita Putri Distina M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035

Ketua Panitia

Anja Kusuma Atmaja, S.Kom.I., M.Sos.
NIP. 199212252025051002

Bangka, 18 Agustus 2026

Dekan,

Dr. Iqron Faldiansyah, MA
NIP. 197607202011011003

Halaman Motto

“Tidak semua perjalanan akan berjalan sesuai dengan apa yang kita rencanakan. Percayalah bahwa setiap proses memiliki alasan dan setiap perjuangan akan memberikan pelajaran. Tetaplah melangkah, meskipun perlahan, karena selama kita tidak berhenti, kita masih memiliki kesempatan untuk sampai pada tujuan.”

“ Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.”

(QS. An-Najm: 39)

“Life is like riding a bicycle. To keep your balance, you must keep moving. In life, we may face failure, difficulties, and uncertainty, but as long as we keep moving forward, we still have the chance to reach our goals.”

“Hidup itu seperti mengendarai sepeda. Untuk menjaga keseimbangan, kamu harus terus bergerak. Dalam kehidupan, kita mungkin akan menghadapi kegagalan, kesulitan, dan ketidakpastian, tetapi selama kita terus melangkah, kita masih memiliki kesempatan untuk mencapai tujuan.”

Albert Einstein

Halaman persembahan

Alhamdulillah, segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikanku kekuatan, kesehatan, membekaliku dengan ilmu dan mempermudah segala urusanku. dengan segala Karunia dan Rahmatnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan rasa bangga dan bahagia yang tak terhingga. Hanya karena pertolongan dari Allah yang maha mengatur urusan hamba-hambanya sehingga tugas ini bisa selesai dengan baik. Terima kasih ya Allah sesungguhnya janjimu itu benar atas limpahan nikmatmu ya Allah semoga hamba selamanya menjadi manusia yang beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. Dengan rasa syukur dan kebahagiaan terselesainya skripsi ini akan ku persembahkan untuk:

1. Untuk kedua orang tua tercinta (Indra dan Riyana), terima kasih untuk setiap doa yang diam-diam dipanjatkan, setiap dukungan yang tidak pernah berhenti, dan setiap pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah bisa saya balas sepenuhnya. Terima kasih karena selalu percaya, bahkan ketika saya sendiri sempat meragukan diri saya. Skripsi ini mungkin hanya beberapa lembar tulisan, tetapi di dalamnya ada begitu banyak doa, air mata, lelah, dan cinta dari kalian.
2. Untuk adik tercinta, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih atas doa, dukungan, perhatian, dan semangat yang selalu diberikan, baik melalui kata-kata maupun hal-hal sederhana yang begitu berarti.
3. Untuk seluruh keluarga Besar, terima kasih telah menjadi tempat pulang yang selalu memberikan semangat. Kehadiran kalian membuat perjalanan ini terasa sedikit lebih ringan.
4. Kampus tercinta, terima kasih telah menjadi tempat untuk belajar, bertumbuh, mendapatkan pengalaman, serta menemukan banyak hal berharga selama perjalanan pendidikan ini. Segala ilmu dan pengalaman yang diperoleh akan menjadi bekal untuk melangkah ke tahap berikutnya.
5. Teman-teman seperjuangan, terima kasih kepada teman-teman yang telah hadir dalam suka maupun duka, memberikan semangat, membantu ketika dibutuhkan, serta menemani perjalanan selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, dukungan, dan kenangan yang akan selalu menjadi bagian berharga dari perjalanan ini.
6. Untuk diri saya sendiri, terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini. Terima kasih sudah tetap melangkah meskipun pernah merasa lelah, takut, bingung, bahkan ingin menyerah. Tidak semua hari terasa mudah, tetapi akhirnya saya berhasil sampai di titik

ini. Semoga pencapaian kecil ini menjadi pengingat bahwa saya pernah berjuang begitu keras untuk sesuatu yang saya impikan.

