

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

PENGARUH KECANDUAN MEDIA SOSIAL DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP DISTRES PSIKOLOGIS PADA REMAJA AKHIR PENGGUNA INSTAGRAM

Rania Azzahrah Utami

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77545&lokasi=lokal>

Abstrak

Beberapa penelitian telah mengungkapkan bahwa masing-masing variabel kecanduan media sosial dan kualitas tidur memiliki hubungan dengan distres psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kecanduan media sosial dan kualitas tidur terhadap distres psikologis yang dilakukan pada remaja pengguna Instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel non-probability sampling, sebanyak 211 responden telah terkumpul dalam penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah kessler psychological distress scale (K10), bergen social media addiction scale (BSMAS), dan pittsburgh sleep quality index (PSQI). Hasil pengaruh pada variabel kecanduan media sosial dan kualitas tidur terhadap distres psikologis adalah $\beta = 0,221$; $p < 0,001$; $\beta = 0,30$ dan $0,18$ membuktikan ada pengaruh positif signifikan secara bersama antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur terhadap distres psikologis pada remaja pengguna Instagram artinya semakin buruk tingkat kecanduan dan kualitas tidur remaja pengguna Instagram maka distres psikologis juga semakin buruk. Koefisien regresi kecanduan media sosial ($B = 0,30$; 95% CI $[0,21; 0,38]$; $p < 0,001$), dan kualitas tidur ($B = 0,18$; 95% CI $[-0,08; 0,46]$; $p > 0,05$).