

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN SMARTPHONE DAN STRES
AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA
UIN SUSKA RIAU**

SKRIPSI



Oleh:

RAISYA AZZAHRA FAZRIL
(12060123802)

FAKULTAS PSIKOLOGI
JURUSAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang ditulis oleh :

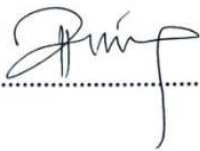



Nama Mahasiswa : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Judul Skripsi : Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau.

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Sarjana Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi Sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi.

Diuji pada :

Hari / Tanggal : Selasa / 16 Juli 2024
Bertepatan dengan : 10 Muharram 1445 H

TIM PENGUJI

 (.....)	Ketua, Ricca Anggreini Munthe, M.A NIP. 198508192019032010
 (.....)	Sekretaris, Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog NIP. 199301032020122020
 (.....)	Penguji I, Yuli Widiningsih, S.Psi., M.Psi., Psikolog NIP. 197607192007102004
 (.....)	Penguji II, Dr. Vivik Shofiah, M.Si NIP. 197610152005012004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KECANDUAN SMARTPHONE DAN STRES AKADEMIK
TERHADAP KUALITAS TIDUR MAHASISWA UIN SUSKA RIAU**

SKRIPSI

Telah Di Terima Dan Disetujui Untuk Diseminarkan Pada Sidang Munaqosyah
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

RAISYA AZZAHRA FAZRIL

12060123802

Pekanbaru, 04 Juli 2024

Pembimbing



Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog

NIP. 199301032020122020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

~ Yang Utama dari Segalanya ~

Puji dan sujud syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala. atas segala rahmat dan hidayah-Mu yang telah meliputiku, sehingga dengan bekal ilmu pengetahuan yang telah Engkau anugerahkan kepadaku dan atas izin-Mu akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.

Kupersembahkan Karya Kecil Ini Kepada

Ibunda tercinta Fauzia Aldya dan Albizar Family

Semoga Ibunda dan Keluarga bangga dengan pencapaian ananda ini.

Ibu Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing skripsi

Semoga tenaga, waktu dan perhatian ibu menjadi catatan amal ibadah di sisi Allah SWT.

UIN SUSKA RIAU

MOTTO

“Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempatan dan kesulitan bersama kemudahan”

(HR. Tirmidzi)

“Kelemahan terbesar kita adalah menyerah, cara paling tepat untuk sukses adalah selalu mencoba satu kali lagi”

(Thomas Alva Edison)

“Masa depan tergantung pada apa yang kamu lakukan hari ini”

(Mahatma Gandhi)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabaraktuh

Alhamdulillah Puji dan Syukur Kehadirat Allah SWT, Tuhan semesta alam, dengan rahmat-Nya dan kasih sayang-Nya yang senantiasa memberikan anugerah dan nikmat yang tiada terhingga kepada peneliti. Sholawat dan salam semoga selalu terlimpah kepada utusan-Mu Nabi Muhammad SAW. Atas izin dan kehendak Allah SWT, maka skripsi yang berjudul **“Hubungan antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau”** dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Suska Riau. Peneliti menyadari tanpa bantuan dari berbagai pihak tidak banyak yang dapat peneliti lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu, peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih atas semua bantuan dan dukungannya selama pelaksanaan dan penyusunan skripsi ini kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag, selaku Rektor UIN Suska Riau.
2. Bapak Dr. Kusnadi, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Suska Riau.
3. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Yuslenita Muda,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

S.Si., M.Sc selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Suska Riau.

4. Bapak Ivan Muhammad Agung, M.Si, selaku Penasihat Akademik, terimakasih atas bimbingan, dukungannya, saran dan nasihatnya kepada peneliti selama peneliti kuliah di Fakultas Psikologi.

5. Ibu Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah senantiasa meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing peneliti sampai ke tahap ini ditengah kesibukan yang dijalani. Selalu memberi semangat dan arahan dengan tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

6. Ibu Yuli Widiningsih, M.Psi, Psikolog, selaku narasumber I, terimakasih atas kesediannya meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, bimbingan, dukungan, masukkan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si selaku narasumber II, terimakasih atas kesediannya meluangkan waktu untuk memberikan ilmu, bimbingan, dukungan, masukkan serta saran dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas psikologi UIN Suska Riau. Terimakasih atas ilmu yang telah diberikan, semoga menjadi bekal dan berkah yang baik bagi peneliti dalam menjalani kehidupan.

9. Ibunda tercinta Fauzia Aldya atas semua perjuangannya dan pengorbanannya dalam mendukung peneliti dari segi finansial, moral dan kasih sayang yang tidak ada batasnya dan kepada Albizar Family yang selalu menjadi motivator

dan membantu selama proses perkuliahan baik dari segi finansial, moral dan kasih sayang.

10. Kepada seluruh pihak Fakultas di UIN Suska Riau yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian di UIN Suska Riau.

11. Sahabat-sahabat peneliti Muhammad Rafqi Alfayyad, Annisa Fazila Sabrina Damanik, Mesha Sundari Cahyadi, Ardhia Nalsa Pramesti, Salsabila Qadrunnada, Filzah Aprilia, Athifa Nada, Aulia Nurul Kaunain, Nur Tri Nazwa, dan Iqbal Nursal. Terimakasih karena selalu memberikan dukungan kepada peneliti, bertukar pikiran bersama, selalu memberikan semangat dan bantuan kepada peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

12. Teman-teman seperjuangan kelas C angkatan 2020. Terkhusus Abidah El-Mukhayyarah, Azkya Afifah Fedri, dan Vina Tiony yang merupakan teman dekat penguji dari awal perkuliahan sampai saat ini. Terimakasih atas kebersamaan dan kekompakkannya, semoga silaturahmi kita selalu terjalin.

Semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu, khusus dibidang Psikologi.

Wassalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Pekanbaru, 31 Mei 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I: PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Keaslian Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II: KAJIAN TEORI.....	17
A. Kualitas Tidur.....	17
1. Definisi Kualitas Tidur.....	17
2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur.....	19
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur	20
B. Kecanduan Smartphone	23
1. Definisi Kecanduan Smartphone.....	23
2. Aspek-Aspek Kecanduan Smartphone.....	24
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Smartphone	26
C. Stres Akademik	27
1. Definisi Stres Akademik	27
2. Dimensi Stres Akademik.....	29
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	29
4. Dampak Stres Akademik.....	31
D. Kerangka Berfikir.....	32

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Hipotesis Penelitian.....	38
BAB III: METODE PENELITIAN.....	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
C. Defenisi Operasional.....	40
1. Kualitas Tidur.....	40
2. Kecanduan Smartphone	41
3. Stres Akademik.....	42
D. Subjek Penelitian	42
1. Populasi Penelitian.....	42
2. Sampel Penelitian.....	43
3. Teknik Pengumpulan Sampel	43
E. Metode Pengumpulan Data.....	44
1. Skala Kualitas Tidur.....	44
2. Skala Kecanduan Smartphone.....	45
3. Skala Stres Akademik	47
F. Validitas dan Reliabilitas	48
1. Uji Coba Alat Ukur	48
2. Uji Validitas	48
3. Uji Daya beda Aitem.....	49
4. Uji Reliabilitas	53
G. Teknik Analisis Data.....	54
H. Lokasi dan Jadwal Penelitian.....	55
BAB IV: HASIL DAN PEMBAHASAN	56
A. Pelaksanaan Penelitian.....	56
B. Hasil Penelitian	57
1. Deskripsi Subjek Penelitian	57
2. Uji Asumsi	58
3. Uji Hipotesis	61
4. Kategorisasi Data Penelitian	63
5. Analisis Tambahan.....	67

C. Pembahasan	70
BAB V: PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A: Lembar Validasi Alat Ukur Kualitas Tidur	89
Lampiran B: Lembar Validasi Alat Ukur Kecanduan <i>Smartphone</i>	100
Lampiran C: Lembar Validasi Alat Ukur Stres Akademik	109
Lampiran D: Lembar <i>Try Out</i>	120
Lampiran E: Tabulasi Data <i>Try Out</i>	128
Lampiran F: Hasil Uji Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem	137
Lampiran G: Skala Penelitian	149
Lampiran H: Tabulasi Data Penelitian	157
Lampiran I: Uji Deskriptif	185
Lampiran J: Uji Normalitas	188
Lampiran K: Uji Linearitas	190
Lampiran L: Uji Multikoloniaritas	192
Lampiran M: Uji Hipotesis	194
Lampiran N: Data Empirik	196
Lampiran O: Analisis Tambahan	198
Lampiran P: Surat Keterangan Penelitian	203

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN *SMARTPHONE* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA UIN SUSKA RIAU

Raisya Azzahra Fazril

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

E-mail: Raisyaazzahra2707@gmail.com

ABSTRAK

Tidur merupakan salah satu kebutuhan yang wajib dipenuhi oleh setiap individu, kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada fisik dan psikologisnya. Oleh karena itu, adapun faktor penting yang perlu diperhatikan dalam tidur agar individu memperoleh tidur yang cukup yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan suatu kondisi di mana tidur yang dinikmati oleh seseorang memberikan perasaan segar dan bugar ketika mereka bangun. Adapun faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur yaitu kecanduan *smartphone* dan stres akademik, kecanduan *smartphone* merupakan suatu perilaku keterikatan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarikan diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls sedangkan stres akademik adalah kondisi di mana seorang pelajar merasa tidak mampu mengatasi berbagai peran dan tuntutan akademik, sehingga mereka merasakan hal tersebut sebagai suatu gangguan atau tekanan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau. Subjek dalam penelitian ini berusia 17 hingga 24 tahun berjumlah 250 mahasiswa. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling*. Data penelitian ini diperoleh dengan menggunakan skala kualitas tidur, kecanduan *smartphone* dan stres akademik. Analisis data menggunakan analisis Regresi Berganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai $r = 0,271$ dan nilai $p = 0,000$. Ini berarti terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Kata kunci: Kecanduan *Smartphone*, Stres Akademik dan Kualitas Tidur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SMARTPHONE ADDICTION AND ACADEMIC STRESS ON SLEEP QUALITY IN UIN SUSKA RIAU STUDENTS

Raisya Azzahra Fazril

Faculty of Psychology, State Islamic University Suska Riau

E-mail: Raisyaazzahra2707@gmail.com

ABSTRACT

Sleep quality is a condition where the sleep a person enjoys makes them feel fresh and fit when they wake up. The factors that can influence sleep quality are smartphone addiction and academic stress. Smartphone addiction is a behavioral attachment to smartphones that causes social problems such as withdrawal, difficulty in carrying out daily activities, and problems in controlling impulses, while academic stress is a condition in which a student feels unable to cope with various roles and academic demands, so they feel this as a disturbance or pressure that affects their well-being. This study aims to examine the relationship between smartphone addiction and academic stress on sleep quality among students at UIN Suska Riau. The subjects in this study were 17 to 24 years old, totaling 250 students. Subject selection used purposive sampling technique. This research data was obtained using a scale for sleep quality, smartphone addiction and academic stress. Data analysis uses Multiple Regression analysis. The results of data analysis show that the r value = 0.271 and the p value = 0.000. This means that there is a relationship between smartphone addiction and academic stress on sleep quality among UIN Suska Riau students.

Keywords: Smartphone Addiction, Academic Stress and Sleep Quality

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur dalam hirarki kebutuhan Maslow termasuk kedalam kategori kebutuhan fisiologis. Kebutuhan fisiologis ini adalah salah satu kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh setiap individu (Norhafizah & Hidayat, 2022), termasuk juga pada mahasiswa. Mahasiswa biasanya dihadapkan dengan berbagai kesibukan, seperti: perkuliahan, pekerjaan, dan tuntutan tugas yang harus dijalani setiap harinya sehingga membuat mahasiswa mengalami kurangnya waktu istirahat dan berdampak pada pola tidurnya. Dikutip dari *VeryWell Health* (2023) mengatakan bahwa rata-rata jumlah waktu tidur pada malam hari yang diperlukan untuk menjaga fungsi tubuh yang optimal selama siang hari adalah sekitar 8 jam 10 menit, kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada fisik dan psikologis seseorang.

Dampak secara fisik yang di alami mahasiswa apabila mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu dapat meningkatkan resiko akan penyakit yang serius seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, kulit terlihat tua, dan obesitas. Sedangkan dampak psikologis apabila mengalami kualitas tidur yang buruk yaitu tingkat stress yang tinggi, sering lupa, dan hilangnya konsentrasi pada saat belajar (Kemenkes, 2016). Dampak tersebut akan bertahan lama pada diri individu apabila tidak ada usaha yang dilakukan untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan pendapat Norhafizah & Hidayat (2022) yang menyatakan bahwa kualitas tidur

yang optimal dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu, sementara tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan individu.

Dr Adam Knowlden, salah satu profesor ilmu kesehatan di College of Human Environmental Sciences di University of Alabama mengatakan bahwa, lebih dari 65% mahasiswa perguruan tinggi memiliki kualitas tidur yang buruk. Mahasiswa perguruan tinggi cenderung menghadapi masalah tidur yang disebabkan oleh gaya hidup. Misalnya, menyeimbangkan kewajiban akademis dan sosial dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa perguruan tinggi, sehingga menimbulkan stres dan kecemasan yang dapat memengaruhi kualitas tidur mahasiswa tersebut dengan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia (detikEdu, 2023).

Rendahnya kualitas tidur pada mahasiswa dapat berdampak pada aktifitas sehari-hari yang dijalannya salah satunya terlambat masuk ke kelas. Mahasiswa yang biasa datang terlambat ke kelas karena kesulitan bangun pagi merupakan dampak dari kurangnya tidur yang berkualitas. Hal tersebut membuat mahasiswa seringkali merasakan kantuk dan kurang konsentrasi saat berada dalam kelas, sehingga dapat mengganggu fokus mereka dalam memperhatikan pelajaran (Andriani, 2016). Oleh karena itu, adapun faktor penting yang perlu diperhatikan dalam tidur untuk memastikan bahwa seorang individu memperoleh tidur yang cukup yaitu kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup kondisi di mana seseorang merasa segar dan bugar saat bangun tidur (Supriatmo dan Fenny, 2016). Sejalan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan pendapat Nashori dan Wulandari (2017) mengatakan bahwa kualitas tidur mengacu pada kondisi di mana tidur yang dinikmati oleh seseorang memberikan perasaan segar dan bugar ketika mereka bangun.

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya gaya hidup yaitu penggunaan *smartphone* (Rohmah dan Santik, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Rohmah dan Santik (2020) mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur, yaitu jika seseorang terus-menerus terpapar stimulus dari media sosial di malam hari, seperti membaca pesan, melihat berita, atau berinteraksi dengan teman, maka otak mungkin tetap terjaga dan sulit untuk mencapai fase tidur yang dalam, hal ini dapat mengakibatkan gangguan tidur, termasuk kesulitan tidur atau tidur yang terputus-putus, sehingga dapat mengganggu kualitas tidur. Artinya jika mahasiswa menggunakan *smartphone* pada malam hari maka akan sulit untuk mencapai fase tidur yang dalam dan dapat berdampak pada kualitas tidurnya.

Pada saat ini, *smartphone* telah menjadi kebutuhan utama yang tak terpisahkan bagi mahasiswa. Mahasiswa memanfaatkan *smartphone* untuk keperluan perkuliahan, mencari hiburan, informasi, dan lain sebagainya. Selain berperan sebagai kebutuhan primer, *smartphone* terkadang juga menjadi simbol gaya hidup yang menjadi wajib dimiliki. Sebagai alat yang multifungsi, *smartphone* telah mengubah cara mahasiswa belajar, berinteraksi, dan mengakses informasi, serta menjadi bagian penting dari

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kehidupan sehari-hari mereka. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Firmansyah, dkk (2019) menunjukkan adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur, yaitu mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan suatu faktor resiko kualitas tidur yang buruk yang artinya semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka semakin rendah pula kualitas tidur pada mahasiswa.

Di Indonesia jumlah pengguna *smartphone* telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan menempatkan Indonesia pada urutan keempat terbesar didunia pada tahun 2022, yaitu sebanyak 192,15 juta pengguna. Sedangkan untuk jumlah pengguna internet, Indonesia menempati urutan kedelapan didunia, terjadi pada awal tahun 2023 yaitu sebanyak 212,9 juta pengguna. Kenaikan jumlah pengguna internet yang sangat pesat ini dialami pada masa pandemi Covid-19, yang mana pada tahun 2019 sebelum terjadinya pandemi Indonesia hanya memiliki 150 juta pengguna, kemudian di awal tahun 2022 menjadi 204,7 juta pengguna (Pramono, dkk, 2023). Peningkatan ini disebabkan oleh tuntutan untuk mengurangi aktivitas fisik dan menggantinya dengan aktivitas *online*, yang pada akhirnya membentuk kebiasaan baru dan meningkatkan jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan *smartphone*.

Menurut Kwon (2013) kecanduan tidak hanya berkaitan dengan penyalahgunaan narkoba atau zat, tetapi juga bisa terjadi dalam konteks perjudian, penggunaan internet, bermain permainan, atau bahkan penggunaan *smartphone*. Penggunaan *smartphone* yang berlebihan dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berdampak negatif termasuk membuat kecanduan dan mengganggu pola tidur mahasiswa, mereka cenderung mencari waktu luang di malam hari untuk terus menggunakan *smartphone* yang mana pada waktu itu sebaiknya digunakan untuk istirahat. Namun, bagi mereka yang kecanduan *smartphone*, malam hari bukanlah saat untuk bersantai, melainkan sebagai waktu untuk terus menggunakan *smartphone* hingga larut malam. Sehingga waktu istirahat dan tidur mereka terganggu yang pada akhirnya merusak kualitas tidur mereka (Adhitama, dkk, 2023, Firmansyah, dkk, 2019).

