

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

## PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA REMAJA

Zahrah Zahidah Zulfa

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=76487&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kebijakan pembelajaran secara daring dalam kondisi pandemi covid-19 merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan penularan covid-19. Pelaksanaan pembelajaran secara daring menuai berbagai masalah salah satunya berdampak buruk terhadap kualitas tidur, beberapa siswa mengalami stres akademik, dan meningkatnya penggunaan internet diluar jam sekolah. Tujuan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari intensitas penggunaan internet dan stress akademik terhadap kualitas tidur pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan accidental sampling. Sampel yang diperoleh pada penelitian ini sebanyak 341 siswa yang berdomisili di daerah DKI Jakarta dan pernah atau sedang melakukan pembelajaran daring. Teknik analisa data pada penelitian ini menggunakan multiple linear regression. Dalam penelitian ini untuk mengukur intensitas penggunaan internet menggunakan skala intensitas penggunaan internet oleh (Horrihan, 2002), untuk mengukur variabel stres akademik menggunakan skala Educational Stres Scale Adolencent (ESSA) oleh (Sun et al, 2011) dan untuk mengukur variabel kualitas tidur menggunakan skala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) oleh (Buysse, 1989) yang ketiganya telah diadaptasi oleh peneliti. Berdasarkan hasil data analisa multiple linear regression diperoleh Probability value sebesar 0.000 ( $p < 0.5$ ) dengan R square 0,161. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan internet dan stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 16,1%. Intensitas penggunaan internet berkontribusi dalam mempengaruhi Kualitas tidur remaja sebesar 4,7% dan stres akademik berkontribusi dalam mempengaruhi kualitas tidur sebesar 11,5%. Maka dapat dikatakan  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak.