

**“PENGARUH STRES, KUALITAS TIDUR DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA DI
JAKARTA BARAT”**

**(Studi Pada Mahasiswa di Jakarta Barat di masa pandemic
covid-19)**

SKRIPSI



Nama : Vina Aprilliyani

NIM : 43119010327

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

PROGRAM STUDI MANAJEMEN

FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

**“PENGARUH STRES, KUALITAS TIDUR DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA DI
JAKARTA BARAT”**

**(Studi Pada Mahasiswa di Jakarta Barat di masa pandemi
covid-19)**

Skripsi Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Ekonomi Pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Program Studi Manajemen
Universitas Mercu Buana Jakarta Barat



Nama : Vina Aprilliyani

NIM : 43119010327

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**PROGRAM STUDI MANAJEMEN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2023

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Vina Aprilliyani

NIM : 43119010327

Program Studi : Manajemen

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri apabila saya mengutip dari hasil karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenai sanksi apabila terbukti melakukan tindakan plagiat (penjiplakan). Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 28 Agustus 2023



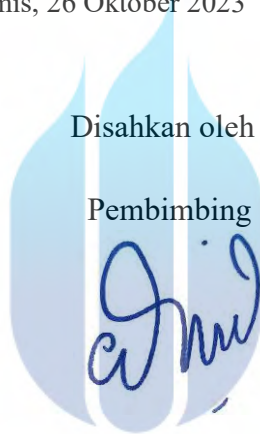
Vina Aprilliyani

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Vina Aprilliani
NIM : 43119010327
Program Studi : S1 Manajemen
Judul Skripsi : Pengaruh Stres, Kualitas Tidur dan Dukungan Sosial terhadap Mahasiswa di Jakarta Barat (Studi Pada Mahasiswa di Jakarta Barat di masa pandemic covid-19)
Tanggal Lulus Ujian : Kamis, 26 Oktober 2023

Disahkan oleh :

Pembimbing



Dian Primanita Oktasari, S.E., M.M

Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis

Ketua Program Studi S1 Manajemen

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



Dr. Nurul Hidayah, M.Si., Ak., CA



Dudi Permana, Ph.D

LPTA 10233277



Please Scan QRCode to Verify

ABSTRAK

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh stres, kualitas tidur dan dukungan sosial terhadap kualitas hidup studi pada mahasiswa di Jakarta Barat Barat. Penelitian ini dilakukan terhadap 115 responden dengan menggunakan teknik dari hair et al yaitu jumlah indikator dikali 5. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Structural Equation Model (SEM) dengan alat analisis Smart-PLS. Oleh karena itu hasil penelitian ini menyatakan bahwa variabel stres berpengaruh negatif dan signifikan terhadap kualitas hidup, durasi tidur berpengaruh negatif signifikan terhadap kualitas hidup dan dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kualitas hidup mahasiswa di Jakarta Barat.

Kata Kunci: stres, kualitas tidur, dukungan sosial, kualitas hidup, Mahasiswa



ABSTACT

This study is to determine the effect of stres, sleep quality and social support on the quality of life of students in west Jakarta. The object of this research is all students in West Jakarta. This study was conducted on 115 respondents using techniques from hair et al, namely the number of indicators multiplied by 5. The approach used in this study is the Structural Equation Model (SEM) with the Smart-PLS analysis tool. Therefore, the results of this study state that stres variables have a negative and significant effect on quality of life, sleep duration has a significant negative effect on quality of life and social support has a positive and significant effect on the quality of students in Jakarta Barat.

Keywords: stres, sleep quality, social support, quality of life, Student



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada saya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“PENGARUH STRES, KUALITAS TIDUR DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KUALITAS HIDUP MAHASISWA DI JAKARTA BARAT”**. Skripsi ini merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan Dian Paramita Oktasari, SE, M.M. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, waktu, semangat, dan pengetahuan yang sangat bermanfaat yang telah diberikan kepada saya. Oleh karena itu, pada kesempatan saya ingin berterima kasih untuk semua pihak yang telah membantu saya dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Andi Andriansyah, M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Dr. Nurul Hidayah, M.Si. Ak, selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana
3. Dudi Permana, Ph.D, selaku kepala program studi S1 Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mercu Buana
4. Seluruh dosen di Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Mercu Buana yang dengan dedikasinya dan keikhlasannya karena mencurahkan seluruh ilmu yang dimilikinya untuk diberikan kepada kami.
5. Bapak dan Ibu di bagian Staff Administrasi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mercu Buana, yang penuh dengan kesabaran membantu segala urusan administrasi selama penulis kuliah.
6. Teristimewa kepada Orang Tua penulis dan keluarga yang selalu memberikan do'a dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Untuk Ali Robbi Hidayat, terimakasih karena selalu mendukung dan memberikan semangat kepada penulis.
8. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri karena telah mampu berusaha keras dan berjuang selama ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan

diluar keadaan dan tidak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan suatu pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang saya miliki. Oleh karena itu, saya mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini bermanfaat dan dapat menambah pengetahuan saya dan pembaca pada umumnya.