Menggunakan *smartphone* secara berlebihan yaitu dalam waktu 6 jam atau lebih dapat berpotensi menyebabkan depresi atau kecemasan, yang pada akhirnya dapat mengganggu pola tidur seseorang (Demirci, dkk, 2015, Haug, dkk (dalam Primadiana dkk, 2019)). Kecemasan dan depresi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk bersantai dan tidur dengan nyenyak, sehingga perasaan gelisah atau pikiran yang tidak tenang dapat membuat seseorang sulit tidur atau tidur dengan kualitas yang baik. Individu dengan kecanduan *smartphone* mungkin memiliki keterampilan manajemen waktu yang buruk karena mereka menggunakan sebagian besar waktu mereka di *smartphone* dan meninggalkan hal-hal penting lainnya dalam kehidupan sehari-hari (Rathakrishnan, dkk, 2021). Individu yang mengalami kecanduan *smartphone* memiliki ciri-ciri sebagai berikut, yaitu: peningkatan toleransi, gejala penarikan diri,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls (Kwon, 2013).

Faktor lain yang mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa adalah stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ratnaningtyas dan Fitriani (2019) maka diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa, mahasiswa yang memiliki pola pikir terlalu keras maka dapat menimbulkan stres, sehingga akan sulit bagi mahasiswa untuk mengontrol emosinya dan berdampak pada ketegangan sehingga mahasiswa kesulitan untuk memulai tidurnya. Menurut Wilks (2008) stres akademik merupakan tuntutan terkait akademik namun melebihi kapasitas yang dimiliki seorang individu. Biasanya tuntutan tersebut berasal dari keluarga, dosen, dan lingkungan yang mengharapkan sesuatu hal lebih namun individu tersebut tidak mampu menjalaninya. Sejalan dengan pendapat Reddy, dkk (2018) yang mengatakan stres akademik adalah suatu harapan yang diberikan orang tua kepada anaknya dan menjadi beban berat sehingga anak tidak mampu lagi menanggungnya karena tuntutan tersebut diluar batas kemampuannya.

Tekanan yang berlebihan terkait dengan tuntutan akademik dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan bahkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, dan masalah pencernaan. Adapun faktor penyebab stres akademik yaitu, peningkatan beban kerja di kelas, ekspektasi yang lebih rendah dari yang diharapkan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekhawatiran akan kelulusan, dan konflik yang signifikan dengan pembimbing atau dosen (Maisa, dkk, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan merasakan tekanan emosional ketika mereka menghadapi kesulitan dalam mengatasi tuntutan akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akibat tekanan akademik atau pemikiran yang berlebihan dapat mengalami kesulitan dalam mengontrol emosi mereka.

Dengan demikian, memperhatikan kualitas tidur yang baik bagi mahasiswa merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan tubuh. Pada mahasiswa kualitas tidur yang buruk biasanya disebabkan karena mengerjakan tugas hingga larut malam, berpartisipasi dalam kegiatan di luar kampus, penggunaan media sosial, bermain game, serta beraktivitas di luar hingga larut malam, hal tersebut dapat berdampak negatif pada kualitas tidur mereka (Aminuddin, 2018). Hal ini membuktikan terdapat banyak faktor yang mempengaruhi kualitas tidur diantaranya kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Desember 2023 kepada 6 orang mahasiswa UIN Suska Riau yang berinisial MRA, JPN, HA, MSC, A dan MZ. Maka didapatkan hasil bahwa semua mahasiswa mengatakan memiliki pola tidur yang tidak teratur dan tidur larut malam diatas pukul 23.00 yang disebabkan karena terlalu asik menggunakan *smartphone* sampai lupa waktu. Beberapa mahasiswa mengatakan tidur larut malam disebabkan karena mengerjakan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas kuliah yang sering ditunda-tunda sehingga tugas menumpuk. Beberapa mahasiswa mengaku bahwa dari awal berbaring sampai tertidur rata-rata memerlukan waktu 30 menit sampai berjam-jam karena menggunakan *smartphone* sebelum tidur dan ada juga yang mengaku bahwa sering melamun sebelum tidur disebabkan terlalu banyak pikiran terutama pada masalah perkuliahan. Selain itu beberapa mahasiswa mengaku bahwa memiliki jumlah jam tidur hanya 1-5 jam dan kadang sampai tidak tidur karna mengerjakan tugas yang sudah dekat *deadline*. Dari 6 mahasiswa tersebut 4 diantaranya mengaku memiliki masalah tidur yang cukup parah sehingga susah untuk tidur walaupun sudah mengantuk. Mahasiswa mengaku pernah terbangun di pertengahan tidur karna terkejut dan pernah mengalami mimpi buruk beberapa kali, dan hampir semua mahasiswa mengatakan apabila bangun pagi sering merasakan pegal-pegal dan sakit kepala. Adapun dampak yang mereka alami dari hal tersebut yaitu, mahasiswa mengaku bahwa sering datang terlambat ke kelas pada pagi hari, sulit untuk konsentrasi pada saat di kelas, dan sering mengantuk apabila dosen menjelaskan materi.

Berdasarkan fenomena yang ada dan pemaparan diatas, peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai keterkaitan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur mahasiswa. Adapun yang menjadi alasan bagi peneliti untuk memilih judul ini yaitu karena belum ada peneliti lain yang membahas tiga variabel serupa yaitu mengenai peran kecanduan *smartphone* dan stres

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa. Alasan lain yang mendorong peneliti melakukan penelitian ini yaitu untuk melihat apakah antara ketiga variabel ini memiliki korelasi. Sehingga hal ini lah yang melatarbelakangi penulis untuk mengangkat judul tentang “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka dapat ditarik rumusan masalah untuk penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau?”.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian di latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

D. Keaslian Penelitian

Ditemukan beberapa penelitian terdahulu yang mengkaji tema penelitian yang sama dengan penelitian yang peneliti lakukan, diantara penelitian tersebut adalah:

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah, dkk (2019) dengan judul “Hubungan Kecanduan Penggunaan *Smartphone* Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019”. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* berpotensi meningkatkan risiko mengalami kualitas tidur yang buruk hingga empat kali lipat. Hasil ini juga memaparkan bahwa kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, meskipun penelitian ini tidak mencakup seluruhnya faktor-faktor tersebut. Faktor-faktor tersebut meliputi lama paparan *smartphone*, tingkat stres, status kesehatan, pola makan, dan gaya hidup. Kesamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan terletak pada variabelnya yaitu, keduanya sama-sama membahas kecanduan penggunaan *smartphone* dan *sleep quality*, tetapi memiliki perbedaan pada subjek atau responden penelitian yang digunakan. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan subjek mahasiswa Uin Sultan Syarif Kasim Riau sebagai subjek utama penelitiannya.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Rathakrishnan, dkk (2021) dengan judul “*Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research*”. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan yang merugikan antara kecanduan ponsel pintar dan kualitas tidur yang buruk pada remaja, yang pada akhirnya dapat memengaruhi prestasi akademis mereka. Selain itu, penelitian ini menyatakan bahwa kecanduan ponsel

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pintar tidak hanya berdampak pada kinerja akademis remaja, tetapi juga mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, langkah-langkah pencegahan terhadap kecanduan ponsel pintar sangat penting untuk diterapkan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jumlah waktu yang dihabiskan di depan layar, terutama dengan menggunakan *smartphone*, memiliki kaitan dengan kualitas tidur kita. Remaja yang menggunakan *smartphone* saat tidur cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk. Adapun kesamaan pada penelitian ini yaitu sama-sama meneliti kecanduan *smartphone* dan kualitas tidur. Sedangkan perbedaannya terletak pada posisi variabel kualitas tidurnya, pada penelitian Rathakrishnan, dkk (2021) menjadikan kualitas tidur sebagai variabel bebas, sementara pada penelitian ini kualitas tidur dijadikan sebagai variabel terikat.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Maisa, dkk (2019) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang”. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa, yang artinya bahwa stres akademik yang dirasakan sangat berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa. Oleh karena itu, mengurangi stres akademik pada mahasiswa dapat memperbaiki kualitas tidurnya yaitu dengan manajemen stress. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

variabel stres akademik sebagai variabel bebas dan variabel kualitas tidur sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada penelitian ini hanya terdapat 1 variabel bebas sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan terdapat 2 variabel bebas.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Hulwani, dkk (2022) dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022”. Hasil penelitian menunjukkan dari 155 responden menunjukkan bahwa 23 mahasiswa yang memiliki kualitas tidur baik tidak mengalami stres akademik, sementara 83 mahasiswa dengan kualitas tidur buruk mengalami stres akademik. Informasi ini diperoleh melalui survei dengan menggunakan angket. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa sering kali disebabkan oleh tuntutan akademik yang tinggi.

Selain itu, mahasiswa pada tahap akhir pendidikan juga menghadapi sejumlah masalah. Mereka sering mengalami sakit kepala karena beban tugas kuliah yang menumpuk bersamaan dengan tuntutan tugas akhir skripsi. Kesulitan dalam mencari waktu untuk bimbingan skripsi, kesulitan menemukan referensi bahan skripsi, dan kebiasaan tidur larut malam dalam proses penyelesaian skripsi juga berdampak buruk pada kualitas tidur mahasiswa pada tahap akhir pendidikan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Norhafizah dan Hidayat (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/i Keperawatan di Stikes Intan Martapura Tahun 2022”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur mahasiswa/i keperawatan di Stikes Intan Martapura tahun 2022, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin besar tingkat ketergantungan pada *smartphone*, semakin signifikan pula dampaknya terhadap gangguan kualitas tidur individu. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan variabel kecanduan *smartphone* sebagai variabel bebas dan variabel kualitas tidur sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 variabel bebas yaitu stres akademik.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, dkk (2023) dengan judul “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi” hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi Universitas Negeri Makassar. Maka dapat disimpulkan bahwa, semakin tinggi beban akademik maka kualitas tidur semakin buruk. Oleh karena itu, mahasiswa dapat melakukan strategi coping stres saat menyusun

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

skripsi, sehingga mampu mengoptimalkan potensinya untuk menyelesaikan skripsi dan memperbaiki kualitas tidur. Adapun persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan variabel stres akademik sebagai variabel bebas dan kualitas tidur menjadi variabel terikat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada penelitian ini peneliti menggunakan 2 variabel bebas yaitu kecanduan *smartphone*.

7. Penelitian yang dilakukan oleh Adhitama, dkk (2023) dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945”. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* berkorelasi negatif dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang berarti semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka akan semakin rendah pula kualitas tidur pada mahasiswa. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan variabel kecanduan *smartphone* sebagai variabel bebas dan variabel kualitas tidur sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada penelitian ini hanya terdapat 1 variabel bebas sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan terdapat 2 variabel bebas.
8. Penelitian yang dilakukan oleh Monika Trisia. M (2018) dengan judul “Hubungan Kecanduan *Smartphone* dengan Kualitas Tidur Pada

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja”. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada remaja. Ini berarti, semakin tinggi kecanduan *smartphone* maka semakin rendah kualitas tidur pada remaja. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi kualitas tidurnya. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjadikan variabel kecanduan *smartphone* sebagai variabel bebas dan variabel kualitas tidur sebagai variabel terikat. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang peneliti lakukan yaitu pada penelitian ini hanya terdapat 1 variabel bebas sedangkan pada penelitian yang peneliti lakukan terdapat 2 variabel bebas.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menjadi sumbangan ilmiah untuk perkembangan pada bidang ilmu psikologi terutama pada permasalahan kesehatan mental mahasiswa terkait kualitas tidur, kecanduan *smartphone* dan stres akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini dapat membantu mahasiswa dalam menumbuhkan kesadaran atau memahami bagaimana

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecanduan *smartphone* dan stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa.

b. Peneliti lain

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi tambahan referensi sumber informasi bagi peneliti yang tertarik pada pembahasan mengenai kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Konsep Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Tidur didefinisikan sebagai suatu reaksi alami dan teratur yang mana individu cenderung tidak sadar dengan lingkungan disekitar (Hank, dkk, 2012). Dalam hierarki kebutuhan Maslow tidur tergolong dalam kategori kebutuhan fisiologis. Kebutuhan ini merupakan salah satu kebutuhan pokok individu (Norhafizah & Hidayat, 2022). Sedangkan kualitas tidur adalah suatu kondisi di mana tidur yang dinikmati oleh seseorang memberikan perasaan segar dan bugar ketika mereka bangun (Nashori dan Wulandari, 2017) sejalan dengan pendapat Supriatmo dan Fenny (2016) yang mengatakan bahwa kualitas tidur adalah suatu kondisi di mana seseorang mendapatkan kemudahan dalam memulai tidur dan menjaga kelangsungan tidur sehingga tidak merasakan keluhan saat tidur ataupun setelah bangun tidur. Tidur yang berkualitas memiliki potensi untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan individu, sementara tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan individu (Norhafizah & Hidayat, 2022).

Kualitas tidur dapat diukur dengan sejauh mana seseorang memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur, sehingga kualitas tidur dapat dilihat melalui durasi tidur serta keluhan-keluhan yang mungkin dirasakan saat tidur atau setelah bangun tidur

(Firmansyah, dkk, 2019). Sejalan dengan pendapat (Hulwani, dkk, 2022) menyatakan bahwa Kualitas tidur adalah kondisi di mana seseorang mampu mencapai kedua fase tidur, yaitu fase NREM (*Non Rapid Eye Movement*) dan fase REM (*Rapid Eye Movement*). Tidur berkualitas tinggi mengacu pada durasi tidur yang mencukupi, sekitar 7-8 jam setiap hari, minim gangguan tidur di tengah malam, serta kemampuan untuk tertidur dengan mudah dalam waktu sekitar 30 menit setelah terbaring (Sulana, dkk, 2020)

Menurut Rathakrishnan, dkk (2021) kualitas tidur dapat dijelaskan sebagai tingkat kepuasan dari pengalaman tidur, yang mencakup aspek-aspek seperti proses yang dijalani selama tidur, pemeliharaan tidur, durasi tidur, dan perasaan segar saat individu terbangun. Hal ini sejalan dengan pendapat Lan, dkk (2017) yang mengatakan bahwa kualitas tidur merupakan pandangan seseorang bahwa ia dapat memulai tidur dengan mudah, merasakan kesegaran setelah bangun, dan mendapatkan durasi tidur yang memadai, dan sebagainya.

Maka dari beberapa penjelasan terkait kualitas tidur diatas dapat di ambil kesimpulan bahwa kualitas tidur adalah suatu keadaan yang dilakukan individu untuk memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur sehingga bisa memperoleh kesegaran dan kenyamanan pada saat terbangun dari tidurnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur

Menurut Nashori dan Diana (dalam Larasasti, 2022) aspek kualitas tidur terdiri dari lima aspek diantaranya:

a. Nyenyak selama tidur

Individu yang memiliki tidur yang nyenyak yaitu tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada individu sehingga tidurnya dapat berkualitas. Adapun contoh gangguan internal yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk yaitu: stres, kecemasan, depresi, serta gangguan mental yang dapat mempengaruhi pola tidur mahasiswa. Sedangkan gangguan eksternal yang dapat menyebabkan kualitas tidur mahasiswa buruk yaitu: suara bising, pancaran cahaya, dan suhu ruangan yang tidak nyaman.

b. Waktu tidur yang cukup

Apabila seseorang telah memperoleh waktu tidur yang cukup maka ia dapat melakukan aktivitas-aktivitas dengan baik dan sadar. Adapun waktu tidur yang cukup untuk mencapai tidur yang berkualitas yaitu sekitar 7-8 jam setiap harinya (Sulana, dkk, 2020).

c. Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal

Ketika seseorang memulai tidur lebih awal, itu dapat memudahkan mereka untuk bangun lebih awal. Dengan memiliki apabila memperoleh waktu tidur yang cukup, individu dapat

mengoptimalkan proses bangun dan menjalani hari dengan lebih segar dan bugar.

d. Tidak mengalami mimpi buruk

Adapun tanda lain yang menunjukkan kualitas tidur yang baik adalah ketika seseorang tidak mengalami mimpi buruk selama tidur. Pada dasarnya mimpi selalu berkaitan dengan pengalaman atau aktivitas sehari-hari. Apabila kondisi individu tersebut baik dan tidak terdapat pengalaman buruk, maka hal tersebut tidak hadir dalam wujud mimpi buruk.

e. Merasa segar ketika terbangun

Pada dasarnya apabila individu terbangun dari tidurnya maka akan merasakan kesegaran dan kebugaran pada tubuhnya. Namun, hal tersebut tidak dapat dirasakan oleh semua orang. Karena hal tersebut dapat di rasakan apabila individu telah memperoleh kualitas tidur yang baik.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur

Rohmah (2020) menyatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur adalah sebagai berikut:

a. Penyakit

Pada orang yang sakit biasanya memerlukan banyak waktu buat tidur, namun pada orang sakit seringkali mengalami gangguan pada tidurnya dikarenakan sulit tidur karna menahan rasa sakit,

pusing, sehingga membuat individu merasa tidak nyaman buat tidur.

b. **Aktivitas fisik dan Kelelahan**

Merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, kelelahan akibat aktivitas yang tinggi memerlukan waktu tidur yang lebih banyak untuk memulihkan keseimbangan energi yang telah dikeluarkan selama aktivitas tersebut. (Iqbal, 2017).

