



SKRIPSI


Judul:

Hubungan Kecemasan dan *Sleep Deprivation* Pada
Mahasiswa Tingkat Akhir

Disusun oleh:

ELZAN PUTRI CAHYANI
NIM. 705180211

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS TARUMANAGARA
2023

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elzan Putri Cahyani

NIM : 705180211

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Hubungan Kecemasan dan *Sleep Deprivation* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.


Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 22 Desember 2022

Yang Memberikan Pernyataan



(Elzan Putri Cahyani)

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Elzan Putri Cahyani
 N I M : 705180211
 Alamat : Jl. Pulo Asem I No.11 Rawamangun
 Jakarta Timur, 13220

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Hubungan Kecemasan dan *Sleep Deprivation* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 22 Desember 2022

Yang Membuat Pernyataan



(Elzan Putri Cahyani)

PENGESAHAN

Nama : Elzan Putri Cahyani
NIM : 705180211
Program Studi : Sarjana Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Kecemasan dan *Sleep Deprivation* Pada Mahasiswa
Tingkat Akhir
Title : The Correlations between Anxiety and Sleep Deprivation in Final
Year Students

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Program Studi Psikologi Jenjang Sarjana, Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara pada tanggal 16 Desember 2022

Tim Penguji:

1. Dr. Raja Oloan Tumanggor, S.Ag.
2. Sandi Kartasmita, M.Psi., Psikolog
3. Roswiyani, Ph.D, Psikolog

Yang bersangkutan dinyatakan : **LULUS.**

Tim Pembimbing:

1. Roswiyani, Ph.D, Psikolog



Jakarta, 22 December 2022

Kaprodi



Dr. Zamralita, M.M., Psikolog

ABSTRAK

Elzan Putri Cahyani (705180211)

**Hubungan Kecemasan dan *Sleep Deprivation* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir ;
Roswiyani, PhD., Psikolog Program Studi S-1 Psikologi, Universitas
Tarumanagara**

Kecemasan menurut Ratih (2012) adalah perwujudan tingkah laku psikologis dan pola perilaku yang muncul dari perasaan khawatir dan tegang. Kecemasan berdampak kepada masalah lain yaitu adalah kekurangan tidur atau *sleep deprivation*. Menurut Tobaldini et al (2017) *sleep deprivation* adalah kurangnya tidur yang terjadi karena kebiasaan dan juga gaya hidup, tetapi tidak jarang disebabkan oleh gangguan tidur seperti *sleep apnea* dan insomnia. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara kecemasan dan *sleep deprivation* pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan partisipan berjumlah 180 yang berkriteria usia 20 - 22 tahun, sedang menjalankan studi semester akhir, dan mengalami kesulitan tidur. Dua Instrumen alat ukur yang dipakai dalam penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang dikembangkan oleh Shahid et al (2012) dan *Spielberger Trait Anxiety Inventory (STAI)* yang disusun oleh Spielberger (1983) dan ditranslasi ke bahasa Indonesia oleh Suparyono (2003). Hasil data tersebut diolah dengan uji korelasi dan hasil penelitian menunjukkan ($P=0.00 < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *sleep deprivation*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dengan *sleep deprivation* yang tinggi akan mengalami peningkatan kecemasan. Hasil penelitian ini menyarankan agar pada mahasiswa tingkat akhir dapat mengelola

waktu dengan baik agar berkurang nya *sleep deprivation* agar terhindar juga dari kecemasan pada tahun terakhir perkuliahan.

Kata kunci: sleep deprivation, kecemasan, mahasiswa tingkat akhir