

**HUBUNGAN KECEMASAN MENGHADAPI TUGAS AKHIR DAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Sebagai Bagian dari Persyaratan untuk Memperoleh
Derajat Sarjana Psikologi**



Yashica Athena Tauran

18090000090

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERDEKA MALANG
MALANG
2025**

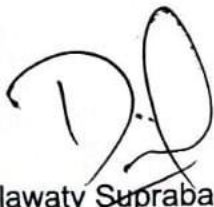
LEMBAR PERSETUJUAN

Nama : Yashica Athena Tauran
NIM : 18090000090
Universitas : Universitas Merdeka Malang
Fakultas : Fakultas Psikologi
Program Studi : S1 Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Malang, 27 Maret 2025

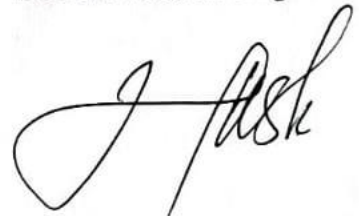
DISETUJUI DAN DITERIMA

Ketua Program Studi Psikologi



Dellawaty Supraba, S.Psi., M.Si

Dosen Pembimbing



Husnul Khotimah, S.Psi., M.A.

Dekan Fakultas Psikologi



Universitas Merdeka Malang
Dr. Nawang Walsi Wulandari, S.Psi., M.Si., Psikolog

**HUBUNGAN KECEMASAN MENGHADAPI TUGAS AKHIR DAN KUALITAS
TIDUR PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI**

Dipersiapkan dan disusun oleh

Yashica Athena Tauran

18090000090

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 3 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Penguji


Husnul Khotiman, S.Psi., M.A

Sekretaris Penguji


Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

Anggota Penguji


Dr. Agustin Rahmawati, S.Psi., M.Si., Psikolog

Skripsi ini telah terima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana.

Malang, 27 Maret 2025

Dekan Fakultas Psikologi


Universitas Merdeka Malang
Dr. Nawang Warsi W., S.Psi., M.Si., Psikolog

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Yashica Athena Tauran
Nomor Pokok	: 18090000090
Program Studi	: S1 Psikologi
Bidang Kajian Skripsi	: Psikologi Klinis
Judul Skripsi	: Hubungan Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi
Lokasi Penelitian	: Kota Malang
Alamat Rumah Asal	: Jl. Gama Setia Barat, Blok J4 No. 1, Kota Depok, Jawa Barat
No. Telp/Email	: 081319614144/yashicaathena88@gmail.com

Dengan ini menyatakan bahwa saya benar-benar melakukan penelitian dan penulisan skripsi tersebut benar-benar karya saya dan tidak melakukan plagiasi. Jika saya melakukan plagiasi maka saya bersedia dicabut gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 27 Maret 2025



Yashica Athena Tauran

MOTTO

Tuhan tak pernah berjanji langit selalu biru, tetapi dia berjanji selalu menyertai.

Tuhan tak pernah janji jalan selalu rata, tetapi Dia berjanji berikan kekuatan.

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan kesehatan, berkat, dan rahmat-Nya, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk diri sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta jangan menyerah untuk kedepannya. Halaman persembahan ini juga ditujukan sebagai ungkapan terimakasih kepada keluarga penulis yang telah mendoakan dan memberikan dukungan penuh selama perjuangan menempuh pendidikan. Terimakasih banyak untuk semuanya yang telah mendukung dan meyemangati dalam perjuangan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah melimpahkan kasih dan rahmat-Nya kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penelitian ini tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa adanya dukungan dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak untuk kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih dengan setulusnya dengan segala rendah hati kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus atas kasih, anugerah, dan berkat yang sungguh luar biasa kepada penulis. Banyak tantangan yang penulis hadapi selama menyelesaikan skripsi ini, tetapi ketika penulis berserah dan berharap kepada Tuhan Yesus, Ia selalu turut campur tangan menolong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Mama yang selalu mendukung dan mendoakan walaupun terkadang penulis keras kepala hehehe maaf yaa maa.
3. Papa tercinta yang sudah ada di pangkuan Tuhan Yesus, Deanny Tauran yang semasa hidup sampai sekarang selalu menjadi motivasi penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini. Maaf ya paa, Chika baru selesai skripsi pas papa udah ga disini sama-sama Chika lagi. This is for you, dad. Sekarang papa bisa tenang di surga. Terima kasih untuk semua dukungan dan kepercayaan yang selalu papa kasih buat Chika selama masa hidupnya papa. Chika sayang papa.
4. Kakak dan Adik penulis yang selalu mendukung penulis apapun situasi dan keadaannya.