c. **Stres Akademik**

Stres akademik yaitu tuntutan terkait akademik yang di luar batas kemampuannya. Menurut Sulana, dkk (2020) Stres merupakan salah satu penyebab gangguan tidur yang seringkali tidak disadari oleh individu yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

d. **Obat**

Beberapa obat dapat mempengaruhi kualitas tidur karena mereka memiliki efek samping yang dapat merangsang sistem saraf sehingga pola tidur terganggu seperti alkohol, kafein, dan lain sebagainya.

e. **Status Gizi**

Kualitas tidur seseorang dapat menggambarkan bagaimana kualitas hidupnya. Masalah gizi perlu mendapat perhatian khusus karena sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menimbulkan berbagai penyakit apabila gizinya tidak normal (Sulu, dkk, 2023).

f. Motivasi

Adanya motivasi pada diri individu dalam melakukan sesuatu hal tersebut dapat mempengaruhi tidur sehingga menimbulkan keinginan untuk tetap bangun dan menahan kantuk.

g. Faktor Lingkungan

Mengacu pada faktor-faktor seperti kebisingan, pencahayaan, suhu ruangan, dan kenyamanan tempat tidur dapat berdampak pada seberapa baik seseorang tidur (Wicaksono, dkk, 2013).

h. Gaya Hidup (penggunaan *smartphone*)

Menggunakan *smartphone* merupakan gaya hidup mahasiswa pada saat ini, dengan menggunakan *smartphone* di malam hari dapat membuat individu susah dalam melakukan tidurnya. Paparan cahaya LED yang berasal dari telepon genggam dapat menghambat produksi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian tubuh dan mempengaruhi rasa kantuk. Paparan cahaya biru dari LED dapat mengganggu ritme alami tidur dan bangun seseorang karena mengurangi produksi melatonin, sehingga dapat membuat seseorang kesulitan tidur. (Firmansyah, dkk, 2019).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

B. Kecanduan *Smartphone*

1. Definisi Kecanduan *Smartphone*

Menurut Kwon (2013) kecanduan *smartphone* merupakan suatu perilaku keterikatan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarikan diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Sedangkan menurut Hidayanto, dkk (2021) menyebutkan bahwa kecanduan *smartphone* adalah suatu bentuk perilaku ketergantungan terhadap penggunaan *smartphone* dalam aktivitas sehari-hari, yang sering kali disertai dengan kurangnya kontrol diri. Hal ini dapat membuat penggunanya merasa seperti bergantung pada *smartphone* mereka ditambah dengan adanya aplikasi-aplikasi yang dirancang untuk memberikan kenyamanan tambahan kepada pengguna.

Menurut Paramita & Hidayati (2017) kecanduan *smartphone* yaitu suatu ketergantungan individu pada *smartphone* tanpa mempedulikan dampak negatif dari hal tersebut. Penggunaan *smartphone* dapat dikatakan negatif apabila dalam penggunaannya dengan cara yang salah. Namun, *smartphone* bisa berdampak positif apabila dalam penggunaannya memiliki batasan dan aturan. Sejalan dengan pendapat Yuwanto (2010) yang menyatakan bahwa kecanduan merupakan suatu perilaku individu yang tidak dapat di kontrol sehingga menimbulkan dampak negatif pada penggunanya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kecanduan *smartphone* adalah perilaku ketergantungan di mana seseorang kehilangan kendali atas penggunaan *smartphone* mereka, cenderung terlalu terfokus dan obsesif terhadap perangkat tersebut. Kecanduan ini bisa mengganggu aktivitas sehari-hari karena munculnya rasa gugup dan cemas akibat ketergantungan pada ponsel pintar. Selain itu, seseorang mungkin cenderung lebih tertarik dan merasa lebih nyaman dalam dunia maya yang ditawarkan oleh *smartphone* dari pada berinteraksi dengan teman-teman secara langsung (Kim, dkk, 2015). Orang yang memiliki kecanduan *smartphone* bisa berdampak pada masalah sosialnya, karna individu dengan perilaku kecanduan *smartphone* tidak peduli dengan lingkungan sekitar.

Maka dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa kecanduan *smartphone* yaitu suatu perilaku ketergantungan terhadap *smartphone* sehingga membuat penggunanya lupa akan aktivitas yang seharusnya dilakukan karna adanya kenyamanan sendiri terhadap *smartphone* tersebut dan bisa menjauhkan dari lingkungan.

2. Aspek-aspek Kecanduan *Smartphone*

Adapun aspek kecanduan *smartphone* yang dikemukakan oleh Kwon, dkk (2013) yaitu:

a. Mengganggu kehidupan sehari-hari

Pengguna *smartphone* mungkin mengalami kesulitan berkonsentrasi pada tugas mereka karena sulit untuk melepaskan diri dari *smartphone*. Selain itu, mahasiswa mungkin menghabiskan begitu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

banyak waktu di depan layar *smartphone* sehingga bisa mengalami masalah fisik, seperti nyeri pergelangan tangan, ketegangan di leher, masalah mata, sakit kepala, dan gejala lainnya.

b. Penarikan Diri

Mencakup sikap tidak sabar, ketidaknyamanan, dan kurangnya toleransi ketika tidak memiliki akses ke *smartphone*, serta terus-menerus memikirkan *smartphone* meskipun tidak menggunakannya. Selain itu, mahasiswa yang kecanduan *smartphone* mungkin menunjukkan ketidakmampuan untuk melepaskan perangkat tersebut, serta merasa marah jika diganggu saat menggunakan *smartphone*.

c. Hubungan yang berorientasi pada dunia maya

Perasaan bahwa hubungan dengan teman-teman yang ditemukan melalui *smartphone* lebih dekat dari pada hubungan dalam kehidupan nyata, perasaan kehilangan yang tidak terkendali saat tidak dapat menggunakan *smartphone*, dan kecenderungan untuk terus-menerus memeriksa *smartphone*. Bagi sebagian pengguna *smartphone*, dunia di dalam *smartphone* adalah seperti sebuah komunitas atau masyarakat yang nyata yang terbentuk melalui layanan jejaring sosial seperti *Twitter* atau *Facebook*.

d. Penggunaan berlebihan

Mencakup penggunaan *smartphone* yang tidak terkendali, lebih memilih mencari informasi sendiri menggunakan *smartphone* dari pada meminta bantuan dari orang lain, selalu membawa pengisi daya,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



dan merasakan dorongan untuk kembali menggunakan ponsel cerdas setelah sebelumnya menghentikannya.

e. Toleransi

Ketergantungan pada smartphone bisa didefinisikan sebagai usaha yang berulang-ulang untuk mengendalikan penggunaan perangkat tersebut, namun selalu gagal dalam upaya tersebut.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecanduan Smartphone

Adapun faktor yang mempengaruhi kecanduan *smartphone* yang dikemukakan oleh Yuwanto (2010) yaitu:

a. Faktor Internal

Pada faktor ini melibatkan karakteristik individu, seperti pencarian sensasi yang tinggi, harga diri rendah, kepribadian ekstravert, pengendalian diri rendah, kebiasaan penggunaan telepon seluler yang tinggi, harapan efek yang tinggi, dan kepuasan pribadi yang tinggi, dapat dianggap sebagai faktor-faktor yang dapat memperkirakan kerentanan individu terhadap kecanduan telepon seluler (Iqbal & Nurdiani, 2016).

b. Faktor Eksternal

Pada faktor ini terkait penjelasan media terhadap smartphone dan kegunaannya. Pada umumnya individu sangat membutuhkan hubungan yang akrab dengan orang lain, namun apabila kebutuhan tersebut tidak dapat dipenuhi maka individu pasti akan merasa kesepian (Iqbal & Nurdiani, 2016).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Faktor Sosial

Merupakan perilaku wajib sehingga memiliki kaitan yang kuat untuk memenuhi suatu kebutuhan terhadap interaksi yang dipengaruhi orang lain (Iqbal & Nurdiani, 2016).

d. Faktor Situasional

Pada faktor ini menggambarkan penggunaan *smartphone* sebagai alat yang digunakan untuk mengatasi ketidaknyamanan psikologis. *Smartphone* sering digunakan oleh individu untuk merasa nyaman saat menghadapi situasi yang dapat mencakup tingkat stres yang tinggi, kesedihan, kesepian, kecemasan, kebosanan saat belajar, dan kebosanan selama waktu luang. Hal ini dapat menjadi faktor yang berkontribusi pada perkembangan kecanduan *smartphone* (Iqbal & Nurdiani, 2016).

C. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres yang dialami pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh faktor akademik dan non-akademik seperti faktor sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Tingkat stres dapat meningkat pada mahasiswa disertai gejala kecemasan terutama pada saat ujian (Bedewy & Gabriel, 2015). Menurut Indriyani, dkk (2019) menyatakan bahwa stres akademik adalah jenis stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dan terjadi selama masa pendidikan. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang muncul ketika seseorang dalam masa pendidikan dan seringkali terjadi ketika seorang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mahasiswa merasa tertekan secara emosional karena kesulitan mengatasi tuntutan akademik yang dihadapi. Tuntutan akademik pada mahasiswa biasanya berasal dari orang tua, dosen, teman, dan lingkungan sekitar. Sejalan dengan pendapat Wilks (2008) yang menyatakan bahwa Stres akademik adalah hasil dari gabungan tuntutan akademik yang melebihi sumber daya adaptif yang tersedia bagi seorang individu, sehingga menciptakan tekanan atau ketegangan dalam konteks Pendidikan.

Menurut Noveni, dkk (2022) menyatakan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana seorang pelajar merasa tidak mampu mengatasi berbagai peran dan tuntutan akademik, sehingga mereka merasakan hal tersebut sebagai suatu gangguan atau tekanan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka. Stres akademik yang terjadi pada tahap pendidikan dapat berdampak buruk terhadap kesehatan, tingkat emosional, fisik, proses pembelajaran serta prestasi belajar pada individu (Garcia, dkk, 2018). Mahasiswa yang mengalami stres cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, dan semakin tinggi tingkat stres yang mereka alami, semakin rendah kualitas tidur yang mereka dapatkan.

Dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa Stres akademik adalah stres yang timbul sebagai akibat dari tekanan atau tuntutan yang terkait dengan pendidikan, terutama dalam konteks akademik atau perkuliahan. Hal ini mencakup tuntutan seperti ujian, tugas, penilaian, harapan, dan sebagainya yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan kinerja akademik seseorang. Tuntutan tersebut biasanya berasal dari orang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tua, dosen, teman sebaya, serta lingkungan sekitar yang menginginkan hasil yang lebih terhadap individu tersebut.

2. Dimensi Stres Akademik

Adapun dimensi stress akademik yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu:

a. Stres Terkait Ekspektasi Akademik

Stres akademik sering kali dipicu oleh ekspektasi akademik yang tinggi seperti: persaingan untuk meraih nilai tinggi dengan teman, kritik dari dosen terhadap kinerja akademik, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua terkait dengan prestasi akademik.

b. Stres Terkait Beban Kerja dan Ujian

Stres akademik sering kali dipicu oleh beban kerja dan ujian seperti: banyaknya tugas, kurikulum yang padat, waktu yang dihabiskan untuk kelas, dan ujian yang menilai performa akademik

c. Stres Terkait Persepsi Diri Akademik Siswa

Stres akademik sering kali dipicu oleh persepsi diri yang dimiliki mahasiswa itu sendiri. Persepsi dan kekhawatiran mahasiswa tentang apa yang akan terjadi dalam karir dan kehidupan mereka setelah menyelesaikan pendidikan mereka dapat menjadi faktor yang signifikan dalam memicu stress.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik memiliki beberapa faktor. Adapun faktor-faktor stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu:

a. Tekanan Untuk Belajar

Hal ini mengacu pada tekanan berlebihan yang disebabkan oleh ekspektasi orang tua, tekanan bersaing dari teman, dan guru yang kritis terhadap kinerja siswa.

b. Persepsi Beban Kerja

Hal ini mengacu pada beban kerja yang berlebihan, tugas yang panjang, dan kekhawatiran akan kegagalan dalam ujian. Stres ini muncul ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang intens, termasuk jadwal yang padat, tugas yang memakan waktu, dan kecemasan akan hasil ujian yang mungkin tidak memuaskan.

c. Persepsi Diri

Hal ini mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk berhasil sebagai mahasiswa, keyakinan akan kesuksesan dalam karir di masa depan, dan kepercayaan dalam mengambil keputusan akademis yang tepat.

d. Keterbatasan Waktu

Hal ini mencakup stres akibat keterbatasan waktu yang dimiliki individu sehingga individu merasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas, tidak mampu dalam mengejar ketertinggalan dan waktu yang singkat untuk bersantai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Dampak Stres Akademik

Stres yang terjadi pada akademik memiliki beberapa dampak. Adapun dampak dari stres akademik yang dikemukakan oleh Tasalim & Cahyani (2021) yaitu:

a. Perubahan Status Gizi

Individu yang mengalami stres akan mengalami perubahan nafsu makan, seperti peningkatan nafsu makan dan ada beberapa yang mengalami penurunan nafsu makan, hal tersebut disebabkan karena pelepasan dari beberapa hormon. Peningkatan stres bisa mendorong beberapa orang untuk makan lebih banyak, sementara yang lain mungkin kehilangan nafsu makan. Hal ini adalah respons fisik yang biasa terjadi ketika seseorang mengalami stres.

b. Gangguan Pada Pencernaan

Gangguan pencernaan diakibatkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Individu yang mengalami stres biasanya merasakan nyeri pada perut, hal tersebut disebabkan karena lambung atau usus tidak bekerja dengan baik.

c. Disminorea

Disminorea yaitu rasa nyeri yang dirasakan oleh wanita pada saat menstruasi, Stres dapat meningkatkan rasa nyeri pada saat pertama menstruasi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Gangguan Pola Tidur

Kualitas tidur yang baik yaitu apabila tidak ditemukan kekurangan dan gangguan pada saat tidur. Pada orang stres dapat menyebabkan sulit dalam mengontrol emosi, banyak berfikir sehingga mengalami kesulitan pada saat memulai tidur.

e. Obesitas

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu stres. Individu yang mengalami stres mengalami perubahan pada pola makan seperti porsi makan yang banyak sehingga membuat berat badan meningkat. Hal tersebut merupakan suatu respon tubuh terhadap gangguan emosional yaitu stres.

f. Penurunan Prestasi Belajar

Individu yang mengalami stres memiliki semangat belajar yang rendah, hal tersebut biasanya disebabkan oleh nilai yang rendah, kurangnya minat belajar, kurangnya motivasi, dan kemampuan dalam menyelesaikan masalah. Sehingga beberapa individu yang memilih mengakhiri hidupnya dengan bunuh diri akibat stres.

D. Kerangka Berfikir

Tugas dan tanggung jawab mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun non akademik dapat mengakibatkan kurangnya waktu istirahat, dan berpengaruh pada pola tidurnya. Dalam konsep hierarki kebutuhan Maslow, tidur termasuk dalam kategori kebutuhan fisiologis, yang merupakan dasar yang harus dipenuhi agar individu dapat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memenuhi kebutuhan selanjutnya. Tidur yang berkualitas memiliki potensi untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu, sementara tidur yang tidak berkualitas dapat berdampak negatif pada kondisi kesehatan individu (Norhafizah & Hidayat, 2022). Artinya, apabila mahasiswa mengalami kualitas tidur yang baik maka akan memungkinkan untuk tubuh dan otak berfungsi secara optimal seperti: memiliki konsentrasi yang baik, daya ingat yang kuat dan memiliki energi yang cukup dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Namun, apabila mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk maka akan menyebabkan kelelahan, kurangnya konsentrasi pada saat belajar, dan penurunan daya tahan tubuh (Hidayat, dkk, 2023).

Tidur dikatakan berkualitas apabila individu merasa segar dan bugar pada saat terbangun (Nashori dan Diana, 2017). Artinya, apabila mahasiswa selama waktu tidur berlangsung merasa puas dengan tidur yang dialaminya maka ia tidak merasakan gangguan atau mengalami mimpi buruk, mudah terbangun, merasa nyenyak, badan tidak terasa pegal, dan merasa segar dan bugar pada saat bangun maka tidur yang dialaminya dapat dikatakan berkualitas. Sedangkan kualitas tidur yang buruk dapat menjadi pemicu dari banyaknya gangguan tidur dan medis (Buysee, 1998).

Jumlah waktu tidur mahasiswa pada umumnya berkisar antara 7 hingga 9 jam, namun seringkali hanya mencapai sekitar 6 jam setiap hari karena dipengaruhi oleh aktivitas dan interaksi sosial. Kurangnya waktu tidur dapat berdampak pada gangguan keseimbangan fisik dan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

psikologisnya (Sarfriyanda, dkk, 2015). Namun, hal tersebut sulit di capai oleh sebagian mahasiswa karna setiap mahasiswa memiliki tuntutan tugas kuliah, pekerjaan dan tanggung jawab yang berbeda sehingga mengganggu pola tidurnya. Kualitas tidur menurut Nashori dan Diana (dalam Larasasti, 2022) dapat di ukur berdasarkan beberapa aspek seperti: tidur nyenyak, waktu tidur cukup (minimal enam jam sehari), tidur lebih cepat dan bangun lebih awal, tidak mengalami mimpi buruk, dan merasa segar ketika bangun. Menurut Rohmah (2020) Kualitas tidur pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya gaya hidup dan stres akademik.

