

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA DI KARAWANG**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi Fakultas Psikologi UBP Karawang



Diajukan oleh:

Khuzaimah Mudrika

21416273201171

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG
2024/2025**

LEMBAR PERSETUJUAN



Nama : Khuzaimah Mudrika
NIM : 21416273201171
Fakultas : Psikologi
Judul :

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI KARAWANG

Tanda Persetujuan Skripsi

Pembimbing I,

(Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog)
NIK/NIDN. 0410038603

Pembimbing II,

(Ananda Saadatul M., M.Psi)
NIK/NIDN. 0412089601

Karawang, 4 Agustus 2025
Koordinator Program Studi Psikologi

(Dr. Linda Mora, M.Psi., Psikolog)
NIK/NIDN. 0405038105

LEMBAR PENGESAHAN



Nama : Khuzaimah Mudrika
NIM : 21416273201171
Fakultas : Psikologi
Judul :

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA
MAHASISWA YANG BEKERJA DI KARAWANG**

***THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON SLEEP QUALITY OF WORKING
STUDENTS IN KARAWANG***

Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
Pada tanggal : 15 Agustus 2025

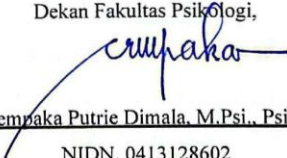
Dewan Penguji,

1. Penguji I: Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0426119003
2. Penguji II: R. Yuwono Pratomo, M.Psi., Psikolog
NIDN. 0414058206

Tanda Tangan

Mengetahui:

Dekan Fakultas Psikologi,


Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog.

NIDN. 0413128602

LEMBAR PERNYATAAN

TIDAK MENCONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Khuzaimah Mudrika
NIM : 21416273201171
Program Studi : Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI KARAWANG

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang, 15 Agustus 2025


Khuzaimah Mudrika
NIM. 21416273201171

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Zat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan. Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Bekerja di Karawang” Shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad SAW yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan mendo'akan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Prof. Dr. H. Dedi Mulyadi, SE., MM selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Linda Mora, M.Psi., Psikolog selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Wina Lova Riza, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaganya untuk senantiasa membimbing, membantu, mencurahkan ilmu dan memberikan motivasi sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.
5. Ibu Ananda Saadatul Maulidia, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, membantu, memberikan motivasi dan ilmunya kepada penulis sejak pembuatan proposal skripsi hingga menjadi skripsi yang seutuhnya dan membuat penulis menjadi seorang sarjana psikologi/ilmuwan psikologi.
6. Ibu Dr. Lania Muharsih, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang selalu memberi kritik dan saran yang membangun serta motivasi dan dorongan

selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang selama $\pm$ 4 tahun.

7. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang yang telah senantiasa mencurahkan ilmu dan kemampuan kepada penulis, sehingga penulis menjadi kaya akan ilmu dan pengetahuan khususnya dalam bidang ilmu psikologi.
8. Seluruh Staf TU (tata usaha) Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam proses administrasi selama penulis menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
9. Seluruh Civitas Akademik Universitas Buana Perjuangan Karawang.
10. Kedua orang tua penulis Ibunda tercinta Rohaeni perempuan yang paling cantik dan Ayahanda Asan Permana superhero bagi penulis, yang telah memberikan arti nilai kehidupan, mendidik, merawat penulis dengan penuh cinta. Terimakasih banyak selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan dan motivasi. Menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung penulis untuk mencapai cita-citanya hingga menjadi sarjana dan menjadikan penulis sebagai perempuan yang kuat dalam menjalani hidupnya.
11. Keluarga besar penulis, terutama adik kandung tersayang yaitu Hawna Imani terima kasih atas cinta dan dukungannya.
12. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari program studi psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan do'a, semangat dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini
13. Kepada diri sendiri, terimakasih banyak telah bertahan sejauh ini.