

**PENGARUH *ISLAMIC RELIGIOSITY* DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP *EGO DEPLETION* PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Menyelesaikan Skripsi dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



Oleh:

Arina Nurul Badriyah

11020120044

Dosen Pembimbing:

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si

NIP. 197708122005012004

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh *Islamic religiosity* dan kualitas tidur terhadap *ego depletion* pada mahasiswa merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 26 Desember 2023



Arina Nurul Badriyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *ISLAMIC RELIGIOSITY* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP
EGO DEPLETION PADA MAHASISWA

Oleh:

Arina Nurul Badriyah

NIM. 11020120044

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 28 Desember 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si

NIP. 197708122005012004


HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH ISLAMIC RELIGIOSITY DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP EGO DEPLETION PADA MAHASISWA

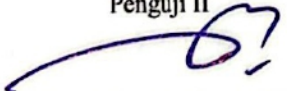
Yang disusun oleh:
Arina Nurul Badriyah
11020120044


Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 04 Januari 2024

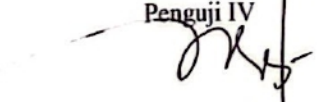
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Ketua Tim Penguji
Penguji I

Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji II

Rizma Fithri, S.Psi., M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji III

Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc.
NIP. 199211142020121016

Penguji IV

M. Fahmi AUFAR ASYRAF, B.Ed., M.A.
NIP. 199109302020121012

LEMBARAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Arina Nurul Badriyah
NIM : 11020120044
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/ Psikologi
E-mail address : arnnr18@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh *Islamic Religiosity* dan Kualitas Tidur terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

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

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 11 Januari 2024

Penulis

(Arina Nurul Badriyah)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh religiusitas Islam dan kualitas tidur terhadap penipisan ego pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menggunakan teknik sampling *snowball* dengan jumlah responden sebanyak 400 mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menggunakan instrument penipisan ego, religiusitas Islam, dan kualitas tidur penelitian didapatkan bahwa adanya pengaruh secara parsial antara variabel X1 (religiusitas Islam) terhadap variabel Y (penipisan ego) dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan variabel X2 (kualitas tidur) terhadap variabel Y (penipisan ego) dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hasil riset ini juga menemukan bahwa adanya pengaruh simultan variabel religiusitas Islam dan kualitas tidur terhadap penipisan ego dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Besar sumbangan efektif variabel religiusitas Islam yakni sebesar 33%, variabel kualitas tidur sebesar 7%, sedangkan 60% lainnya dipengaruhi oleh variabel lainnya. Kesimpulan penelitian ini yakni adanya pengaruh negatif dari religiusitas Islam dan kualitas tidur terhadap penipisan ego pada mahasiswa.

Kata Kunci: Religiusitas Islam, Kualitas Tidur, Penipisan Ego dan Mahasiswa

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This research aim to know effect of Islamic religiosity and sleep quality on ego depletion in college students. This research is a correlational quantitative study that using a snowball sampling technique with a total of 400 respondents from State Islamic Religious Universities in Indonesia. Data collection was carried out online using ego depletion, Islamic religiosity, and sleep quality instruments. Data processing uses multiple linear regression analysis hypothesis testing. The research results showed that there was a partial influence between variable X1 (Islamic religiosity) on variable Y (ego depletion) with a significance value of 0.000 (<0.05) and variable (<0.05). The results of this research also found that there was a simultaneous influence of the variables Islamic religiosity and sleep quality on ego depletion with a significance value of 0.000 (<0.05). The effective contribution of the Islamic religiosity variable is 33%, the sleep quality variable is 7%, while the other 60% is influenced by other variables. The conclusion of this research is that there is a negative influence of Islamic religiosity and sleep quality on ego depletion in students.

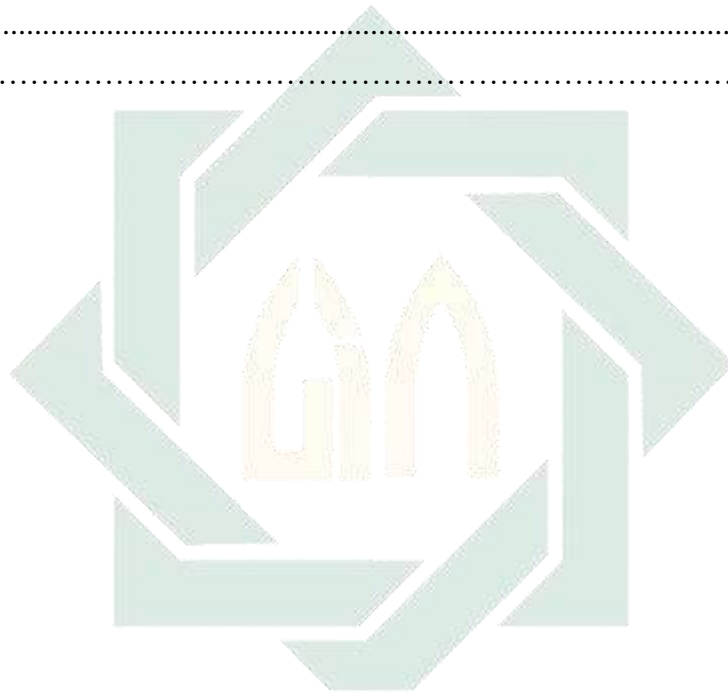
Keywords: *Islamic Religiosity, Sleep Quality, Ego Depletion and Students Collage*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Keaslian Penelitian.....	11
D. Tujuan Penelitian	16
E. Manfaat Penelitian	16
F. Sistematika Pembahasan.....	17
BAB II.....	19
KAJIAN PUSTAKA.....	19
A. Ego Depletion	19
1. Definisi Ego Depletion.....	19
2. Aspek-aspek Ego Depletion	21
3. Faktor yang mempengaruhi <i>ego depletion</i>	22
B. Islamic Religiosity	28
1. Pengertian Islamic Religiosity.....	28
2. Dimensi Islamic Religiosity	29
C. Kualitas Tidur	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	33
2. Komponen Kualitas Tidur.....	34