Pada mahasiswa, *smartphone* merupakan hal yang tidak bisa dipisahkan dan sudah menjadi gaya hidup. Mahasiswa yang menghabiskan sebagian besar waktunya pada *smartphone* untuk hal yang tidak bermanfaat sampai lupa waktu dapat memicu munculnya perilaku kecanduan pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang memiliki perilaku kecanduan terhadap *smartphone* dapat merasa cemas dan gelisah apabila tidak memegangnya (Lee, 2015). Kwon, dkk (2013) mengatakan bahwa kecanduan *smartphone* merupakan suatu perilaku keterikatan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti penarikan diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Kwon, dkk (2013) mengungkapkan aspek-aspek kecanduan *smartphone* yaitu mengganggu kehidupan sehari-hari,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penarikan diri, hubungan berorientasi pada dunia maya, penggunaan berlebihan, dan toleransi.

Pada mahasiswa menggunakan *smartphone* merupakan suatu kesenangan yang dirasakan sehingga membuat mereka melupakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, yaitu fokus pada proses belajar. Penggunaan *smartphone* yang menyimpang dapat mengganggu aktifitas sehari-hari mahasiswa seperti menghambat proses pembelajaran karena sering digunakan di luar waktu yang tepat. Sebagian besar waktu dihabiskan untuk bermain game dan membuka media sosial seperti Whatsapp, Facebook, Instagram, dan lainnya, bahkan selama kuliah atau saat seharusnya mereka sedang belajar atau mengerjakan tugas (Jamun dan Ntelok, 2022).

Kecanduan *smartphone* memiliki kaitan dengan kualitas tidur yang dibuktikan oleh penelitian Norhafizah, dkk (2022) yang menemukan adanya hubungan yang positif antara dua variabel tersebut, apabila semakin tinggi tingkat kecanduan *smartphone* maka semakin tinggi pula gangguan tidur yang dialami mahasiswa. Berdasarkan penelitian Murwani dan Umam (2021) mengatakan bahwa menggunakan *smartphone* sebelum tidur, membuat hormon melatonin yang harusnya diproduksi tubuh supaya mengantuk menjadi tertekan. Hal ini disebabkan karena adanya Paparan cahaya terang dari layar *smartphone* memancarkan gelombang cahaya biru yang dapat menghambat produksi melatonin dan menyebabkan penundaan dalam rasa kantuk. Hal ini juga dapat menyebabkan penyesuaian waktu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidur yang tidak tepat, dikarenakan penggunaan *smartphone* yang berlebihan sebelum tidur pada malam hari, dengan dampak yang signifikan pada kualitas tidur mereka.

Selain kecanduan *smartphone*, faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa juga terdapat pada stres akademik. Stres yang dialami pada mahasiswa biasanya disebabkan oleh faktor akademik dan non-akademik seperti faktor sosiokultural, lingkungan, dan psikologis. Tingkat stres dapat meningkat pada mahasiswa disertai gejala kecemasan terutama pada saat ujian (Bedewy & Gabriel, 2015). Sedangkan menurut Indriyani, dkk (2019) menyatakan bahwa stres akademik merupakan stres yang berkaitan dengan masalah akademik yang terjadi selama proses pembelajaran disebabkan oleh tuntutan yang tinggi saat belajar sehingga individu mengalami ketegangan emosi pada saat tuntutan tersebut tidak dapat di lakukannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hulwani, dkk (2022) yang menyatakan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur, yaitu apabila mahasiswa mengalami stres emosional akibat kegagalan dalam menghadapi tuntutan akademik maka hal tersebut dapat menjadi penyebab akan baik buruknya kualitas tidur mahasiswa. Akibat dari banyaknya tuntutan yang dialami mahasiswa dapat mengakibatkan waktu tidur yang dimiliki mahasiswa tersebut berkurang. Stres akademik memiliki kaitan dengan kualitas tidur yang dibuktikan oleh penelitian Maisa, dkk (2021) yang menemukan adanya hubungan positif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara stres akademik dengan kualitas tidur mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kualitas tidur pada mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialaminya, begitu pun sebaliknya apabila semakin buruk kualitas tidur pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, untuk mengurangi stres akademik pada mahasiswa adalah dengan cara memperbaiki kualitas tidurnya.

Adapun beberapa dimensi stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu: stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait beban kerja dan ujian, stres terkait persepsi diri akademik siswa. Stres akademik seringkali dialami oleh mahasiswa karena ketakutan mereka tidak dapat memenuhi ekspektasi pribadi atau keluarga, kekhawatiran terkait masa depan, ketakutan akan kegagalan dalam ujian, dan kekhawatiran akan menerima kritikan dari teman jika mereka mendapat nilai rendah.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecanduan *smartphone* dan stres akademik dapat mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki tingkat kecanduan pada *smartphone* dan stres akademik yang rendah maka akan mudah bagi mahasiswa untuk memperoleh kualitas tidur yang baik.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Mayor

Adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Hipotesis Minor

Ha1: Adanya hubungan antara kecanduan *smartphone* dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Ha2: Adanya hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Adapun pada penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan terikat. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional. Menurut Sugiyono (2013) mengatakan bahwa penelitian kuantitatif merupakan metode yang menggunakan populasi dan sampel tertentu untuk diteliti, menggunakan instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data, dan analisis data yang bersifat statistik, serta bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian empiris di mana data yang dikumpulkan dinyatakan dalam bentuk angka atau data kuantitatif (Syahrudin & Salim, 2014).

Desain penelitian kuantitatif korelasional dalam penelitian ini dimaksudkan bahwa penelitian ini menghubungkan kecanduan smartphone (X1) dan stres akademik (X2) dengan kualitas tidur (Y1) mahasiswa dengan menggunakan pengukuran statistik.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai yang dapat berubah atau bervariasi dalam suatu penelitian. Variabel ini digunakan oleh peneliti untuk dipelajari, diukur, dan dianalisis dalam rangka

mengumpulkan data dan kemudian mengambil kesimpulan (Sugiyono, 2013). Variabel penelitian bisa berupa variabel *independen* (variabel bebas) dan variabel *dependen* (variabel terikat). Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa variabel bebas adalah faktor yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur pengaruhnya terhadap variabel dependen, sedangkan variabel terikat adalah apa yang ingin diamati, diukur, atau diidentifikasi sebagai akibat dari perubahan dalam variabel bebas. Adapun dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel *independen*/bebas (X) dan variabel *dependen*/terikat (Y).

1. Variabel Bebas (X1): Kecanduan *Smartphone*
2. Variabel Bebas (X2): Stres Akademik
3. Variabel Terikat (Y): Kualitas Tidur

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah penjelasan atau definisi mengenai suatu variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diukur atau diamati secara konkret (Syahrums & Salim, 2014). Adapun definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kualitas Tidur

Dalam penelitian ini, kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dilakukan individu untuk memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur sehingga bisa memperoleh kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun dari tidurnya. Kualitas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidur mahasiswa pada penelitian ini diukur dengan menggunakan skala yang di adaptasi dari Larasasti (2022) yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nashori dan Diana. Menurut teori tersebut terdapat beberapa aspek kualitas tidur yaitu:

- a. Tidur nyenyak
 - b. Waktu tidur cukup
 - c. Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal
 - d. Tidak mengalami mimpi buruk ketika tidur
 - e. Merasa segar ketika bangun
2. Kecanduan *Smartphone*

Kecanduan *smartphone* pada penelitian ini diartikan sebagai suatu perilaku keterikatan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarikan diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Kecanduan *smartphone* pada penelitian diukur menggunakan skala yang sudah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Arthy, dkk (2019) yang mengacu pada aspek dari teori Kwon, dkk (2013) yaitu SAS-SV (*Smartphone Addiction Scale-Short Version*). Menurut teori tersebut terdapat beberapa aspek kecanduan *smartphone* yaitu:

- a. Mengganggu kehidupan sehari-hari
- b. Penarikan
- c. Hubungan berorientasi pada dunia maya
- d. Penggunaan berlebihan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

e. Toleransi

3. Stres Akademik

Stres akademik pada penelitian ini didefinisikan sebagai stres yang dialami mahasiswa yang timbul akibat dari tekanan atau tuntutan yang terkait dengan pendidikan, terutama dalam konteks akademik atau perkuliahan. Stres akademik pada penelitian ini diukur menggunakan skala adaptasi dari Imam Rizqi Ramadhani mengacu pada dimensi yang di kemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu skala *Perceived Sources of Academic Stress*. Adapun beberapa dimensi stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel (2015) yaitu:

- a. Stres Terkait Ekspektasi Akademik
- b. Stres Terkait Beban Kerja dan Ujian
- c. Stres Terkait Persepsi Diri Akademik Siswa

D. Subjek Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah kumpulan objek atau subjek yang memiliki karakteristik khusus yang telah ditentukan oleh peneliti untuk tujuan studi, yang kemudian digunakan sebagai dasar untuk menyimpulkan hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 UIN Sultan Syarif Kasim Riau yang berstatus aktif pada tahun ajaran 2023/2024. Adapun jumlah populasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 26.865 mahasiswa (Sumber: PTIPD UIN Suska Riau).

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian kecil dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013). Penentuan jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini, peneliti mengacu pada pendapat Roscoe (dalam Sugiyono, 2013) yang mengatakan bahwa jumlah sampel yang layak digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah antara 30-500. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 250 Mahasiswa.

3. Teknik Pengumpulan Sampel

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* yakni *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2013) Teknik *Purposive Sampling* digunakan untuk penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu, sehingga sampel tersebut dapat mewakili karakteristik populasi yang diinginkan. Adapun kriteria untuk pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa/i aktif UIN Sultan Syarif Kasim Riau
- 2) Seringkali mengalami kesulitan dalam menahan diri untuk menggunakan *smartphone*.
- 3) Menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih lama dari yang diinginkan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode pengumpulan data utama dengan menggunakan skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai dasar untuk menentukan interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut, ketika digunakan dalam pengukuran, akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2013). Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala *likert*. Skala *Likert* digunakan untuk menilai sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 3 skala yaitu, skala kualitas tidur, skala kecanduan smartphone, skala stres akademik.

1. Skala Kualitas tidur

Skala kualitas tidur dalam penelitian ini menggunakan skala dari Larasati (2022) yang mengacu pada aspek-aspek kualitas tidur yang disusun oleh Nashori dan Diana yaitu: tidur nyenyak, waktu tidur yang cukup, tidur lebih cepat dan bangun lebih awal, tidak mengalami mimpi buruk, dan merasa segar ketika bangun tidur. Skala yang dibuat oleh Larasati (2022) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,836 yang menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur telah teruji sehingga layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert* yang terdiri dari dua bentuk pernyataan yaitu favorable dan unfavorable dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai skor yang diberikan berkisar antara 1 sampai 4 dengan ketentuan: untuk pernyataan favorable yaitu, 4 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), 3 untuk pilihan Sesuai (S), 2 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan 1 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan untuk pernyataan unfavorable yaitu, 1 untuk pilihan Sangat Sesuai (SS), 2 untuk pilihan Sesuai (S), 3 untuk pilihan Tidak Sesuai (TS), dan 4 untuk pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS). Kemudian, hasil yang diperoleh adalah, jika semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin baik kualitas tidur, dan jika semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin buruk kualitas tidur.

Tabel 3.1
Blue Print Skala Kualitas Tidur

Aspek	Nomor Aitem		Total
	Fav	Unfav	
Tidur nyenyak	3,7,10	15,19	5
Waktu tidur cukup (minimal enam jam dalam sehari)	5,9	14,16	4
Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal	8	13,17	3
Tidak mengalami mimpi buruk	6	12,20	3
Merasa segar ketika bangun	1,2,4	11,18,21	6
Total			21

2. Skala Kecanduan *Smartphone*

Skala kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini menggunakan *Smartphone Addiction Scale-Short Version* (SAS-SV) yang

dikembangkan oleh Kwon (2013) lalu di terjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Arthy, dkk (2019) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,740 yang menunjukkan bahwa reliabelitas alat ukur telah teruji sehingga layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Skala ini mengacu pada aspek-aspek kecanduan smartphone yaitu: Mengganggu kehidupan sehari-hari, Penarikan, Hubungan berorientasi pada dunia maya, Penggunaan berlebihan, Toleransi, yang kemudian dimodifikasi lagi oleh peneliti. Adapun modifikasi yang dilakukan adalah menyesuaikan tatanan Bahasa agar lebih mudah dipahami oleh sampel penelitian.

Adapun jenis skala yang digunakan adalah skala model likert. Subjek diminta untuk memilih pernyataan yang paling sesuai dan diberikan enam pilihan dalam menjawab yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Kurang Setuju (KS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.2
Blue Print Skala Kecanduan Smartphone

No	Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Mengganggu kehidupan sehari-hari	1,2,3		3
2.	Penarikan Diri	4,5,6,7		4
3.	Hubungan berorientasi pada dunia maya	8		1
4.	Penggunaan berlebihan	9		1
5.	Toleransi	10		1
Jumlah				10

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini menggunakan skala *perceived source of academic stress* yang dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Ramadhani (2022) memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,805 yang menunjukkan bahwa reliabilitas alat ukur telah teruji sehingga layak digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Skala ini mengacu pada dimensi stres akademik yaitu: stres terkait ekspektasi akademik, stres terkait beban kerja dan ujian, dan stres terkait persepsi diri akademik siswa. skala ini berjumlah 18 aitem dengan model likert yang memiliki 5 opsi jawaban yaitu: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S) dan Sangat Setuju (SS).

Table 3.3
Blue Print Skala Stres Akademik

Dimensi	Nomor Aitem		Jumlah
	Fav	Unfav	
Stres terkait ekspektasi akademik	1, 2, 3, 4		4
Stres terkait tugas dan ujian	6, 7, 8, 10, 11,12	5, 9	8
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	13, 14, 15	16, 17,18	6
Total			18

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, alat ukur yang digunakan perlu diuji cobakan terlebih dahulu. Uji coba (*try out*) dilakukan agar dapat mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas untuk mendapatkan instrument yang sebenarnya digunakan untuk mengukur apa yang harus diukur. Menurut Arikunto (2010) sebuah skala dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba terlebih dahulu. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 10 maret 2024 kepada 60 mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. *Try out* dilakukan dengan cara menyebarkan skala kecanduan *smartphone*, stres akademik, dan kualitas tidur secara bersamaan melalui *google form*.

2. Uji Validitas

Validitas memastikan bahwa alat ukur memberikan gambaran yang akurat terhadap variabel atau konsep yang sedang diteliti, sehingga data yang dihasilkan dapat diandalkan dan relevan (Syahrums & Salim, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi yaitu penilaian mengenai representasi yang tepat dari setiap item atau pertanyaan dalam alat tes, baik itu melalui pandangan pribadi maupun pandangan orang lain. Setiap item dalam tes harus diperiksa secara cermat untuk memastikan bahwa item tersebut mencerminkan isi yang akan diuji dengan baik (Nazir, 2017). Validitas isi dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen pembimbing skripsi dan narasumber seminar proposal.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Uji Daya Beda Aitem

Daya pembeda aitem adalah kemampuan suatu butir aitem tes hasil belajar untuk dapat membedakan antara *testee* yang berkemampuan tinggi dengan *testee* yang berkemampuan rendah (Sudjiono, 2011). Sedangkan menurut Azwar (2015) daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu tau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki tribute yang diukur. Untuk mengetahui tingkat validitas alat ukur, dianalisis dengan cara menggunakan korelasi *product moment pearson* (Azwar, 2015). Adapun rumus dari *product moment person* tersebut adalah:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(Y)}{\sqrt{[N \cdot 2] (N \cdot \sum Y^2 - [\sum Y]^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi skor aitem dan total aitem

N : Jumlah subjek penelitian

X : Skor butir tiap aitem

Y : Skor total aitem setiap subjek

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat skor tiap aitem

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat skor total aitem

$\sum XY$: Jumlah hasil perkalian skor tiap aitem

Proses penghitungannya menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 20 for windows*, dengan cara menghubungkan tiap butir dengan skor totalnya.

Untuk menentukan aitem yang valid dan gugur, peneliti mengacu pada pendapat (Azwar, 2015) yaitu, apabila aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi sama dengan atau lebih besar dari pada 0,30 dan jumlahnya

melebihi aitem yang direncanakan untuk dijadikan skala, maka peneliti dapat memilih aitem-aitem yang memiliki indeks daya diskriminasi yang tertinggi. Sebaliknya, apabila jumlah aitem yang lolos ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, maka peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria dari 0,30 menjadi 0,25, sehingga jumlah aitem yang diinginkan tercapai. Pada penelitian ini nilai koefisien korelasi yang digunakan untuk menentukan valid atau tidaknya suatu alat ukur adalah dengan batas nilai 0,25.

Setelah dilakukan uji coba, dari 10 aitem skala kecanduan *smartphone* terdapat 1 aitem yang gugur, hal ini dikarenakan nilai koefisien korelasinya tidak memenuhi kriteria yaitu $> 0,30$. Nilai koefisien korelasi skala kecanduan *smartphone* yang valid berada pada rentang 0,34 sampai 0,74. Adapun gambaran aitem yang valid dan gugur pada skala kecanduan *smartphone* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.4

Blue Print Skala Kecanduan Smartphone (Setelah Try Out)

No	Aspek	Aitem Valid	Aitem Gugur	Jumlah
1.	Mengganggu kehidupan sehari-hari	2,3	1	3
2.	Penarikan diri	4,5,6,7	-	4
3.	Hubungan berorientasi pada dunia maya	8	-	1
4.	Penggunaan berlebihan	9	-	1
5.	Toleransi	10	-	1
Total		9	1	10

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur pada uji coba, maka disusun *blue print* skala kecanduan *smartphone* yang baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada table berikut:

Table 3.5

Blue Print Skala Kecanduan Smartphone (Untuk Penelitian)

No	Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
1.	Mengganggu kehidupan sehari-hari	1,2	-	2
2.	Penarikan diri	3,4,5,6	-	4
3.	Hubungan berorientasi pada dunia maya	7	-	1
4.	Penggunaan berlebihan	8	-	1
5.	Toleransi	9	-	1
Total				9

Selanjutnya setelah dilakukan uji coba, dari 18 aitem skala stres akademik terdapat 12 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur, hal ini dikarenakan nilai koefisien korelasinya tidak memenuhi kriteria yaitu $> 0,25$. Nilai koefisien korelasi pada skala stres akademik yang valid berada pada rentang 0,27 sampai 0,67. Gambaran aitem yang valid dan gugur untuk skala stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.6

Blue Print Skala Stres Akademik (Setelah Try Out)

No	Aspek	Valid		Aitem Gugur		Jumlah
		F	UF	F	UF	
1.	Stres terkait ekspektasi akademik	1,2,3,4	-	-	-	4
2.	Stres terkait tugas dan ujian	6,7,8,10,11	-	12	5,9	8
3.	Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	13,14,15	-	-	16,17,18	6
Total		12		1	5	18

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada uji coba, maka disusun *blue print* skala stres akademik baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.7
Blue Print Skala Stres Akademik (Untuk Penelitian)

No	Aspek	Valid		Jumlah
		F	UF	
1.	Stres terkait ekspektasi akademik	1,2,3,4	-	4
2.	Stres terkait tugas dan ujian	5,6,7,8,9	-	5
3.	Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	10,11,12	-	3
Total		12	-	12

Selanjutnya setelah dilakukan uji coba, dari 21 aitem skala kualitas tidur terdapat 15 aitem yang valid dan 6 aitem yang gugur, hal ini dikarenakan nilai koefisien korelasinya tidak memenuhi kriteria yaitu $> 0,25$. Nilai koefisien korelasi pada skala kualitas tidur yang valid berada pada rentang 0,27 sampai 0,66. Gambaran aitem yang valid dan gugur untuk skala kualitas tidur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.8
Blue Print Skala Kualitas Tidur (Setelah Try Out)

No	Aspek	Valid		Aitem Gugur		Jumlah
		F	UF	F	UF	
1.	Tidur nyenyak	10	15,19	3,7	-	5
2.	Waktu tidur yang cukup	-	16	5,9	14	4
3.	Tidur lebih cepat bangun lebih awal	-	13,17	8	-	3
4.	Tidak mengalami mimpi buruk	6	12,20	-	-	3
5.	Merasa segar ketika bangun	1,2,4	11,18,21	-	-	6
Total		5	11	5	1	21

Berdasarkan aitem yang valid dan membuang aitem yang gugur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pada uji coba, maka disusun *blue print* skala kualitas tidur baru untuk penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.9
***Blue Print* Skala Kualitas Tidur (Untuk Penelitian)**

No	Aspek	Valid		Jumlah
		F	UF	
1.	Tidur nyenyak	5	9,13	3
2.	Waktu tidur yang cukup	-	10	1
3.	Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal	-	8,11	2
4.	Tidak mengalami mimpi buruk	4	7,14	3
5.	Merasa segar ketika bangun	1,2,3	6,12,15	6
Total		5	10	15

4. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada pengujian yang menentukan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya. Menurut Arifin (2011) tes dapat dikatakan reliabel apabila memberikan hasil yang sama apabila diteskan pada kelompok yang sama, namun dalam waktu yang berbeda. Reliabilitas dalam penelitian ini ditentukan menggunakan rumus *Cronbach alpha* (α) (Azwar, 2015). Dalam penghitungannya dilakukan dengan menggunakan program *SPSS*. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan koefisien jika tingkat reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Apabila koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 1, maka semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya jika koefisien reliabilitas semakin mendekati angka 0, maka semakin rendah Tingkat reliabilitasnya (Azwar, 2015).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.10
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel Penelitian	Cronbach's Alpha
Kecanduan <i>Smartphone</i>	0,859
Stres Akademik	0,835
Kualitas Tidur	0,797

Berdasarkan tabel 3.10 maka didapatkan hasil dari setiap skala penelitian, yaitu nilai *cronbach alpha* untuk skala kecanduan *smartphone* sebesar 0,859, nilai *cronbach alpha* untuk skala stres akademik sebesar 0,835, dan untuk skala kualitas tidur sebesar 0,797. Dari hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa ketiga alat ukur (kecanduan *smartphone*, stres akademik, dan kualitas tidur) memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

G. Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2013) dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data biasanya melibatkan penggunaan metode statistik untuk mengolah dan menafsirkan data. Uji statistik bertujuan untuk mengukur kekuatan antar variabel serta signifikannya. Penelitian ini menggunakan teknik analisa statistik deskriptif, dimana statistis deskriptif adalah teknik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah teknik analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda merupakan perluasan

dari analisis regresi linier sederhana, dimana regresi linier sederhana merupakan teknik analisis yang membahas hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas (Prasetyo & Helman, 2022). Sedangkan analisis regresi berganda adalah suatu model regresi yang memuat lebih dari satu variabel bebas. Adapun proses penghitungannya menggunakan bantuan program *SPSS* versi 20 *for windows* untuk mengetahui hubungan antara X_1 dan X_2 dengan Y .

H. Lokasi dan Jadwal Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Suska Riau. Berikut adalah rincian jadwal dan kegiatan penelitian yang dilakukan dapat dilihat pada tabel 3.11

Tabel 3.11

Rincian Jadwal Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Tanggal Pelaksanaan
1.	Pengesahan seminar proposal	29 Desember 2023
2.	Pelaksanaan seminar proposal	10 Januari 2024
3.	Pengesahan perbaikan proposal	19 Februari 2024
4.	Uji coba alat ukur dan pengolahan data	10 Maret 2024
5.	Pelaksanaan penelitian dan pengolahan data	08 Mei 2024
6.	Penyusunan laporan penelitian	20 Mei 2024
7.	Pengesahan seminar hasil	31 Mei 2024
8.	Pelaksanaan seminar hasil	19 Juni 2024
9.	Pengesahan Munaqosyah	4 Juli 2024
10.	Pelaksanaan Ujian Munaqosyah	16 Juli 2024

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Ini berarti kecanduan *smartphone* dan stres akademik yang dialami dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Kontribusi sumbangan kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur sebesar 27,1%. Selanjutnya, sumbangan efektif yang diberikan kecanduan *smartphone* terhadap kualitas tidur sebesar 20,3% dan sumbangan efektif yang diberikan stres akademik terhadap kualitas tidur adalah sebesar 6,7%. Tingkat kualitas tidur dan kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini berada pada kategori sedang, sedangkan pada stres akademik dalam penelitian ini berada pada kategori tinggi, serta tidak terdapat perbedaan berdasarkan jenis kelamin antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, baik pada variabel kualitas tidur, kecanduan *smartphone* maupun stres akademik.

B. Saran

1. Kepada Mahasiswa

Untuk dapat meningkatkan kualitas tidur, maka mahasiswa dapat mengontrol diri untuk mengurangi keinginan menggunakan *smartphone* sebelum

tidur dan mampu mengatur waktu dalam mengerjakan tugas kuliah sehingga tidak mengganggu waktu istirahatnya, karena apabila terjadi terus-menerus kebiasaan ini maka akan membuat mahasiswa tidak bisa lepas dari *smartphone* dan tidak mampu mengatur waktu yang baik sehingga dapat mengganggu waktu istirahat dan membuat kualitas tidur menjadi kurang baik. Adapun beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi hal tersebut yaitu: membatasi waktu dalam menggunakan *smartphone* terutama pada malam hari, membatasi penggunaan *smartphone* jika dirasa tidak penting, tidak menunda-nunda dalam mengerjakan tugas kuliah, dan pemahaman tentang manajemen stres sangat penting bagi mahasiswa dalam mengelola stres akademik. Dengan memahami dan menguasai manajemen stres, mahasiswa dapat mengurangi stres akademik dan memperbaiki kualitas tidur mereka.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan penelitian dengan subjek yang berbeda dan meneliti berbagai variabel lainnya yang memberikan dampak positif maupun negatif terhadap kualitas tidur, dikarenakan hasil dalam penelitian ini menunjukkan 73% terdapat variabel lain diluar penelitian ini yang dapat mempengaruhi kualitas tidur.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M., & Wulan, D. A. N. (2014). Hasil Similarity Proses Publikasi dalam "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi".
- Adhitama, N., Puwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2023). ("Hubungan Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda," n.d.). *MOTIVASI*, 9(1), 13-23.
- Alamsyah, S. M., Oktavia, A. R. and Lestari, D. (2023) "Hubungan Tingkat Stress Dan Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smk Nusantara 02 Kesehatan", *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 12(2), pp. 551-560. doi: 10.47492/jih.v12i2.2958.
- Alosta, M. R., Oweidat, I., Alsadi, M., Alsarairh, M. M., Oleimat, B., & Othman, E. H. (2024). Predictors and disturbances of sleep quality between men and women: results from a cross-sectional study in Jordan. *BMC psychiatry*, 24(1), 200.
- Aminuddin, M. (2018). Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 1(1), 51-71.
- Andriani, A. (2016). Hubungan Kualitas Tidur terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Akademi Kebidanan Internasional Pekanbaru Tahun 2016. *Scientia Journal*, 4(4), 383-390.
- Arifin. (2011). Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Audina, S. T., Narulita, S., & Manurung, S. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Reguler Tingkat Akhir di Universitas Binawan Jakarta. *Binawan Student Journal*, 2(3), 341-346.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Azwar, Saifuddin. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714.

Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research*, 28(2), 193-213.

Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92.

DetikEdu. (2023, 10 Agustus). Studi: 65% Mahasiswa Punya Kualitas Tidur Buruk, Ini Penyebabnya. Diakses pada 10 Agustus 2023. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6867981/studi-65-mahasiswa-punya-kualitas-tidur-buruk-ini-penyebabnya>

DetikInet. (2016, 19 Januari). Bahaya Ponsel Saat Dibawa Tidur. Diakses pada 19 Januari 2016. <https://inet.detik.com/konsultasi-gadget/d-3121964/bahaya-ponsel-saat-dibawa-tidur>

Diana, R. R., Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 77-88.

Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140-147.

Firmansyah, M. F., Rante, S. D. T., & Hutasoit, R. M. (2019). Hubungan kecanduan penggunaan smartphone terhadap kualitas tidur mahasiswa

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana tahun 2019. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 8(1), 535-543.

García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and validation of the questionnaire of academic stress in secondary education: Structure, reliability and nomological validity. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 2023.

Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.

Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67.

Hank, D., Ball, H., Varma, V. P., Scrivner, L., O'Dowd, H., Hudson, N., ... & Jacobs, S. (2012). *Sleep: multi-professional perspectives*. Jessica Kingsley Publishers.

Hidayanto, D. K., Rosid, R., Ajijah, A. H. N., & Khoerunnisa, Y. (2021). Pengaruh Kecanduan Telpon Pintar (Smartphone) pada Remaja (Literature Review). *Jurnal Publisitas*, 8(1), 73-79.

Hidayat, F., Khoiriyah, S., & Fahrurrozi, M. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa Putra UNSIQ. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 21-30.

Hulwani, N., & Desreza, N. (2022). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Abulyatama Tahun 2022. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 8(2), 1536-1544.

Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2019). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-160.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Iqbal, M. D. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11).
- Iqbal, M., & Nurdiani, G. (2016). Is smartphone addiction related to loneliness. *Specialty Journal of Psychology and Management*, 2(2), 1-6.
- Jamun, Y. M., & Ntelok, Z. R. E. (2022). Dampak penggunaan smartphone di kalangan mahasiswa. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 3796-3803.
- Kementerian Kesehatan. (2016). Memetik Manfaat Tidur. [Http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur](http://P2ptm.Kemkes.Go.Id/Tag/Memetik-Manfaat-Tidur).
- Kim, M. O., Kim, H., Kim, K., Ju, S., Choi, J., & Yu, M. I. (2015). Smartphone addiction:(focused depression, aggression and impulsion) among college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(25), 1-6.
- Kurniawan, I. G. Y., Rustika, I. M., & Aryani, L. N. A. (2016). Uji validitas dan reliabilitas modifikasi smartphone addiction scale versi Bahasa Indonesia. *Medicina*, 47(3), 1-9.
- Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: development and validation of a short version for adolescents. *PloS one*, 8(12), e83558.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936.
- Lan, L., Tsuzuki, K., Liu, Y. F., & Lian, Z. W. (2017). Thermal environment and sleep quality: A review. *Energy and Buildings*, 149, 101-113.
- Parasati, D. I. (2022). Hubungan Antara *Fear Of Missing Out (FoMO)* Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Nazir, M. (2017). *Metode Penelitian*, Cetakan 11. Ghalia Indonesia. Bogor.
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di smkn 7 pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2).
- Norhafizah, N., & Hidayat, T. (2022). Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa/I Keperawatan Di Stikes Intan Martapura Tahun 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 10(2), 111-116.
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa?. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 6(1), 56-62.
- Paramita, T., & Hidayati, F. (2017). Smartphone addiction ditinjau dari alienasi pada siswa SMAN 2 Majalengka. *Jurnal Empati*, 5(4), 858-862.
- Pramono, B. A., & Buana, P. A. (2023). Pemanfaatan Parental App untuk Pengawasan Anak dalam Menggunakan Gadget di SMP Negeri 21 Surakarta. *Jurnal Pengabdian DIMASTIK*, 1(2), 115-125.
- Prasetyo, R. A., & Helma, H. (2022). Analisis Regresi Linear Berganda Untuk Melihat Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kemiskinan di Provinsi Sumatera Barat. *Journal of Mathematics UNP*, 7(2), 62-68.
- Primadiana, D. B., Nihayati, H. E., & Wahyuni, E. D. (2019). Hubungan Smartphone Addiction Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja (Relationship between Smartphone Addiction with Social Anxiety in Adolescents). *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), 21-28.
- Ramadhani, I. R. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Mohd Nasir, M. A., Ibrahim, F., & Ab Rahman, Z. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International journal of environmental research and public health*, *18*(16), 8291.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, *3*(2), 181-191.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, *11*(1), 531-537.
- Rohmah, W. K. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, *4*(Special 3), 649-659.
- Rozak, A., & Hernawan, B. (2024). *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Smartphone Dan Tingkat Stress Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa FK UMS* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Sarfriyanda. (2015). Hubungan antara kualitas tidur dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar mahasiswa (Doctoral dissertation, Riau University).
- Shadiqi. (2022). *Statistik untuk Penelitian Psikologi dengan SPSS (Edisi 2)*. Raja Grafindo Persada
- Sudijono, Anas. (2011). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sulana, I. O., Sekeon, S. A., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *9*(7).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Sulu, H. E., Fatimawali, F., Kekenusa, J. S., & Manampiring, A. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Dan Status Gizi Dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa Smp Dan Sma Pada Era Covid-19 Di Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(2), 1739-1750.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d. Alfabeta
- Syahrum, & Salim. (2014). Metodologi penelitian kuantitatif. Citapustaka Media.
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Verywellhealth. (2023, 15 Juli). Avarage Sleep Needs of Adults. Diakses pada 15 Juli 2023. <https://www.verywellhealth.com/how-much-sleep-do-adults-need-3015140>
- Warella, G. S., Ratag, B. T., & Sekeon, S. A. (2022). Hubungan durasi penggunaan smartphone dan stres dengan kualitas tidur pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi Manado. *KESMAS*, 11(1).
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*, 1(2), 92-101.
- Wijayanti, S. (2022). Smartphone Menjadi Kebutuhan Primer Mahasiswa Dalam Aktivitas Perkuliahan. *MIZANIA: Jurnal Ekonomi Dan Akuntansi*, 2(2), 190-195.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125.
- Yuwanto, L. (2010). Causes of mobile phone addiction. *Anima Indonesian psychological journal*, 25(3), 225-229.

