



**PENGARUH KECANDUAN INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA DEWASA AWAL**



**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**
LUTFIA YUNIZAR RISSANE

46120120060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2025**



**PENGARUH KECANDUAN INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR
PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1)
pada program studi Psikologi**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

LUTFIA YUNIZAR RISSANE

46120120060

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA**

2025

HALAMAN PENYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfia Yunizar Rissane

NIM : 46120120060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Dewasa Awal

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 26 Agustus 2025



Lutfia Yunizar Rissane

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Lutfia Yunizar Rissane

NIM : 46120120060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc.

NIDN : 0308018301

()

Ketua Penguji : Firman Alamsyah Ario Buntaran, MA.

NIDN : 0301108105

()

Penguji : Ahmad Sabir, M.Phil.

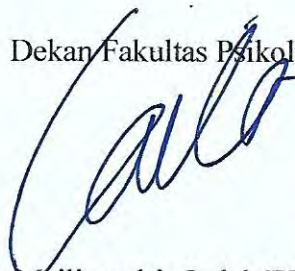
NIDN : 0304118201

()

Jakarta, 26 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan anugerah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat diberikan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Dewasa Awal”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak kepada penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Bapak Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc selaku Sekretaris Program Studi II Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana sekaligus dosen pembimbing skripsi penulis yang telah memberikan arahan, dukungan, kritik serta saran kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Dr. Arie Suciyan Sriyanto, S.Si., M.Si selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan arahan selama masa studi penulis.
5. Bapak Firman Alamsyah Ario Buntaran, S.Psi., M.A selaku Ketua Sidang Tugas Akhir sekaligus *expert judgement* dalam penilaian dan pemberi masukan terhadap alat ukur yang digunakan dalam penelitian.
6. Bapak Ahmad Sabir, M.Phil. selaku Dosen Penguji Tugas Akhir.
7. Ibu Dr. Angela Oktavia Suryani, M.Si. selaku *expert judgement* yang telah meluangkan waktu untuk memberikan penilaian dan masukan terhadap alat ukur yang digunakan dalam penelitian.
8. Kedua Orang Tua yang telah memfasilitasi pelaksanaan kuliah dan tak henti memberikan kasih sayang, untaian do'a serta semangat. Mereka tidak pernah merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun mereka mengusahakan agar anaknya mendapatkan

pendidikan yang layak dan mampu melebihi mereka. Harapan itulah yang sangat memotivasi hingga penulis sampai pada tahap ini.

9. Zalsabilla Hadziatul Qudzhiah, Mia Julpiana, Fajar Shidiq, dan Odilia Rovara selaku rekan seperjuangan yang selalu memberikan motivasi, bantuan serta memberikan semangat kepada penulis dalam menyusun skripsi.
10. Manager Dept. Engineering Nutrifood Plant Cibitung dan rekan-rekan di departemen tersebut, yang memberikan penulis kesempatan dan kemudahan untuk menempuh perkuliahan ini sembari bekerja.
11. Teman-teman lainnya, baik teman di kampus, kantor, maupun teman di kota asal (Bandung) yang tak dapat penulis sebutkan satu per satu namun tetap memberikan motivasi dan do'a selama penulisan skripsi.
12. Responden kuisioner yang telah membantu penelitian dan seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Tanpa kalian, penelitian penulis belum tentu bisa sampai tahap ini.

Semoga Allah SWT, selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih terdapat keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, oleh karena itu penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun agar penulis dapat menggunakannya dalam penelitian selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pada pembaca dan bagi penulis pada khususnya.

Jakarta, 26 Agustus 2025



Lutfia Yunizar Rissane

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lutfia Yunizar Rissane

NIM : 46120120060

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Lutfia Yunizar Rissane

ABSTRAK

Nama : Lutfia Yunizar Rissane
NIM : 46120120060
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Kualitas Tidur pada Dewasa Awal
Pembimbing : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Kecanduan internet menjadi fenomena yang semakin umum di kalangan dewasa awal, kelompok usia ini rentan mengalami gangguan pola hidup, khususnya kualitas tidur akibat perubahan teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, khususnya analisis regresi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 235 responden berusia 18–40 tahun yang dipilih dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur tingkat kecanduan internet dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk menilai kualitas tidur. Hasil analisis menunjukkan terdapat pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur bahwa sebesar 15,6% variasi dalam kualitas tidur dapat dijelaskan oleh variabel kecanduan internet, sedangkan 84,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang tidak terkontrol dapat berdampak buruk terhadap aspek fisiologis, khususnya tidur. Oleh karena itu, intervensi dan edukasi mengenai penggunaan internet yang sehat perlu ditingkatkan untuk menjaga kualitas hidup dewasa awal.

Kata kunci: kecanduan internet, kualitas tidur, dewasa awal, PSQI, IAT

ABSTRACT

Name : Lutfia Yunizar Rissane
NIM : 46120120060
Study Program : Psychology
Thesis Title : The Impact of Internet Addiction on Sleep Quality in Early Adulthood
Counselor : Dhani Irmawan, S.Psi., M.Sc

Internet addiction has become an increasingly common phenomenon among early adults, a group particularly vulnerable to lifestyle disturbances, especially in terms of sleep quality, due to technological changes. This study aims to examine the influence of internet addiction on sleep quality in early adulthood. A quantitative method was employed, specifically regression analysis. The sample consisted of 235 respondents aged 18–40 years, selected through accidental sampling techniques. Instruments used in the study included the Internet Addiction Test (IAT) to measure the level of internet addiction and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. The analysis revealed that internet addiction has an influence on sleep quality, with 15.6% of the variance in sleep quality explained by internet addiction, while the remaining 84.4% is influenced by other factors not included in this study. These findings indicate that uncontrolled internet use can negatively affect physiological aspects, particularly sleep. Therefore, interventions and education on healthy internet usage should be enhanced to maintain the quality of life in early adulthood.

Keywords: *internet addiction, sleep quality, early adulthood, PSQI, IAT*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Teoritis	8
1.4.2 Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kualitas Tidur.....	9
2.1.1 Definisi kualitas tidur.....	9
2.1.2 Aspek Kualitas Tidur	10

2.1.3	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	11
2.1.4	Dampak Kualitas Tidur	12
2.2	Kecanduan Internet	13
2.2.1	Definisi Kecanduan Internet	13
2.2.2	Aspek Kecanduan Internet.....	14
2.2.3	Faktor-Faktor Kecanduan Internet	15
2.2.4	Dampak Negatif Kecanduan Internet.....	17
2.3	Penelitian Terdahulu	18
2.4	Dinamika Penelitian.....	23
2.5	Kerangka Berpikir.....	24
2.6	Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
3.1	Desain penelitian.....	26
3.2	Populasi dan Sampel	26
3.2.1	Populasi.....	26
3.2.2	Sampel.....	26
3.3	Definisi Operasional	27
3.3.1	Variabel Bebas	27
3.3.2	Variabel Terikat	28
3.4	Instrumen Penelitian	28
3.4.1	<i>Internet Addiction Test (IAT)</i>	28
3.4.2	<i>Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)</i>	30
3.5	Validitas dan Reliabilitas.....	32
3.5.1	Validitas.....	33
3.5.2	Reliabilitas	33

3.6	Teknik Analisis Data	34
3.6.1	Analisis Deskriptif	34
3.6.2	Uji Asumsi Klasik	34
3.6.3	Uji Hipotesa Penelitian	36
BAB IV PEMBAHASAN.....		37
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	37
4.2	Hasil	39
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi	39
4.2.2	Analisis Inferensial	41
4.3	Diskusi	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1	Kesimpulan	60
5.2	Keterbatasan Penelitian.....	60
5.3	Saran	61
5.3.1	Saran Teoritis	61
5.3.2	Saran Praktis	61
DAFTAR PUSTAKA.....		63
LAMPIRAN.....		70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	18
Tabel 3.1 Skala Respon Kecanduan Internet	28
Tabel 3.2 Blue Print Kecanduan Internet.....	29
Tabel 3.3 Skala Respon Kualitas Tidur.....	30
Tabel 3.4 Blue Print Kualitas Tidur	31
Tabel 3.5 Hasil Uji Reliabilitas Kecanduan Internet	33
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Tidur.....	34
Tabel 4.1 Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	37
Tabel 4.2 Demografi Berdasarkan Usia	37
Tabel 4.3 Demografi Berdasarkan Pekerjaan.....	38
Tabel 4.4 Demografi Berdasarkan Pendidikan	38
Tabel 4.5 Demografi Berdasarkan Waktu Penggunaan Internet per Hari	39
Tabel 4.6 Demografi Berdasarkan Biaya per Bulan yang Dikeluarkan untuk Internet	39
Tabel 4.7 Hasil Analisis Deskriptif Kecanduan Internet.....	40
Tabel 4.8 Kategorisasi Kecanduan Internet	40
Tabel 4.9 Hasil Analisis Deskriptif Kualitas Tidur	41
Tabel 4.10 Kategorisasi Kualitas Tidur.....	41
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas.....	42
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi.....	42
Tabel 4.13 Hasil Analisis Regresi Sederhana (Koefisien Korelasi & Determinasi)	45
Tabel 4.14 Hasil Analisis Regresi Sederhana (Uji F)	45
Tabel 4.15 Hasil Analisis Regresi Sederhana (Uji T)	46
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	47
Tabel 4.17 Hasil Uji ANOVA Kualitas Tidur Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.18 Hasil Uji ANOVA Kualitas Tidur Berdasarkan Pekerjaan.....	50
Tabel 4.19 Hasil Uji ANOVA Kualitas Tidur Berdasarkan Pendidikan.....	51
Tabel 4.20 Hasil Uji ANOVA Kualitas Tidur Berdasarkan Waktu Penggunaan Internet per Hari	53
Tabel 4.21 Hasil Uji ANOVA Kualitas Tidur Berdasarkan Biaya per Bulan yang dikeluarkan untuk Internet	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	25
Gambar 3.1 Hasil Perhitungan Ukuran Sampel.....	27
Gambar 4.1 Grafik Hasil Uji Linearitas.....	43
Gambar 4.2 Grafik Hasil Uji Homoskedastisitas.....	44



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1

1. Hasil Uji Reliabilitas Kecanduan Internet	70
2. Hasil Uji Reliabilitas Kualitas Tidur	71
3. Hasil Uji Deskriptif.....	72
4. Hasil Nilai Empirik	76
5. Hasil Uji Normalitas Kualitas Tidur	76
6. Hasil Uji Normalitas Kecanduan Internet.....	77
7. Hasil Uji Korelasi	77
8. Hasil Analisis Regresi	77
9. Hasil Uji ANOVA	78

Lampiran 2

1. Expert Judgment Alat Ukur Kecanduan Internet 1	84
2. Expert Judgment Alat Ukur Kualitas Tidur 1	98
3. Expert Judgment Alat Ukur Kecanduan Internet 2	113
4. Expert Judgment Alat Ukur Kualitas Tidur 2	127

Lampiran 3

1. Hasil Similarity Check.....	142
--------------------------------	-----