1. Uji Regresi Linear Berganda.....	73
C. Pembahasan.....	77
BAB V	85
PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
LAMPIRAN.....	104



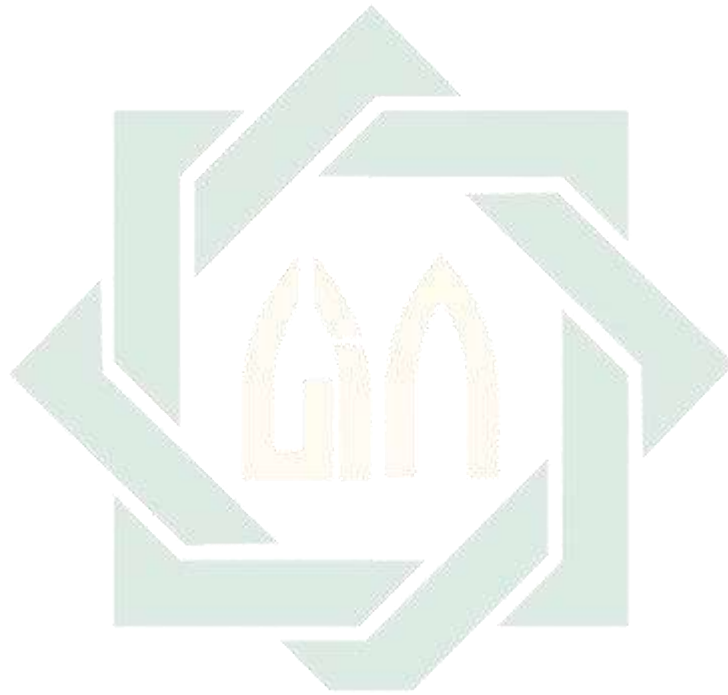
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	53
Tabel 3.2 Blue Print Skala Ego Depletion	54
Tabel 3.3 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Ego Depletion.....	55
Tabel 3.4 Blueprint Hasil Uji Daya Beda Instrumen Ego Depletion	56
Tabel 3.5 Kategorisasi Nilai Reliabilitas Menurut Arikunto	57
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Ego Depletion	57
Tabel 3.7 Blueprint skala Islamic Religiosity	58
Tabel 3.8 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Islamic Religiosity	59
Tabel 3.9 Blueprint Hasil Uji Daya Beda Instrumen Islamic Religiosity	60
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Islamic Religiosity	61
Tabel 3.11 Blueprint skala Kualitas Tidur	62
Tabel 3.12 Hasil Uji Daya Beda Instrumen Kualitas Tidur.....	63
Tabel 3.13 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen Kualitas Tidur	63
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kualitas Tidur	63
Tabel 3.15 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	64
Tabel 3.16 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 3.17 Hasil Uji Multikolinearitas	66
Tabel 3.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Tabel 4.1 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.2 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.3 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Status Bekerja.....	72
Tabel 4.4 Deskripsi Sebaran Data Berdasarkan Status Organisasi	73
Tabel 4.5 Pedoman Hasil Pengukuran	74
Tabel 4.6 Hasil Uji Deskriptif Data	75
Tabel 4.7 Kategorisasi Ego Depletion	76
Tabel 4.8 Kategorisasi Islamic Religiosity	77
Tabel 4.9 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	77
Tabel 4.10 Hasil <i>Crosstabulation</i> Usia pada Ego Depletion	78
Tabel 4.11 Hasil <i>Crosstabulation</i> Jenis Kelamin pada Ego Depletion	81
Tabel 4.12 Hasil <i>Crosstabulation</i> Status Aktif Organisasi pada Ego Depletion	81
Tabel 4.13 Hasil <i>Crosstabulation</i> Status Bekerja pada Ego Depletion.....	81
Tabel 4.14 Hasil Uji t Parsial.....	81
Tabel 4.15 Hasil Uji F Simultan	81
Tabel 4.16 Model Summary	81
Tabel 4.17 Uji Sumbangan Efektif.....	81