LAMPIRAN A

LEMBAR VALIDASI SKALA KUALITAS TIDUR

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KUALITAS TIDUR

1. Definisi Operasional

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dilakukan individu untuk memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur sehingga bisa memperoleh kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun dari tidurnya. Adapun aspek-aspek kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Nashori dan Diana yaitu:

- a. Tidur nyenyak
- b. Waktu tidur cukup
- c. Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal
- d. Tidak mengalami mimpi buruk ketika tidur
- e. Merasa segar ketika bangun

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : \surd
- c. Modifikasi : -

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 21 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Saya merasa segar ketika bangun	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
Tidur Nycenyak, yaitu tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada individu sehingga tidurnya dapat berkualitas	3	Saat tidur, saya jarang terbangun untuk buang air kecil (F)	✓			
	15	Saya sering berkeringat saat tidur (UF)	✓			
	7	Saya merasa tenang ketika tidur (F)	✓			
	19	Saya mudah merasa panas ketika tidur (F)	✓			
	10	Suhu tubuh saya normal ketika tidur (F)	✓			
Waktu tidur yang cukup, yaitu minimal 6 jam dalam sehari	14	Setiap malam saya tidur di atas pukul 12 malam dan sudah terbangun pukul 5 subuh (UF)	✓			
	5	Saya biasa sudah tidur paling lambat pukul 10 malam dan bangun pukul 5 subuh (F)	✓			
	16	Rata-rata waktu tidur saya hanya 5 jam per hari (UF)	✓			

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	9	Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari (UF)	✓			
Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal	8	Setiap hari saya bangun pukul 04.00 WIB (F)	✓			
	13	Saya sering terlambat ketika bangun pagi (UF)	✓			
	17	Saya sering begadang hingga larut malam (UF)	✓			
Tidak mengalami mimpi buruk	6	Saya tidur jarang sekali bermimpi (F)	✓			
	12	Hampir setiap malam saya selalu bermimpi ketika tidur (UF)	✓			
	20	Aktifitas yang saya lakukan selalu terbawa dalam mimpi saya (UF)	✓			
Merasa segar ketika bangun	1	Saya tidak merasa pusing ketika bangun tidur (F)	✓			
	11	Saya sering merasa lemas ketika bangun tidur (UF)	✓			
	2	Saya merasa bersemangat ketika bangun tidur (F)	✓			
	18	Saya sering merasa pegal-pegal ketika bangun tidur (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	4	Saya selalu merasa segar ketika bangun tidur (F)	✓			
	21	Saya selalu merasa malas untuk bangun dari tidur (UF)	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... Sesuai

2. Bahasa

..... Sesuai

3. Jumlah aitem

..... Sesuai

Pekanbaru, 29 Desember 2023

Validator

Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog
 NIP: 19930103202012020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR**SKALA KUALITAS TIDUR****1. Definisi Operasional**

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dilakukan individu untuk memiliki kemudahan dalam memulai tidur dan mempertahankan tidur sehingga bisa memperoleh kesegaran dan kebugaran pada saat terbangun dari tidurnya. Adapun aspek-aspek kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Nashori dan Diana yaitu:

- a. Tidur nyenyak
- b. Waktu tidur cukup
- c. Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal
- d. Tidak mengalami mimpi buruk ketika tidur
- e. Merasa segar ketika bangun

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : √
- c. Modifikasi : -

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 21 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 4 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Tidak Setuju (TS)
- d. Sangat Tidak Setuju (STS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Saya merasa segar ketika bangun	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
Tidur Nyenyak, yaitu tidak mengalami gangguan internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada individu sehingga tidurnya dapat berkualitas	3	Saat tidur, saya jarang terbangun untuk buang air kecil (F)	✓			
	15	Saya sering berkeringat saat tidur (UF)	✓			
	7	Saya merasa tenang ketika tidur (F)	✓			
	19	Saya mudah merasa panas ketika tidur (F)	✓			
	10	Suhu tubuh saya normal ketika tidur (F)	✓			
Waktu tidur yang cukup, yaitu minimal 6 jam dalam sehari	14	Setiap malam saya tidur di atas pukul 12 malam dan sudah terbangun pukul 5 subuh (UF)	✓			
	5	Saya biasa sudah tidur paling lambat pukul 10 malam dan bangun pukul 5 subuh (F)	✓			
	16	Rata-rata waktu tidur saya hanya 5 jam per hari (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	9	Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari (UF)	✓				
Tidur lebih cepat dan bangun lebih awal	8	Setiap hari saya bangun pukul 04.00 WIB (F)	✓				
	13	Saya sering terlambat ketika bangun pagi (UF)	✓				
	17	Saya sering begadang hingga larut malam (UF)	✓				
Tidak mengalami mimpi buruk	6	Saya tidur jarang sekali bermimpi (F)	✓				
	12	Hampir setiap malam saya selalu bermimpi ketika tidur (UF)	✓				
	20	Aktifitas yang saya lakukan selalu terbawa dalam mimpi saya (UF)	✓				
Merasa segar ketika bangun	1	Saya tidak merasa pusing ketika bangun tidur (F)	✓				
	11	Saya sering merasa lemas ketika bangun tidur (UF)	✓				
	2	Saya merasa bersemangat ketika bangun tidur (F)	✓				
	18	Saya sering merasa pegal-pegal ketika bangun tidur (UF)	✓				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4	Saya selalu merasa segar ketika bangun tidur (F)	✓			
21	Saya selalu merasa malas untuk bangun dari tidur (UF)	✓			

Catatan:

4. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... cukup sesuai

5. Bahasa

..... sesuai

6. Jumlah aitem

..... cukup

Pekanbaru, 27 Februari 2023

Validator



Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

NIP: 19760719 200710 2004

LAMPIRAN B

LEMBAR VALIDASI SKALA KECANDUAN *SMARTPHONE*

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KECANDUAN *SMARTPHONE***1. Definisi Operasional**

Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai suatu perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarik diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Adapun aspek-aspek kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang di kemukakan oleh Kwon et al yaitu:

- a. Mengganggu kehidupan sehari-hari
- b. Penarikan
- c. Hubungan berorientasi pada dunia maya
- d. Penggunaan berlebihan
- e. Toleransi

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : -
- c. Modifikasi : \checkmark

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 10 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 6 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Tidak Setuju (STS)
- b. Tidak Setuju (TS)
- c. Kurang Setuju (KS)
- d. Agak Setuju (AS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Setuju (S)
- f. Sangat Setuju (SS)

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Saya senang menggunakan <i>smartphone</i>	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Aspek	No	Pernyataan	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Mengganggu kehidupan sehari-hari	1	Kehilangan rencana kerja disebabkan oleh penggunaan <i>smartphone</i>	Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	✓			
	2	Kesulitan Konsentrasi di kelas, sedang melakukan tugas atau sedang bekerja disebabkan penggunaan <i>smartphone</i> .	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena penggunaan <i>smartphone</i>	✓			
	3	Merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakan leher selama menggunakan <i>smartphone</i> .	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i>	✓			
Withdrawal	4	Tidak bisa bertahan karena tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa <i>smartphone</i>	✓			
	5	Merasa tidak sabaran dan resah saat saya tidak memegang <i>smartphone</i> saya.	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang <i>smartphone</i> saya	✓			
	6	Memikirkan <i>smartphone</i> saya walau saya sedang tidak menggunakannya.	Saya memikirkan <i>smartphone</i> saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	✓			
	7	Saya tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		saya walaupun kehidupan harian saya telah terpengaruh karenanya	kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terganggu	✓			
Hubungan berorientasi pada dunia maya	8	Mengecek secara konstan smartphone saya sehingga tidak ketinggalan percakapan di Twitter atau Facebook	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial	✓			
Penggunaan berlebihan	9	Menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya inginkan	Saya menggunakan <i>smartphone</i> saya lebih lama dari yang saya inginkan	✓			
Toleransi	10	Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya menggunakan smartphone terlalu sering		✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... *sesuai*

.....

2. Bahasa

..... *Sesuai*

.....

3. Jumlah aitem

..... *Sesuai*

.....

Pekanbaru, 29 Desember 2023

Validator



Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog

NIP: 199301032020122020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

SKALA KECANDUAN *SMARTPHONE*

1. Definisi Operasional

Kecanduan *smartphone* didefinisikan sebagai suatu perilaku ketertarikan terhadap *smartphone* sehingga menyebabkan masalah sosial seperti menarik diri, kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, dan masalah dalam mengendalikan impuls. Adapun aspek-aspek kecanduan *smartphone* dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang di kemukakan oleh Kwon et al yaitu:

- a. Mengganggu kehidupan sehari-hari
- b. Penarikan
- c. Hubungan berorientasi pada dunia maya
- d. Penggunaan berlebihan
- e. Toleransi

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : -
- c. Modifikasi : \checkmark

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 10 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 6 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Tidak Setuju (STS)
- b. Tidak Setuju (TS)
- c. Kurang Setuju (KS)
- d. Agak Setuju (AS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Setuju (S)
- f. Sangat Setuju (SS)

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Saya senang menggunakan <i>smartphone</i>	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No	Pernyataan	Modifikasi	Alternatif Jawaban			Ket
				R	KR	TR	
Mengganggu kehidupan sehari-hari	1	Kehilangan rencana kerja disebabkan oleh penggunaan <i>smartphone</i>	Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>	✓			
	2	Kesulitan Konsentrasi di kelas, sedang melakukan tugas atau sedang bekerja disebabkan penggunaan <i>smartphone</i> .	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena penggunaan <i>smartphone</i>	✓			
	3	Merasa nyeri di pergelangan tangan atau bagian belakan leher selama menggunakan <i>smartphone</i> .	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i>	✓			
Withdrawal	4	Tidak bisa bertahan karena tidak memiliki <i>smartphone</i>	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa <i>smartphone</i>	✓			
	5	Merasa tidak sabaran dan resah saat saya tidak memegang <i>smartphone</i> saya.	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang <i>smartphone</i> saya	✓			
	6	Memikirkan <i>smartphone</i> saya walau saya sedang tidak menggunakannya.	Saya memikirkan <i>smartphone</i> saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya	✓			
	7	Saya tidak akan berhenti menggunakan <i>smartphone</i>	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan <i>smartphone</i> walaupun	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

		saya walaupun kehidupan harian saya telah terpengaruh karenanya	kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terganggu	✓			
Hubungan berorientasi pada dunia maya	8	Mengecek secara konstan smartphone saya sehingga tidak ketinggalan percakapan di Twitter atau Facebook	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media social	✓			
Penggunaan berlebihan	9	Menggunakan smartphone lebih lama dari yang saya Inginkan	Saya menggunakan <i>smartphone</i> saya lebih lama dari yang saya inginkan	✓			
Toleransi	10	Orang-orang disekitar saya mengatakan bahwa saya menggunakan smartphone terlalu sering		✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... cukup ..sevai'.....

2. Bahasa

..... sevai'.....

3. Jumlah aitem

..... cukup.....

Pekanbaru, 27 Februari 2024

Validator



Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

NIP:1976011920071012004

LAMPIRAN C

LEMBAR VALIDASI SKALA STRES AKADEMIK

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA STRES AKADEMIK

1. Definisi Operasional

Stres akademik pada penelitian ini didefinisikan sebagai stres yang dialami mahasiswa yang timbul akibat dari tekanan atau tuntutan yang terkait dengan pendidikan, terutama dalam konteks akademik atau perkuliahan. Adapun aspek-aspek stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel yaitu:

- a. Stres Terkait Ekspektasi Akademik
- b. Stres Terkait Beban Kerja dan Ujian
- c. Stres Terkait Persepsi Diri Akademik Siswa

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : ✓
- c. Modifikasi : -

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 18 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Netral (N)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
Stres Terkait Ekspektasi Akademik	1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat (F)	✓			
	2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya (F)	✓			
	3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya (F)	✓			
	4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan (F)	✓			
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya (F)	✓			
	6	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya (F)	✓			
	9	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas (UF)	✓			
	7	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak (F)	✓			
	8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya (F)	✓			
	10	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah (F)	✓			
	11	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	12	Masa-masa ujian membuat saya tertekan (UF)	✓			
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	13	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses (F)	✓			
	16	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil (UF)	✓			
	14	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan (F)	✓			
	17	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian (UF)	✓			
	15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah (F)	✓			
	18	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan (UF)	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

Sesuai

.....

.....

2. Bahasa

Sesuai

.....

.....

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Jumlah aitem

Sesuai

Pekanbaru, 29 Desember 2023

Validator



Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog

NIP: 199301032020122020

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR SKALA STRES AKADEMIK

1. Definisi Operasional

Stres akademik pada penelitian ini didefinisikan sebagai stres yang dialami mahasiswa yang timbul akibat dari tekanan atau tuntutan yang terkait dengan pendidikan, terutama dalam konteks akademik atau perkuliahan. Adapun aspek-aspek stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Bedewy & Gabriel yaitu:

- a. Stres Terkait Ekspektasi Akademik
- b. Stres Terkait Beban Kerja dan Ujian
- c. Stres Terkait Persepsi Diri Akademik Siswa

2. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri : -
- b. Adaptasi : \surd
- c. Modifikasi : -

3. Jumlah aitem

Jumlah aitem dalam skala ini ialah 18 aitem.

4. Jenis dan format respon

Format respon yang digunakan dalam skala ini terdiri dari 5 alternatif jawaban, yaitu:

- a. Sangat Setuju (SS)
- b. Setuju (S)
- c. Netral (N)
- d. Tidak Setuju (TS)
- e. Sangat Tidak Setuju (STS)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengummumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. Jenis penelitian

- a. Relevan (R)
- b. Kurang Relevan (KR)
- c. Tidak Relevan (TR)

6. Petunjuk

Pada bagian ini saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan *smartphone* dan stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa UIN Suska Riau.

Dimohon kepada Bapak/Ibu untuk menilai berdasarkan kesesuaian pernyataan (aitem) dengan domain yang diajukan. Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: Relevan (R), Kurang Relevan (KR), dan Tidak Relevan (TR). Untuk jawaban yang dipilih dimohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan tanda checklist (√) pada kolom yang telah disediakan.

No	Pernyataan	Alternatif Jawaban		
		(R)	(KR)	(TR)
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat	√		

Jika Bapak/Ibu menilai bahwa pernyataan tersebut relevan dengan indikatornya, silakan beri tanda checklist (√) pada kolom "Relevan" (R). Begitu pula untuk setiap pernyataan yang tersedia.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek	No	Pernyataan	Alternatif Jawaban			Ket
			R	KR	TR	
Stres Terkait Ekspektasi Akademik	1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat (F)	✓			
	2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya (F)	✓			
	3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya (F)	✓			
	4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan (F)	✓			
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya (F)	✓			
	6	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya (F)	✓			
	9	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas (UF)	✓			
	7	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak (F)	✓			
	8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya (F)	✓			
	10	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah (F)	✓			
	11	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat (UF)	✓			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	12	Masa-masa ujian membuat saya tertekan (UF)	✓			
Stres terkait persepsi diri dalam hal akademis	13	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses (F)	✓			
	16	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil (UF)	✓			
	14	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan (F)	✓			
	17	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebihan terhadap ujian (UF)	✓			
	15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah (F)	✓			
	18	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan (UF)	✓			

Catatan:

1. Isi (kesesuaian dengan indikator)

..... *tidak sesuai!*

.....

2. Bahasa

..... *sesuai*

.....

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

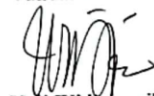
3. Jumlah aitem

..... *culup*

.....

Pekanbaru, 27 Februari 2024

Validator



Yuli Widiningsih, M.Psi., Psikolog

NIP: 197609192009102004

LAMPIRAN D

LEMBAR *TRY OUT* KECANDUAN SMARTPHONE, STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN (DEBRIEFING)

Assalamualaikum wr. wb

Perkenalkan saya Raisya Azzahra Fazril, mahasiswi S1 Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data untuk kebutuhan penelitian saya, saya mengharapkan kesediaan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Penelitian ini dilakukan guna untuk memperoleh gelar Strata satu (S1) di bawah bimbingan ibu Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog

Adapun kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa/i aktif UIN SUSKA Riau
2. Seringkali mengalami kesulitan dalam menahan diri untuk menggunakan *smartphone*
3. Menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih lama dari yang diinginkan

Apabila saudara/i termasuk dalam kriteria tersebut, saya bermaksud meminta bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh informasi mengenai data dan jawaban yang saudara/i berikan akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk itu, saya harap kejujuran saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Adapun kerjasama dari saudara/i merupakan bantuan yang sangat berarti bagi saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Atas kesediaan dan kejujuran saudara/i saya ucapkan terimakasih.

Bagi 10 responden yang beruntung maka akan mendapatkan pulsa senilai 15.000 yang akan diundi secara acak. Untuk itu, saya mohon kepada saudara/i untuk mencantumkan nomor handphone saudara/i.

