

BINGE WATCHING DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana dalam
Bidang Psikologi



Oleh

VAZHA DWI PUTRI

41183507210058

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTASI ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS ISLAM 45
BEKASI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : *Binge Watching* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur
pada Mahasiswa
Penyusun : Vazha Dwi Putri
NPM : 41183507210058

Bekasi, 21 Juli 2025

Menyetujui :
Pembimbing,



Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Mengetahui :
Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Binge Watching dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Vazha Dwi Putri

41183507210058



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

Pada tanggal: 21 Juli 2025

dan telah dinyatakan Lulus/disahkan

Di Universitas Islam 45 Bekasi

Pada tanggal: 21 Juli 2025

Dewan Penguji:

Ketua : Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, SKM., M.Si. ()

Anggota : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog ()

PERTANYAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vazha Dwi Putri
NPM : 41183507210058
Judul Skripsi : *Binge Watching* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur

Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjanah baik di Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen Pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan memalsukan data dengan cara membuat data diri atau hasil penelitian yang sebenarnya tidak ada seolah-olah ada. Bentuk fabrikasi ini mencakup mengarang, mencatat, atau mengumpulkan data tanpa bukti bahwa proses penelitian benar-benar telah dilakukan.
 - b. Falsifikasi, yaitu perubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian itu tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia), usulan rencana penelitian, dan naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 21 Juli 2025

Yang Membuat Pernyataan



Vazha Dwi Putri
41183507210058

RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Vazha Dwi Putri
Tempat, Tanggal Lahir : Jakarta, 30 Januari 2002
No. Telepon/HP : 082121530540
Email : Vazhadwip@gmail.com
Nama Orang Tua :
Nama Ayah : Puji Tresno
Nama Ibu : Ginah

B. Riwayat Hidup

Intitusi	Kota	Tahun
Universitas Islam 45 Bekasi	Bekasi	2021
SMA Mutiara 17 Agustus	Bekasi	2020
SMP Global Prima Islamic School	Bekasi	2014
SDN Harapan Baru 4	Bekasi	2008

C. Riwayat atau Pengalaman Organisasi dan Pekerjaan

Lembaga/Instansi	Tahun
SMA Mutiara 17 Agustus	
Organisasi Rohani Islam Sekretaris III	2018-2019
Universitas Islam 45 Bekasi	
Volunteer Psychology Celebration 9 (Humas)	2023

MOTTO

”semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

Baskara Putra- Hindia

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul *“Binge Watching dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur”* dengan sebaik-baiknya. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membimbing umat manusia keluar dari masa kegelapan menuju era yang terang benderang dengan ilmu pengetahuan.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam 45 Bekasi. Saya meyakini bahwa di setiap kesulitan selalu tersimpan kemudahan. Selama proses penyusunan proposal ini, saya merasakan betul bagaimana pertolongan Allah SWT hadir dalam berbagai bentuk, termasuk melalui dukungan dan kehadiran orang-orang di sekitar saya. Untuk itu, dengan segala kerendahan hati, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi selaku kaprodi Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi dan sekaligus sebagai dosen pembimbing yang telah banyak membantu serta mendukung penulis dalam menyusun skripsi ini.
2. Seluruh dosen psikologi Universitas Islam 45 Bekasi yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah membantu serta mengarahkan penulis selama kegiatan perkuliahan.
3. Bapak Yanto Supriyatno, Drs., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Keluarga penulis yang selalu mendukung, mendoakan dan berusaha menghibur dikala kesedihan dan kebingungan penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Kekasih penulis yang selalu berusaha membantu serta menerima seluruh permintaan tolong penulis, menghibur dan menemani selama proses penyusunan skripsi ini.

6. Keluarga kekasih penulis yang selalu sabar menerima keluhan kesah serta mendukung penulis selama proses penyusunan karya ilmiah ini.
7. *Circle* “3 jomblo siti ttp taken” yang selalu mendukung, membantu, dan *support* satu sama lain dikala penulis mulai bingung dan putus asa.
8. Indah, Kubil, Awa yang menjadi bukti perjuangan dari awal masuk Universitas hingga ingin lulus.
9. Aqila, Alya, Kamila, dan Farah, Sarah yang sudah dukung penulis dalam penyusunan skripsi hingga selesai.

Bekasi, 21 Juli 2025
Yang Membuat Pernyataan

Vazha Dwi Putri
41183507210058

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERTANYAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	4
RIWAYAT HIDUP	5
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
Binge Watching dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswax	
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	11
2. Manfaat Praktis	11
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Kajian Pustaka.....	12
1. Kualitas Tidur	12
a. Definisi Kualitas Tidur	12
b. Aspek-aspek Kualitas Tidur.....	13
c. Faktor-faktor Kualitas Tidur	15
d. Penelitian Sebelumnya Mengenai Kualitas Tidur.....	17
1. <i>Binge Watching</i>	18
a. Definisi <i>Binge Watching</i>	18
b. Aspek-aspek <i>Binge Watching</i>	20
c. Faktor-faktor <i>Binge Watching</i>	21
d. Dampak <i>Binge Watching</i>	23

e.	Penelitian sebelumnya mengenai <i>binge watching</i>	23
3.	Stress akademik.....	25
c.	Faktor-faktor Stres Akademik.....	29
d.	Penelitian Sebelumnya Mengenai Stres Akademik	30
4.	Mahasiswa.....	32
B.	Kerangka Teoritik	33
C.	Hipotesis.....	36
D.	Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	36
BAB III		43
MOTODE PENELITIAN		43
A.	Desain Penelitian.....	43
B.	Identitas dan Operasional Variabel	44
B.	Subjek, Tempat & Waktu.....	46
BAB IV		78
HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI		78
BAB V		111
PENUTUP.....		111
DAFTAR PUSTAKA		113