7. Semua pihak yang telah hadir dan memberikan kebaikan dalam perjalanan saya, baik yang saya sadari maupun yang mungkin tidak sempat saya ungkapkan satu per satu. Terima kasih telah menjadi bagian dari proses hingga karya ini dapat terselesaikan.

Akhirnya dengan kerendahan hati Penulis memohon kepada semua pihak atas segala kekurangan dan kesalahan yang pernah Penulis lakukan baik secara sengaja ataupun tidak. Semoga Allah Swt selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Amiin

Bangka, 15 Agustus 2026

Yang menyatakan

Mardila

NIM. 2124048

The Relationship Between Academic Stress Levels and Insomnia Among Final-Year Students at the Faculty of Da'wah and Islamic Communication, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Mardila

Faculty of Da'wah and Islamic Communication,

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

ABSTRAK

Mahasiswa semester akhir lebih rentan mengalami stres karena tekanan akademik yang tinggi dan disibukkan dengan kegiatan diluar perkuliahan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan tingkat stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa akhir fakultas dakwah dan komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Desain penelitian ini menggunakan korelasi, dengan metode *non- probability sampling* pendekatan *cluster random sampling*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8-13 di fakultas dakwah dan komunikasi Islam berjumlah 97 responden. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji *kolmogorov-smirnov*. Berdasarkan analisis data dengan teknik uji kolmogorov-smirnov menunjukkan hasil $p = 0,200 > 0,05$ dengan nilai korelasi sebesar 0,343 menunjukkan bahwa arah korelasi positif. Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak. Terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan insomnia pada mahasiswa dikategorikan lemah.

Kata kunci: Stres Akademik, Insomnia, Mahasiswa Akhir

ABSTRACT

Final-semester students are more susceptible to stress due to high academic pressure and busyness with extracurricular activities. This study aims to examine the relationship between academic stress levels and insomnia among final-semester students at the Faculty of Da'wah and Islamic Communication at IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. This study used a correlation design with a non-probability sampling method using a cluster random sampling approach. The population in this study were 97 students in semesters 8-13 at the Faculty of Da'wah and Islamic Communication. Data analysis used the Kolmogorov-Smirnov test. Based on data analysis using the Kolmogorov-Smirnov test, the results showed $p = 0.200 > 0.05$ with a correlation value of 0.378, indicating a positive correlation. This indicates that H_a is accepted and H_o is rejected. The relationship between academic stress levels and insomnia in students is categorized as weak.

Keywords: Academic Stress, Insomnia, Final Students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji dan syukur kehadiran Allah Swt, hanya dengan Rahmat dan Hidayah-Nya jualah skripsi ini bisa diselesaikan dengan tepat waktu Shalawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga dan sahabatnya, sehingga terbentang jalan kebenaran yang terang, sebagai jalan kesempatan bagi umat manusia, semoga nur yang terpancarkan tidak redup diterpa perkembangan zaman.

Skripsi yang berjudul “ Hubungan Tingkat Stres Akademik Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institusi Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak, Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Janawi, M.Ag. selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
2. Bapak Dr. H. Iqrom Faldiansyah, M.A. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
3. Ibu Siska Dwi Paramitha, M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddiq Bangka Belitung.
4. Bapak Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag. selaku pembimbing I telah memberikan dan arahan selama proses penyelesai skripsi.
5. Bapak Wahyu Kurniawan, M.Psl., Psikolog. Selaku pembimbing II yang telah memberikan dan arahan selama proses penyelesai skripsi.
6. Bapak Oktarizal Drianus, M.Psi. selaku dosen penguji I yang telah memberikan kritik, saran, arahan, dan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini. Segala masukan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan dan menyempurnakan skripsi ini.
7. Ibu Primalita Putri Distina, M. Psi. Selaku Penguji II yang telah memberikan motivasi, semangat, serta arahan kepada penulis. Nasihat dan dukungan dari Ibu sangat berarti bagi penulis .

8. Seluruh dosen Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
9. Seluruh mahasiswa akhir yang terlibat dalam penelitian, telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.