Apabila terdapat pertanyaan mengenai skala penelitian ini, saudara/i dapat menghubungi saya melalui email berikut : raisyaazzahra2707@gmail.com

Wassalamualaikum Wr.wb

Hormat saya,

Raisya Azzahra Fazril

SKALA KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Sesuai S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak merasa pusing ketika bangun tidur				
2.	Saya merasa bersemangat ketika bangun tidur				
3.	Saat tidur, saya jarang terbangun untuk buang air kecil				
4.	Saya selalu merasa segar ketika bangun tidur				
5.	Saya biasa sudah tidur paling lambat pukul 10 malam dan bangun pukul 5 subuh				
6.	Saat tidur saya jarang sekali bermimpi				
7.	Saya merasa tenang ketika tidur				
8.	Setiap hari saya bangun pukul 04.00 WIB				
9.	Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari				
10.	Suhu tubuh saya normal ketika tidur				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

11.	Saya sering merasa lemas ketika bangun tidur				
12.	Hampir setiap malam saya selalu bermimpi ketika tidur				
13.	Saya sering terlambat ketika bangun Pagi				
14.	Setiap malam saya tidur di atas pukul 12 malam dan sudah terbangun pukul 5 subuh				
15.	Saya sering berkeringat saat tidur				
16.	Rata-rata waktu tidur saya hanya 5 jam per hari				
17.	Saya sering begadang hingga larut malam				
18.	Saya sering merasa pegal-pegal ketika bangun tidur				
19.	Saya mudah merasa panas ketika tidur				
20.	Aktifitas yang saya lakukan selalu terbawa dalam mimpi saya				
21.	Saya selalu merasa malas untuk bangun dari tidur				

SKALA KECANDUAN SMARTPHONE

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Setuju AS : Agak Setuju
 TS : Tidak Setuju SS : Sangat Setuju
 KS : Kurang Setuju SS : Sangat Setuju

Contoh

No	Pernyataan	STS	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya senang menggunakan <i>smartphone</i>						√

No	Pernyataan	STS	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya tidak mengerjakan pekerjaan yang sudah direncanakan karena penggunaan <i>smartphone</i>						
2.	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena penggunaan <i>smartphone</i>						
3.	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i>						
4.	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa <i>smartphone</i>						

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

5.	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang smartphone						
6.	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya						
7.	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terganggu						
8.	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial						
9.	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan						
10.	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone						

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA STRES AKADEMIK

Petunjuk Pengisian:

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
2.	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
4.	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
5.	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
6.	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
7.	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
8.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					
9.	Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
11.	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					
12.	Masa-masa ujian membuat saya tertekan					
13.	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses					
14.	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan					
15.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					
16.	Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil					
17.	Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian					
18.	Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan					

LAMPIRAN E

TABULASI DATA *TRY OUT* KECANDUAN SMARTPHONE, STRES AKADEMIK DAN KUALITAS TIDUR

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabulasi Data Kecanduan Smartphone (*Try Out*)

No.	Nama	JK	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total
1.	H	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	5	4	5	5	6	5	4	4	4	2	44
2.	S	Laki-Laki	20	Syari'ah dan Hukum	5	5	5	5	5	5	5	6	5	1	47
3.	A	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	5	5	4	6	5	5	5	5	6	6	52
4.	RB	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	4	4	2	2	4	4	3	6	4	2	35
5.	LN	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	2	4	5	6	6	6	6	6	6	6	53
6.	FA	Perempuan	19	Sains dan Teknologi	2	3	4	6	6	6	4	4	5	3	43
7.	A	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	3	4	5	5	5	5	6	6	6	6	51
8.	IN	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	36
9.	K	Perempuan	22	Psikologi	2	5	4	3	3	3	3	2	3	2	30
10.	NM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	6	4	5	5	5	4	3	2	1	1	36
11.	D	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	37
12.	M	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	34
13.	A	Perempuan	21	Psikologi	5	4	2	3	3	2	1	2	4	3	29
14.	E	Laki-Laki	20	Dakwah dan Ilkom	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	14
15.	MRA	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	33
16.	VT	Perempuan	21	Psikologi	3	5	4	5	4	4	5	5	5	4	44
17.	S	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	2	2	2	2	2	2	5	2	5	2	26
18.	TB	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	4	4	5	4	3	3	3	2	33
19.	N	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	3	2	5	3	3	4	4	3	2	32
20.	VS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	5	4	4	2	4	5	2	34
21.	NN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	5	3	2	2	2	2	2	5	2	30
22.	A	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	2	2	2	3	3	3	3	3	3	29
23.	MK	Perempuan	22	Dakwah dan Ilkom	2	2	2	6	3	2	5	3	6	3	34
24.	Z	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	48
25.	APZ	Perempuan	21	Psikologi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
26.	M	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	1	2	4	4	5	3	2	4	5	1	31
27.	M	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	4	5	5	3	5	2	5	2	38
28.	N	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	5	4	4	5	4	3	4	2	4	5	40
29.	B	Perempuan	21	Psikologi	4	4	2	4	2	2	3	2	5	3	31
30.	A	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	3	5	4	4	5	2	5	5	41
31.	S	Perempuan	21	Psikologi	5	5	5	4	5	4	4	5	5	3	45
32.	AF	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	3	2	1	2	2	3	3	3	28
33.	A	Perempuan	22	Psikologi	4	4	4	5	5	5	4	3	5	3	42
34.	D	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	2	4	5	5	5	5	5	4	3	42
35.	NZ	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	47
36.	SM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	4	5	5	3	35
37.	SDC	Perempuan	21	Psikologi	3	3	4	6	5	5	3	3	5	3	40
38.	H	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	32
39.	YA	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	2	5	5	5	5	4	5	5	2	43
40.	MI	Laki-Laki	21	Usuludin	4	6	6	4	6	6	6	6	6	1	51

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

41.	AWP	Perempuan	22	Usuludin	4	4	2	3	3	2	3	4	4	2	31
42.	WA	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	2	4	5	5	3	3	4	5	4	38
43.	CS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	4	3	3	3	3	5	2	35	
44.	CS	Perempuan	20	Psikologi	5	5	5	5	5	5	5	5	3	48	
45.	H	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	6	5	5	4	4	4	3	2	5	2	40
46.	MA	Laki-Laki	22	Dakwah dan Ilkom	4	1	1	1	2	4	4	1	2	1	21
47.	DWD	Perempuan	21	Dakwah dan Ilkom	3	5	6	4	5	3	2	5	5	5	43
48.	AF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	4	6	4	5	5	6	6	4	45
49.	PD	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	5	4	1	1	1	1	3	2	2	25
50.	RZ	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilkom	5	4	1	4	2	2	4	4	6	3	35
51.	D	Perempuan	23	Usuludin	5	2	2	2	5	2	2	2	4	2	28
52.	MAI	Laki-Laki	21	Sains dan Teknologi	4	4	3	2	2	2	2	5	5	5	34
53.	N	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	5	5	2	5	5	5	5	4	5	5	46
54.	YR	Laki-Laki	20	Psikologi	5	3	5	2	3	3	3	2	3	3	32
55.	R	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilkom	4	4	5	4	4	5	5	4	5	3	43
56.	H	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	6	5	5	5	5	5	4	5	5	4	49
57.	B	Perempuan	23	Usuludin	2	4	5	5	2	5	5	5	4	2	39
58.	I	Perempuan	21	Usuludin	4	3	4	3	3	2	2	3	3	3	30
59.	A	Laki-Laki	23	Usuludin	2	2	2	1	2	3	1	3	4	4	24
60.	H	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	5	6	3	5	5	5	3	4	4	4	44

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabulasi Data Stres Akademik (*Try Out*)

No.	Nama/Inisial	JK	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Total
1.	H	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	2	3	3	3	3	2	4	4	4	5	5	4	1	2	1	58
2.	S	Laki-Laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	5	5	3	2	5	5	3	5	4	4	4	5	5	5	3	3	3	72
3.	A	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	2	2	1	56
4.	RB	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	4	4	4	3	4	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	62
5.	LN	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	4	4	3	2	2	5	5	5	3	5	5	5	5	5	3	1	1	1	64
6.	FA	Perempuan	19	Sains dan Teknologi	4	3	2	1	3	3	3	3	2	4	4	4	5	4	3	1	2	1	52
7.	A	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	3	5	5	5	1	5	5	3	3	4	4	5	5	5	3	3	2	2	68
8.	IN	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	4	3	4	3	2	4	4	3	2	4	3	3	5	5	4	2	2	4	61
9.	K	Perempuan	22	Psikologi	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	5	5	4	2	2	4	56
10.	NM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	4	4	4	5	5	3	4	3	3	5	5	3	4	3	4	67
11.	D	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	2	4	4	55
12.	M	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	4	3	3	52
13.	A	Perempuan	21	Psikologi	3	3	2	4	2	3	2	1	2	4	4	3	4	4	4	2	4	1	52
14.	E	Laki-Laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	2	3	2	3	3	2	2	4	2	1	2	1	2	2	4	3	5	48
15.	MRA	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	5	5	4	3	3	4	59
16.	VT	Perempuan	21	Psikologi	3	3	3	4	2	3	4	1	2	4	3	4	5	5	3	1	2	2	54
17.	S	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	56
18.	TB	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	1	2	2	2	2	1	4	3	4	3	3	3	1	3	2	43
19.	N	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	5	4	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	2	60
20.	VS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	1	1	3	1	3	4	1	1	3	4	4	5	5	5	1	5	1	53
21.	NN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	57
22.	A	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	52
23.	MK	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	5	5	5	4	3	1	1	54
24.	Z	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	2	3	3	4	4	2	2	4	4	4	5	5	3	1	2	1	56
25.	APZ	Perempuan	21	Psikologi	4	5	4	4	1	4	5	4	1	4	5	4	5	4	5	1	2	2	64
26.	M	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	1	3	1	54

27.	M	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	1	1	1	2	2	3	2	2	3	3	4	5	5	4	4	4	3	54	
28.	N	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	51
29.	B	Perempuan	21	Psikologi	4	2	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	5	4	2	2	4	2	51	
30.	A	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	5	5	4	2	2	1	54	
31.	S	Perempuan	21	Psikologi	4	4	2	3	4	3	3	2	2	4	3	5	5	5	5	3	4	2	63	
32.	AF	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	3	60	
33.	A	Perempuan	22	Psikologi	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	61	
34.	D	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	5	5	5	3	4	3	58	
35.	NZ	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	5	5	3	4	5	2	56	
36.	SM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	2	2	3	5	3	2	4	5	4	5	5	3	2	2	2	58	
37.	KDC	Perempuan	21	Psikologi	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	5	5	4	2	3	2	52	
38.	F	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	1	2	1	46	
39.	YA	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54	
40.	MI	Laki-Laki	21	Usuludin	5	3	4	3	3	3	3	4	2	4	4	4	5	5	5	5	5	3	70	
41.	AWP	Perempuan	22	Usuludin	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	5	5	4	1	2	1	47	
42.	WA	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	4	3	2	4	2	2	2	2	4	4	2	5	5	5	2	2	2	55	
43.	E	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	4	4	2	2	4	5	2	2	4	5	2	5	5	5	2	3	3	64	
44.	CS	Perempuan	20	Psikologi	2	2	2	2	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	4	55	
45.	H	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	2	1	3	3	3	3	2	4	4	5	5	3	2	1	1	3	50	
46.	MA	Laki-Laki	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1	3	2	2	4	1	1	2	5	1	2	2	1	1	1	5	5	3	42	
47.	DWD	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	5	4	5	2	2	5	2	1	3	5	3	5	5	5	3	2	1	62	
48.	AF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	5	5	3	2	1	4	57	
49.	PD	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	4	3	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	2	3	2	57	
50.	RZ	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	3	3	2	3	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	4	5	5	47	
51.	D	Perempuan	23	Usuludin	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	2	4	2	50	
52.	MAI	Laki-Laki	21	Sains dan Teknologi	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	5	5	3	2	4	5	53	
53.	N	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	1	1	40	
54.	YR	Laki-Laki	20	Psikologi	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	54	
55.	R	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	5	5	4	4	2	1	63	
56.	H	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	56	
57.	B	Perempuan	23	Usuludin	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	3	4	5	5	4	3	1	5	60	

yang mengutip sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang mengutip hanya untuk keperluan penelitian atau tinjauan kritis atau tinjauan

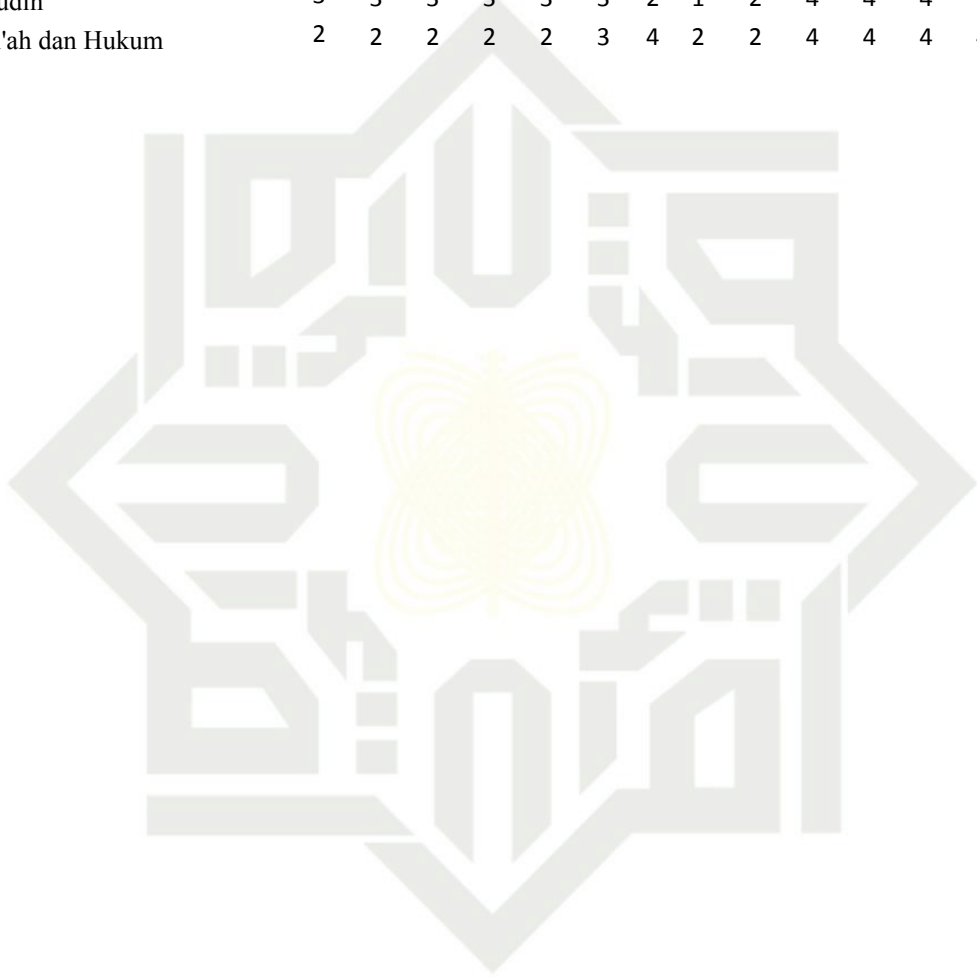
yang mengutip sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang mengutip hanya untuk keperluan penelitian atau tinjauan kritis atau tinjauan

ciptanya milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

21	Usuludin	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	5	5	3	2	3	4	54
23	Usuludin	3	3	3	3	3	3	2	1	2	4	4	4	5	5	3	2	2	3	55
22	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	2	2	3	4	2	2	4	4	4	4	5	3	1	1	1	48



UIN SUSKA RIAU

ciptaa milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

ta Diliindungi Undang-undang

Perempuan
Laki-Laki
Laki-Laki

ang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
ngutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

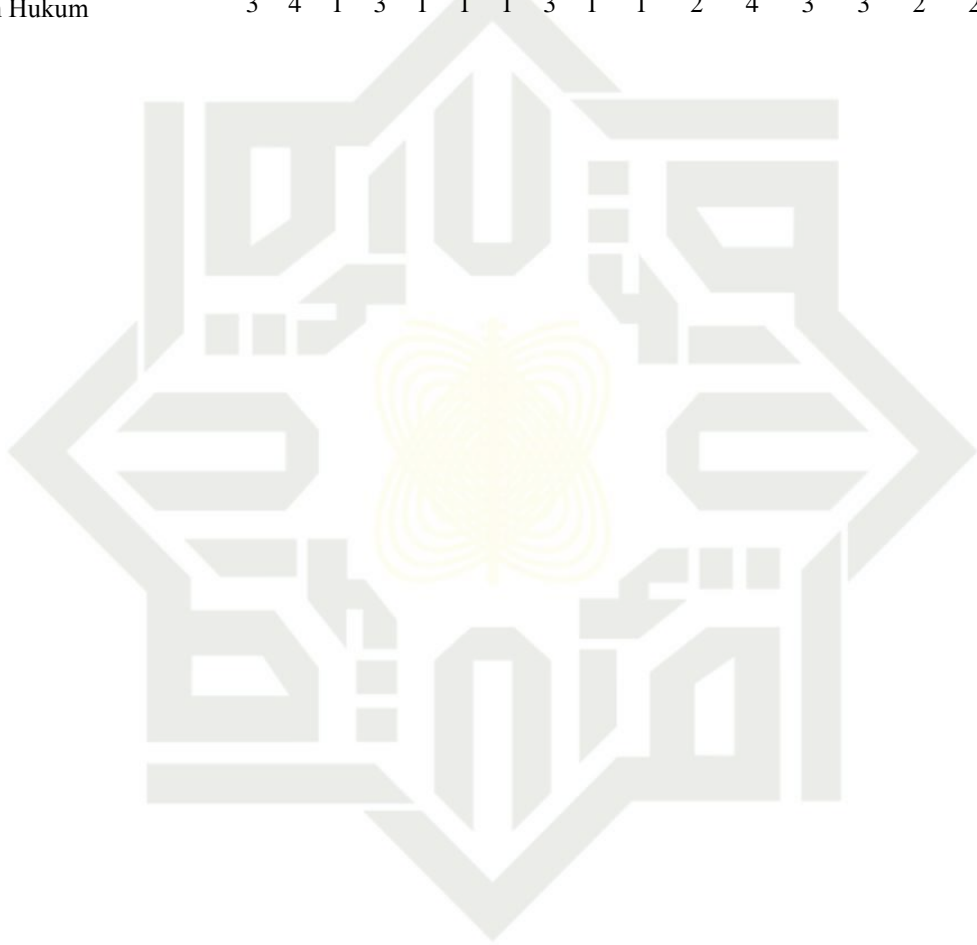
- 58. I
- 59. A
- 60. H

Tabulasi Data Kualitas Tidur (*Try Out*)