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Pre-eliminary study variable kualitas tidur.....	2
Tabel 2 Pre-eliminary study variable binge watching	4
Tabel 3 Pre-eliminary study variabel stres akademik.....	6
Tabel 4 Kondisi Kualitas Tidur	8
Tabel 5 orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya.....	38
Tabel 6 Waktu dan Tempat	50
Tabel 7 kriteria Penilai Skala Kualitas Tidur.....	53
Tabel 8 kriteria Penilaian Skala Binge Watching	56
Tabel 9 Kriteria Penilaian Skala Stres Akademik.....	56
Tabel 10 Blueprint Kualitas Tidur	57
Tabel 11 BluePrint Binge Watching	58
Tabel 12 BluePrint Stres Akademik	58
Tabel 13 Hasil analisis Aken's V	61
Tabel 14 Indeks Diskriminasi aitem skala Binge Watching.....	63
Tabel 15 Indeks Diskriminasi aitem skala Stres Akademik	64
Tabel 16 Indeks Diskriminasi aitem skala Kualitas Tidur.....	65
Tabel 17 Validitas konstruk skala Kualitas Tidur	66
Tabel 18 Validitas konstruk skala Binge Watching	67
Tabel 19 Validitas konstruk skala Stres Akademik.....	68
Tabel 20 Crombach's Alpha.....	69
Tabel 21 asil uji reliabilitas.....	70
Tabel 22 Teknik Deskriptif.....	71
Tabel 23 Kategorisasi variable	71
Tabel 24 Hasil Uji Normalitas	72
Tabel 25 Hasil Uji Linearitas.....	73
Tabel 26 Kategorisasi korelasi.....	74
Tabel 27 Tabel data demografis.....	79
Tabel 28 Deskripsi variabel penelitian	82
Tabel 29 Hasil uji korelasi rank spearma binge watching terhadap kualitas tidur ..	83
Tabel 30 Hasil uji korelasi rank spearma stress akademik terhadap kualitas tidur ..	84
Tabel 31 Hasil uji regresi linear sederhana.....	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 kerangka berpikir	35
Gambar 2 Rumus Slovin	48
Gambar 3 Perhitungan rumus Slovin	49
Gambar 4 Rumus Aiken's V	60
Gambar 5 Uji Regresi Linear Sederhana.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil cek plagiarim Turnitin	119
Lampiran 2 Surat izin penelitian dari Universitas	120
Lampiran 3 Jumlah Populasi Subjek	121
Lampiran 4 Lembar bimbingan skripsi	122
Lampiran 5 Form matriks tabel revisi Sidang Draft.....	123
Lampiran 6 Form Matriks Tabel Revisi Sidang Skripsi	124
Lampiran 7 Hasil Analisis Expert Judgement Skala Psikologi	126
Lampiran 8 Hasil Analisis Statistik Deskriptif.....	131
Lampiran 9 Hasil Analisis Statistika Penguji Asumsi dengan SPSS.....	132
Lampiran 10 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	133
Lampiran 11 Hasil Analisis Statistika Penguji Hipotessi	138
Lampiran 12 Hasil Analisis Statistika Penguji Hipotessi	140

***Binge Watching* dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa**

Vazha Dwi Putri (Vazhadwip@gmail.com)

Alfiana Indah Muslimah (alfianaherawan@gmail.com)

Univeritas Islam 45

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of binge watching and academic stress on the sleep quality of students at Universitas Islam 45 Bekasi. A total of 354 students aged 18–25 years were involved in this study with a quantitative correlational approach. The instruments used include the Binge Watching Scale (Flayelle et al., 2019), the Academic Stress Scale (Gadzella & Masten, 2005), and the PSQI (Buysse et al., 1989). The results of the analysis showed that binge watching ($r = -0.153$; $p = 0.004$) and academic stress ($r = -0.213$; $p = 0.000$) had a significant effect on sleep quality. Simultaneously, both contributed to a decrease in the quality of sleep of students. These findings indicate the importance of time and stress management to maintain good sleep quality.

Keywords: binge watching, academic stress, sleep quality, students.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh binge watching dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Sebanyak 354 mahasiswa berusia 18–25 tahun terlibat dalam studi ini dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan meliputi Skala Binge Watching (Flayelle et al., 2019), Skala Stres Akademik (Gadzella & Masten, 2005), dan PSQI (Buysse et al., 1989). Hasil analisis menunjukkan bahwa binge watching ($r = -0,153$; $p = 0,004$) dan stres akademik ($r = -0,213$; $p = 0,000$) berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Secara simultan, keduanya berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya manajemen waktu dan stres untuk menjaga kualitas tidur yang baik.

Kata Kunci: *binge watching*, stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa.