

ABSTRAK

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

Khuzaimah Mudrika

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ps21.khuzaimahmudrika@mhs.ubpkarawang.ac.id

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa yang bekerja di Karawang. Jumlah sampel ini ditentukan menggunakan rumus Cohen yang berjumlah 205 responden. Dengan menggunakan metode kuantitatif dan desain kausal, serta teknik *snowball sampling*, penelitian ini menganalisis data melalui regresi linear sederhana. Hasilnya menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari stres akademik terhadap kualitas tidur, dengan nilai koefisien regresi sebesar $-.146$ dan nilai p sebesar $0,000$, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima. Uji asumsi, termasuk uji normalitas (*asympt sig* $0,200$) dan uji linearitas (signifikansi $0,297$), keduanya memenuhi syarat. Temuan ini menegaskan pentingnya pengelolaan stres akademik untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Bekerja, Regresi Linear Sederhana, *Snowball Sampling*.

ABSTRACT**THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON SLEEP QUALITY OF
WORKING STUDENTS IN KARAWANG****Khuzaimah Mudrika***Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University**(ps21.khuzaimahmudrika@mhs.ubpkarawang.ac.id)*

This research aims to analyze the influence of academic stress on the sleep quality of 205 students working in Karawang. The sample size was determined using the Cohen's formula, and the data was collected using a quantitative method with a causal design and snowball sampling technique. The analysis, conducted through simple linear regression, showed that academic stress has a significant negative influence on sleep quality, with a regression coefficient of $-.146$ and a p -value of 0.000 . The assumption tests for normality (asyp sig 0.200) and linearity (significance 0.297) both met the requirements, leading to the acceptance of the alternative hypothesis (H_a). This study emphasizes the importance of managing academic stress to improve students' sleep quality.

Keywords: Academic Stress, Sleep Quality, Working Students, Simple Linear Regression, Snowball Sampling.