Jakarta, 20 November 2023



Vina Aprilliani
NIM : 43119010327

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	7
C. TUJUAN PENELITIAN.....	7
D. KONTRIBUSI PENELITIAN	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN PENGEMBANGAN HIPOTESIS.....	9
A. KAJIAN PUSTAKA.....	9
1. Manajemen Sumber Daya Manusia.....	9
2. Kualitas Hidup.....	13
3. Stres.....	16
4. Kualitas Tidur.....	17
5. Dukungan Sosial.....	20
B. PENELITIAN TERDAHULU	21
C. PENGEMBANGAN HIPOTESIS	27
1. Pengaruh Stres terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa	27
2. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa	28
3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup Mahasiswa.....	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN	31
B. DESAIN PENELITIAN.....	31
C. DEFINISI OPERIONAL VARIABEL	32

1. Definisi Variabel.....	32
2. Operasional Variabel	32
D. SKALA PENGUKURAN VARIABEL.....	33
E. POPULASI DAN SAMPEL	34
1. Populasi	34
2. Sampel	34
F. METODE PENGUMPULAN DATA.....	35
1. Data primer	35
2. Data sekunder	36
G. METODE ANALISIS DATA	36
1. Analisis Deskriptif.....	36
2. SEM (Structural Equation Modeling) – PLS (Partial Least Square).....	37
3. Model Struktural atau Uji Hipotesis (Inner Model)	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
A. ANALISIS DESKRIPTIF	41
1. Gambaran Umum	41
2. Deskripsi Responden	41
3. Deskripsi Variabel	43
B. ANALISIS PARTIAL LEAST SQUARE	47
1. Evaluasi Measurement (Outer Model)	48
2. Model Struktural atau Uji Hipotesis (Inner Model)	54
C. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN	57
1. Pengaruh Sres terhadap Kualitas Hidup	57
2. Pengaruh Kualitas Tidur terhadap Kualitas Hidup.....	58
3. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup.....	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. SIMPULAN.....	60
B. SARAN.....	60
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 HASIL PRA SURVEI.....	4
TABEL 1. 2 RESEARCH GAP	6
TABEL 2. 1 PENELITIAN TERDAHULU	21
TABEL 3.1 VARIABEL OPERASIONAL PENELITIAN	32
TABEL 3.2 LIMA TINGKATAN JAWABAN DENGAN SKALA LIKERT ...	34
TABEL 4.1 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN USIA.....	42
TABEL 4 2 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN JENIS KELAMIN	42
TABEL 4.3 DESKRIPSI RESPONDEN BERDASARKAN SEMESTER MAHASISWA SAAT INI	43
TABEL 4.4 DESKRIPSI VARIABEL PENGARUH STRES.....	44
TABEL 4.5 DESKRIPSI VARIABEL KUALITAS TIDUR	45
TABEL 4.6 DESKRIPSI VARIABEL DUKUNGAN SOSIAL	46
TABEL 4.7 DESKRIPSI VARIABEL KUALITAS HIDUP	47
TABEL 4.8 HASIL UJI VALIDITAS KONVERGEN (CONVERGENT VALIDITY)	48
TABEL 4.9 HASIL UJI VALIDITAS DISKRIMINAN (CROSS LOADINGS)	50
TABEL 4.10 HASIL UJI AVERAGE VARIANCE EXTRACTED (AVE).....	51
VARIABEL.....	51
TABEL 4.11 HASIL UJI VALIDITAS DISKRIMINAN (FORNELL LARCKER CRITERION)	52
TABEL 4. 12 HASIL PENGUJIAN COMPOSITE RELIABILITY	53
TABEL 4.13 HASIL PENGUJIAN CRONBACH ALPHA.....	53
TABEL 4.14 HASIL UJI NILAI R-SQUARE	54
TABEL 4.15 HASIL PENGUJIAN HIPOTESIS	56

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2.1 KERANGKA KONSEPTUAL.....	29
GAMBAR 4.1 HASIL ALGORITMA PLS.....	49
GAMBAR 4.2 HASIL BOOTSTRAPPING.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuisisioner Penelitian	65
Lampiran 2 Jawaban Kuisisioner.....	71
Lampiran 3 Hasil Deskriptif Responden.....	82
Lampiran 4 Hasil Analisis PLS.....	87