DAFTAR GAMBAR

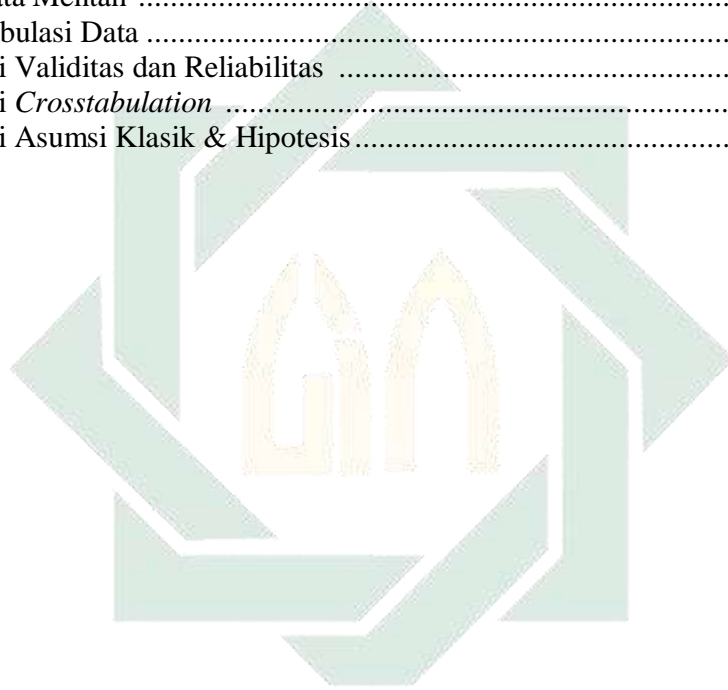
Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	49
Gambar 3.1 Grafik Scatterplot Hasil Analisis Uji Heterokedasitas	70
Gambar 4.1 Deskripsi Subjek berdasarkan Asal PTKIN	79



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner Penelitian	105
Lampiran 2. Skala Penelitian	108
Lampiran 3. Data Mentah	114
Lampiran 4. Tabulasi Data	115
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas	166
Lampiran 6. Uji <i>Crosstabulation</i>	169
Lampiran 7. Uji Asumsi Klasik & Hipotesis	171



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

- Development Journal*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.24014/Egcdj.V5i1.16768>
- Hill, T. D., Ellison, C., & Hale, L. (2020). Religious Attendance, Depressive Symptoms, And Sleep Disturbance In Older Mexican Americans. *Mental Health, Religion And Culture*, 23(1), 24–37. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1710829>
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday Temptations: An Experience Sampling Study Of Desire, Conflict, And Self-Control. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 102(6), 1318–1335. <https://doi.org/10.1037/A0026545>
- Hurley, P. J. (2019). Ego Depletion And Auditors' JDM Quality. *Accounting, Organizations And Society*, 77, 101048. <https://doi.org/10.1016/J.Aos.2019.03.001>
- Kennon, M. A. (2020). *Replenishing Qualities Of Prayer* [Georgia Southern University]. <https://digitalcommons.georgiasouthern.edu/honors-theses/497>
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns Of Home Leaving And Subjective Well-Being In Emerging Adulthood: The Role Of Motivational Processes And Parental Autonomy Support. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/A0015580>
- Lisa, O. (2021). The Effect Of Emotional And Spiritual Intelligence On The Performance Of Tax Consultants With Ego Depletion As A Mediation Variable. *Journal Of Economics, Finance And Management Studies*. <https://doi.org/10.47191/Jefms/V4-I11-04>
- Loschelder, D. D., & Friese, M. (2016). Chapter 2 - Moderators Of The Ego Depletion Effect. In *Self-Regulation And Ego Control* (Issue 138630). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801850-7.00002-0>
- LOW, A. M. (2015). *The Effects Of Prayer Following Ego-Depletion On Executive Functions*. Stephen F. Austin State University.
- Lukito, A. C., Lidiawati, K. R., & Matahari, D. (2018). Sense Of Community Dan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Komunitas Kesenian. *Jurnal Psikologi TALENTA*. <https://doi.org/10.26858/Talenta.V4i1.6431>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2004). Spirituality, Health, And The Discipline Of Psychology. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003.066x.59.1.54>
- Muraven, M. (2012). Ego Depletion: Theory And Evidence. In *The Oxford Handbook Of Human Motivation* (Pp. 111–126).
- Mutiarana, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir SKRIPSI*. UIN Sunan Kalijaga.

<https://doi.org/10.1177/08982643221128653>

Wijanarti, H. L., & Tesha Dwi Ayu Anisyah. (2022). *Hubungan Antara Kualitas Tidur, Beban Kerja Fisik Terhadap Perasaan Kelelahan Kerja Pada Perawat Rawat Inap Kelas 3 Di RS PKU Muhammadiyah Gamping*. 1(1).

Yarollahi, N. A., Shairi, M. R., & Dastjerdi, Z. H. (2019). Investigating The Effect Of A Brief Period Of Praying In Emotional Suppression Situation On Mood And Ego Depletion. پژوهش در دین و سلامت.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A