Diiringi doa semoga amal baik yang telah diberikan dari berbagai pihak tersebut diterima di sisi Allah Swt dan mendapat limpahan rahmat dari-Nya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Karena itu penulis sangat berterima kasih apabila pembaca bersedia memberikan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini. Semoga kehadiran skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca

Bangka, 15 Agustus 2026

Yang menyatakan

Mardila

NIM.2124048

DAFTAR ISI

COVER.....	i
SURAT BEBAS PLAGIASI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iv
NOTA DINAS KONSULTAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka	10
BAB II TEORI	
A. Stres Akademik.....	15
1. Pengertian Stres Akademik.....	15
2. Jenis-jenis Stres Akademik.....	17
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	18
4. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
B. Insomnia	23
1. Definisi Insomnia.....	23
2. Aspek-aspek Insomnia.....	25
3. Jenis-jenis Insomnia.....	26
4. Faktor Penyebab Insomnia.....	29
5. Dampak Insomnia.....	31

C. Mahasiswa.....	33
1. Pengertian Mahasiswa.....	33
2. Peran dan Fungsi Mahasiswa.....	34
3. Karakter Mahasiswa.....	36
D. Hubungan Stres Akademik dengan Insomnia Pada Mahasiswa.....	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	43
B. Desain Penelitian.....	43
C. Populasi dan Sampel.....	44
D. Tempat Penelitian	45
E. Definisi Konseptual	45
1. Stres Akademik.....	45
2. Insomnia.....	46
F. Definisi Operasional.....	47
1. Stres Akademik.....	47
2. Insomnia	48
G. Hipotesis.....	48
H. Metode Pengumpulan Data.....	49
1. Skala Stres	49
2. Skala Insomnia	50
I. Prosedur Penelitian	51
J. Pelaksanaan penelitian	51
K. Uji keterbacaan.....	52
L. Uji Coba Alat Ukur.....	54
1. Uji Validitas.....	54
2. Uji Reliabilitas.....	56

BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Uji Asumsi klasik.....	58
1. Uji Normalitas.....	58
2. Uji Linieritas.....	60
B. Profil Responden Penelitian.....	61
C. Gambar Umum Hasil Penelitian.....	61

1. Kategori Alat Ukur.....	61
D. Uji Hipotesis.....	64
E. Hasil dan Pembahasan.....	66

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Blue Print Stres.....	50
Tabel III.2 Blue print Insomnia.....	51
Tabel III.3 lembar Uji Keterbacaan.....	53
Tabel III. 4 Lembar Uji Keterbacaan.....	53
Tabel III. 5 Uji validitas Stres.....	54
Tabel III. 6 Uji Validitas Insomnia	55
Tabel III.7 Hasil Uji Reabilitas stres.....	57
Tabel III. 8 Hasil Uji Reabilitas Insomnia.....	57
Tabel III. 9 Hasil Uji Normalitas.....	59
Tabel III.10 Hasil Uji Linieritas.....	60
Tabel IV. 1 Kategori Variabel Stres.....	62
Tabel IV.2 Kategori Variabel Insomnia.....	64
Tabel IV.3 Derajat Hubungan Pearson Correlation.....	65
Tabel IV.4 Hasil Uji Korelasi.....	65

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Google From.....	85
Lampiran 2. Google From.....	86
Lampiran 3. Data Penelitian Stres.....	95
Lampiran 4. Data Penelitian Insomnia.....	97
Lampiran 5. Hasil SPSS Validasi Stres.....	99
Lampiran 6. Hasil SPSS Validasi Insomnia.....	102
Lampiran 7. Hasil SPSS Reabilitas Stres dan Insomnia.....	103
Lampiran 8. Hasil SPSS Uji Normalitas dan Linier.....	104
Lampiran 9. Hasil SPSS Uji Hipotesis.....	105
Lampiran 10. Sertifikat Tofl.....	106
Lampiran 11. Sertifikat PBAK	107
Lampiran 12. Sertifikat KKN.....	108