5. Dosen pembimbing peneliti Ibu Husnul Khotimah, S.Psi., M.A. yang sudah dengan sabar membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dan memberikan banyak ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
6. Seluruh dosen pengajar Program Studi Psikologi Universitas Merdeka Malang yang telah mengajar penulis selama di Universitas dan memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Kedua orang hebat di hidup penulis, Papa Deanny Tauran dan Mama Rinny Kairupan. Terima kasih atas kasih sayang, perhatian, nasihat, serta segala pengorbanan yang telah diberikan. Terimakasih karena selalu menjaga penulis di dalam doa-doa nya dan selalu mendorong penulis mengejar impiannya apapun itu.
8. Yohana Matuan dan Edennia Maharani selaku sahabat terkasih sejak dibangku kuliah, teman seperjuangan yang senantiasa menghibur, memberikan motivasi, dan menyediakan telinga untuk mendengarkan keluh kesah, serta memastikan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi.
9. Teman-teman Timur yang selalu memberi dukungan dan membantu penulis dari semasa bangku kuliah hingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu penulis dengan senang hati menerima kritik dan saran yang membangun bagi penelitian ini. Semoga laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun masyarakat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmatnya karena telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penyusunan Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program studi S1 Psikologi di Universitas Merdeka Malang.

Dalam pembuatan laporan penulis menyadari bentuk laporan skripsi ini tidak akan selesai tepat waktu tanpa dukungan dari orang terdekat juga pada Dosen Pembimbing yang selalu mengarahkan serta membimbing dalam pembuatan skripsi. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan syukur dan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan membantu.

Malang, 27 Maret 2025

Yashica Athena Tauran

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
INTISARI	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kualitas Tidur	8
B. Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir	12
C. Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi	18
D. Keterkaitan antara Kualitas Tidur dengan Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir	19
E. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel	21
C. Partisipan Penelitian	22
D. Cara Pengumpulan Data	24
E. Cara Analisis Data	26

F. Prosedur Penelitian	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Deskripsi Subjek Penelitian	28
B. Kategorisasi Data	28
C. Statistik Deskriptif dan Reliabilitas Alat Ukur	30
D. Hasil Uji Hipotesis.....	31
E. Pembahasan	32
BAB V PENUTUP.....	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Responden Mahasiswa di Kota Malang.....	28
Tabel 2 Rumus Kategorisasi Variabel Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir.....	29
Tabel 3 Rumus Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur	29
Tabel 4 Kategorisasi Skor Variabel Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir	30
Tabel 5 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Tidur	30
Tabel 6 Nilai Maksimal dan Nilai Minimal, Nilai Rata-Rata (M), Standar Deviasi (SD), dan Reliabilitas Alpha Cronbach (α)	31
Tabel 7 Hasil Analisa Regresi antara X dan Y	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	20
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir.....	46
Lampiran 2 Skala Kualitas Tidur Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).....	50
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala Penelitian.....	53
Lampiran 4 Hasil Uji Normalitas.....	57
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis.....	59
Lampiran 6 Skoring Skala Kualitas Tidur.....	61
Lampiran 7 Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah untuk Kepentingan Akademis.....	64
Lampiran 8 Hasil Cek Turnitin.....	66
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	69

Hubungan Kecemasan Menghadapi Tugas Akhir dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Yashica Athena Tauran

Fakultas Psikologi Universitas Merdeka Malang

yashicaathena88@gmail.com

INTISARI

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kecemasan menghadapi tugas akhir dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Metode penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional, dengan jumlah responden sebesar 100 responden. Penentuan sampling menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala kecemasan menghadapi tugas akhir ($\alpha = 0,979$) dan skala kualitas tidur ($\alpha = 0,766$). Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.009 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan menghadapi tugas akhir dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Malang. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir berpengaruh terhadap kualitas tidur mereka. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengelola kecemasan agar kualitas tidur tetap terjaga.

Kata Kunci: Kecemasan menghadapi tugas akhir; Kualitas tidur; Mahasiswa