No.	Nama/Inisial	JK	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Total	
1.	H	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	3	1	3	1	1	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	50	
2.	S	Laki-Laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	4	1	3	3	4	1	1	1	2	3	4	2	3	2	3	3	4	2	55	
3.	A	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	4	1	3	3	1	1	1	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	1	2	3	45	
4.	RB	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	3	1	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	1	2	2	2	1	2	2	1	2	40	
5.	LN	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	3	1	1	3	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	47	
6.	FA	Perempuan	19	Sains dan Teknologi	4	1	3	3	4	1	3	4	1	4	3	1	3	3	2	1	4	2	1	3	1	52	
7.	A	Perempuan	18	Syari'ah dan Hukum	1	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	3	2	2	2	1	1	1	1	2	32	
8.	IN	Laki-Laki	18	Syari'ah dan Hukum	1	3	1	1	3	3	3	3	4	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	51	
9.	K	Perempuan	22	Psikologi	3	3	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	43	
10.	NM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	4	1	3	3	3	3	1	2	3	2	4	3	2	4	4	3	4	2	62	
11.	D	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	50	
12.	M	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	60
13.	A	Perempuan	21	Psikologi	4	1	1	4	3	3	3	4	1	1	3	3	3	4	2	2	3	4	1	4	3	57	
14.	E	Laki-Laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	55	
15.	MRA	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	3	3	3	1	3	4	1	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	59	
16.	VT	Perempuan	21	Psikologi	3	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	48
17.	S	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	54
18.	TB	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	2	4	3	2	2	2	2	1	2	3	45	
19.	N	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	3	1	1	1	3	1	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	47
20.	VS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	1	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	2	4	70
21.	NN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	39
22.	A	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	1	4	3	3	3	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	54	
23.	MK	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	1	1	3	4	3	3	3	4	1	2	2	3	4	3	3	3	4	1	3	4	59	
24.	Z	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	1	1	1	1	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	45	
25.	APZ	Perempuan	21	Psikologi	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	52	
26.	M	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	1	1	1	3	3	3	3	1	1	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	48	

27.	M	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	1	1	1	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	1	3	3	50
28.	N	Laki-Laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	4	3	3	2	1	3	3	1	3	2	46
29.	B	Perempuan	21	Psikologi	3	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	49
30.	A	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	1	1	3	3	3	3	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	2	46
31.	S	Perempuan	21	Psikologi	3	1	1	1	3	1	1	1	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	3	2	39
32.	AF	Laki-Laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	1	1	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	54
33.	A	Perempuan	22	Psikologi	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	4	4	1	2	2	1	3	4	1	1	2	41
34.	D	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	1	3	1	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	46
35.	NZ	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	1	1	1	1	1	1	3	4	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	45
36.	SM	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	3	1	1	1	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	1	3	2	46
37.	KDC	Perempuan	21	Psikologi	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	4	2	1	2	3	2	1	2	1	38
38.	F	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	38
39.	YA	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	1	1	1	1	3	1	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	42
40.	MI	Laki-Laki	21	Usuludin	4	1	1	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	68
41.	AWP	Perempuan	22	Usuludin	4	3	1	3	4	3	1	3	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	54
42.	WA	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	4	1	1	1	1	3	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	4	2	2	2	2	51
43.	E	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	4	3	1	1	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	59
44.	CS	Perempuan	20	Psikologi	3	1	1	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	44
45.	H	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	1	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	45
46.	MA	Laki-Laki	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	1	1	1	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	3	4	3	1	1	4	61
47.	DWD	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1	4	3	1	1	1	1	4	1	3	2	1	1	4	1	1	3	3	2	3	1	42
48.	AF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	1	1	1	3	1	1	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	47
49.	PD	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	1	1	1	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	53
50.	RZ	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	1	4	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	42
51.	D	Perempuan	23	Usuludin	4	1	1	3	3	3	3	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	55
52.	MAI	Laki-Laki	21	Sains dan Teknologi	3	1	1	3	3	3	1	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	51
53.	N	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	50
54.	YR	Laki-Laki	20	Psikologi	3	1	1	1	1	3	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	44
55.	R	Laki-Laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	1	1	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	2	4	1	2	3	2	57
56.	H	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	1	3	1	3	4	4	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	43
57.	B	Perempuan	23	Usuludin	3	4	1	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	57

58.	I	Perempuan	21	Usuludin	3	1	1	1	4	4	1	1	4	1	3	1	4	2	4	3	3	3	1	2	3	50
59.	A	Laki-Laki	23	Usuludin	3	3	1	3	1	3	3	3	1	1	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	50
60.	H	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	4	1	3	1	1	1	3	1	1	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	1	47



LAMPIRAN F

HASIL UJI RELIABILITAS DAN DAYA BEDA AITEM

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil *Try Out* Kualitas Tidur (Tahap 1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.741	21

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	50.1167	35.562	.456	.723
VAR00002	51.0500	35.743	.227	.739
VAR00003	51.2167	38.240	.041	.748
VAR00004	50.9333	34.911	.367	.726
VAR00005	50.6500	35.113	.344	.728
VAR00006	50.6333	34.033	.575	.712
VAR00007	50.8333	35.192	.480	.721
VAR00008	50.1667	36.277	.271	.734
VAR00009	50.4500	35.981	.208	.740
VAR00010	50.8167	41.644	-.353	.776
VAR00011	51.0667	35.792	.260	.735
VAR00012	50.9000	37.346	.107	.747
VAR00013	50.7500	35.953	.263	.735
VAR00014	50.6833	34.254	.452	.719
VAR00015	50.8667	32.965	.631	.705
VAR00016	51.1500	35.282	.458	.722
VAR00017	50.7000	35.875	.289	.733
VAR00018	50.7667	34.928	.379	.725
VAR00019	51.4000	35.532	.308	.731
VAR00020	50.7833	35.834	.274	.734
VAR00021	51.0667	34.911	.400	.724

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil *Try Out* Kualitas Tidur (Tahap 2)

© Hak cipta

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.795	16

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	37.8000	29.892	.467	.781
VAR00004	38.6167	29.291	.372	.786
VAR00005	38.3333	29.412	.357	.787
VAR00006	38.3167	28.830	.533	.775
VAR00007	38.5167	29.847	.442	.782
VAR00008	37.8500	31.079	.205	.797
VAR00011	38.7500	29.648	.318	.791
VAR00013	38.4333	30.012	.297	.792
VAR00014	38.3667	28.473	.486	.777
VAR00015	38.5500	27.438	.649	.765
VAR00016	38.8333	29.802	.441	.782
VAR00017	38.3833	29.935	.326	.789
VAR00018	38.4500	28.794	.451	.780
VAR00019	39.0833	30.281	.261	.795
VAR00020	38.4667	29.846	.316	.790
VAR00021	38.7500	29.004	.444	.781

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil *Try Out* Kualitas Tidur (Tahap 3)

© Hak cipta

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	15

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	34.6167	28.139	.439	.784
VAR00004	35.4333	27.334	.379	.788
VAR00005	35.1500	27.553	.351	.790
VAR00006	35.1333	27.067	.515	.778
VAR00007	35.3333	28.192	.400	.786
VAR00011	35.5667	27.673	.326	.792
VAR00013	35.2500	27.886	.324	.792
VAR00014	35.1833	26.729	.469	.780
VAR00015	35.3667	25.490	.666	.764
VAR00016	35.6500	27.825	.452	.783
VAR00017	35.2000	28.061	.320	.792
VAR00018	35.2667	26.775	.469	.780
VAR00019	35.9000	28.261	.273	.796
VAR00020	35.2833	27.868	.324	.792
VAR00021	35.5667	27.131	.442	.783

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Try Out Kecanduan Smartphone (Tahap 1)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	33.6000	65.668	.151	.859
VAR00002	33.8000	60.264	.414	.838
VAR00003	33.8167	56.932	.597	.821
VAR00004	33.5000	54.051	.684	.812
VAR00005	33.7167	55.664	.617	.819
VAR00006	33.8500	54.808	.726	.809
VAR00007	33.8500	55.791	.635	.817
VAR00008	33.8167	55.779	.608	.820
VAR00009	33.1333	58.456	.570	.824
VAR00010	34.4167	60.552	.376	.842

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Try Out Kecanduan Smartphone (Tahap 2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Ri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.859	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00002	29.9000	57.278	.349	.866
VAR00003	29.9167	53.095	.585	.844
VAR00004	29.6000	49.600	.714	.830
VAR00005	29.8167	51.610	.621	.840
VAR00006	29.9500	50.625	.741	.829
VAR00007	29.9500	51.506	.652	.837
VAR00008	29.9167	51.230	.640	.838
VAR00009	29.2333	53.945	.597	.843
VAR00010	30.5167	56.322	.379	.864

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Try Out Stres Akademik (Tahap 1)
Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.643	18

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	52.3333	38.497	.251	.628
VAR00002	52.8667	36.084	.411	.607
VAR00003	52.9667	35.423	.544	.593
VAR00004	52.8833	37.223	.288	.623
VAR00005	52.9500	42.252	-.110	.665
VAR00006	52.7000	35.468	.570	.591
VAR00007	52.4333	34.351	.553	.585
VAR00008	53.2333	36.690	.405	.609
VAR00009	53.3000	41.705	-.067	.665
VAR00010	52.3167	37.644	.376	.616
VAR00011	52.2667	38.267	.292	.624
VAR00012	52.3167	39.373	.120	.645
VAR00013	51.3333	35.684	.409	.605
VAR00014	51.3500	35.587	.439	.602
VAR00015	52.2833	36.173	.382	.610
VAR00016	53.2500	39.682	.059	.656
VAR00017	52.9000	43.075	-.176	.690
VAR00018	53.2167	41.054	-.054	.678

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Try Out Stres Akademik (Tahap 2)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	60	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	36.0667	38.267	.348	.833
VAR00002	36.6000	36.007	.483	.823
VAR00003	36.7000	36.620	.492	.823
VAR00004	36.6167	38.105	.274	.841
VAR00006	36.4333	35.945	.594	.815
VAR00007	36.1667	33.734	.677	.807
VAR00008	36.9667	38.440	.304	.836
VAR00010	36.0500	36.828	.550	.819
VAR00011	36.0000	36.475	.566	.818
VAR00013	35.0667	34.470	.579	.815
VAR00014	35.0833	34.790	.576	.815
VAR00015	36.0167	35.169	.535	.819

LAMPIRAN G

SKALA PENELITIAN KUALITAS TIDUR, KECANDUAN SMARTPHONE DAN STRES AKADEMIK

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENJELASAN SINGKAT PENELITIAN (DEBRIEFING)

Assalamualaikum wr. wb

Perkenalkan saya Raisya Azzahra Fazril, mahasiswi S1 Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data untuk kebutuhan penelitian saya, saya mengharapkan kesediaan saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Penelitian ini dilakukan guna untuk memperoleh gelar Strata satu (S1) di bawah bimbingan ibu Fara Ulfa, M.Psi., Psikolog

Adapun kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini yaitu:

1. Mahasiswa/i aktif UIN SUSKA Riau
2. Seringkali mengalami kesulitan dalam menahan diri untuk menggunakan *smartphone*
3. Menggunakan *smartphone* dalam waktu yang lebih lama dari yang diinginkan

Apabila saudara/i termasuk dalam kriteria tersebut, kami bermaksud meminta bantuan saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh informasi mengenai data dan jawaban yang saudara/i berikan akan saya jamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Untuk itu, saya harap kejujuran saudara/i dalam mengisi kuesioner ini. Adapun kerjasama dari saudara/i merupakan bantuan yang sangat berarti bagi saya untuk menyelesaikan penelitian ini. Atas kesediaan dan kejujuran saudara/i saya ucapkan terimakasih.

Bagi 10 responden yang beruntung maka akan mendapatkan pulsa senilai 15.000 yang akan diundi secara acak. Untuk itu, saya mohon kepada saudara/i untuk mencantumkan nomor handphone saudara/i.

Apabila terdapat pertanyaan mengenai skala penelitian ini, saudara/i dapat menghubungi saya melalui email berikut : raisyaazzahra2707@gmail.com

Wassalamualaikum Wr.wb

Hormat saya,

Raisya Azzahra Fazril

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA KUALITAS TIDUR

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Sesuai S : Sesuai
 TS : Tidak Sesuai STS : Sangat Tidak Sesuai

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak merasa pusing ketika bangun tidur				
2.	Saya selalu merasa segar ketika bangun tidur				
3.	Saya biasa sudah tidur paling lambat pukul 10 malam dan bangun pukul 5 subuh				
4.	Saat tidur saya jarang sekali bermimpi				
5.	Saya merasa tenang ketika tidur				
6.	Saya sering merasa lemas ketika bangun tidur				
7.	Saya sering terlambat ketika bangun Pagi				
8.	Setiap malam saya tidur di atas pukul 12 malam dan sudah terbangun pukul 5 subuh				
9.	Saya sering berkeringat saat tidur				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Rata-rata waktu tidur saya hanya 5 jam per hari				
11.	Saya sering begadang hingga larut malam				
12.	Saya sering merasa pegal-pegal ketika bangun tidur				
13.	Saya mudah merasa panas ketika tidur				
14.	Aktifitas yang saya lakukan selalu terbawa dalam mimpi saya				
15.	Saya selalu merasa malas untuk bangun dari tidur				

SKALA KECANDUAN SMARTPHONE

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

STS : Sangat Tidak Setuju AS : Agak Setuju
 TS : Tidak Setuju SS : Sangat Setuju
 KS : Kurang Setuju SS : Sangat Setuju

Contoh

No	Pernyataan	STS	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya senang menggunakan <i>smartphone</i>						√

No	Pernyataan	STS	TS	KS	AS	S	SS
1.	Saya mengalami kesulitan berkonsentrasi di kelas, mengerjakan tugas, atau saat bekerja karena penggunaan <i>smartphone</i>						
2.	Saya mengalami sakit di pergelangan tangan atau belakang leher saat menggunakan <i>smartphone</i>						
3.	Saya tidak akan mampu bertahan tanpa <i>smartphone</i>						
4.	Saya merasa tidak sabar dan resah ketika saya tidak memegang <i>smartphone</i>						

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

5.	Saya memikirkan smartphone saya bahkan ketika saya tidak menggunakannya						
6.	Saya tidak akan pernah berhenti menggunakan smartphone walaupun kehidupan sehari-hari saya sudah sangat terganggu						
7.	Saya terus-menerus memeriksa smartphone saya agar tidak ketinggalan percakapan antara orang lain di media sosial						
8.	Saya menggunakan smartphone saya lebih lama dari yang saya inginkan						
9.	Orang-orang di sekitar saya mengatakan bahwa saya terlalu lama menggunakan smartphone						

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SKALA STRES AKADEMIK

Petunjuk Pengisian

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan. Baca dan pahami baik-baik setiap pernyataan. Anda diminta untuk memberikan salah satu tanda *checklist* (√) pada kolom yang anda rasa paling sesuai dengan keadaan anda. Adapun pilihan jawaban yang disediakan adalah:

SS : Sangat Setuju

TS : Tidak Setuju

S : Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

N : Netral

Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1.	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
2.	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
3.	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
4.	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
5.	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
6.	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
7.	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					
8.	Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah					
9.	Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10.	Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses					
11.	Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan					
12.	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah					

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN H

TABULASI DATA PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TABULASI DATA KUALITAS TIDUR (PENELITIAN)

No.	Nama	JK	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
1	D	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	2	4	1	2	3	3	2	1	3	3	3	3	41
2	A	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	39
3	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	1	3	2	1	2	2	3	1	1	2	2	1	28
4	M	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	43
5	H	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	2	4	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	36
6	AS	Perempuan	20	Psikologi	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	39
7	F	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	2	3	1	2	2	2	4	1	2	3	3	2	35
8	D	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	3	3	1	3	3	4	4	3	1	3	3	1	39
9	SS	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	4	4	3	3	42
10	She	Perempuan	23	Psikologi	2	3	2	3	3	1	3	4	2	2	2	3	2	2	3	37
11	M	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	34
12	H	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	25
13	HL	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	3	1	1	4	47
14	Am	Perempuan	21	Psikologi	3	2	2	1	3	3	1	2	3	1	1	2	4	4	2	34
15	AZ	Perempuan	21	Psikologi	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44
16	A	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	34
17	HHA	Laki-laki	19	Syari'ah dan Hukum	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	41
18	B	Perempuan	22	Ushuluddin	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	41
19	PW	Perempuan	22	Psikologi	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	40
20	Pio	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	37
21	NSF	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	2	3	2	2	4	3	1	3	3	3	2	3	3	3	1	38
22	MRA	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	41
23	IPS	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	37
24	WY	Perempuan	21	Psikologi	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	33
25	D	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	2	3	2	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	44
26	Lia	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	34

27	AB	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	34	
28	T	Perempuan	21	Psikologi	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	41
29	RR	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	1	2	1	1	30	
30	Aaz	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	37	
31	NS	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	36	
32	Yf	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	37	
33	ZF	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	38	
34	R	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	36	
35	P	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	38	
36	M	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	3	2	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	4	41	
37	I	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	35	
38	I	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	34	
39	MJ	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	2	2	2	2	34	
40	AF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45	
41	SK	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	21	
42	J	Perempuan	21	Ushuluddin	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	4	44	
43	AW	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	44	
44	L	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	3	38	
45	D	Perempuan	23	Ushuluddin	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	40	
46	YA	Perempuan	23	Pertanian dan Perternakan	1	2	3	1	4	4	2	3	3	3	3	4	4	2	3	4	42	
47	I	Laki-laki	22	Ushuluddin	3	2	2	4	3	2	3	4	1	4	3	2	1	3	2	3	39	
48	FR	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53	
49	K	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	38	
50	BY	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	32	
51	O	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	37	
52	L	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	38	
53	ANA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	42	
54	MK	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	40	
55	CS	Perempuan	21	Psikologi	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	36	
56	L	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	3	3	1	4	3	2	2	1	2	1	4	1	4	35	
57	R	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	1	2	4	41	

yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau. yang mengutip hanya untuk keperluan penelitian atau pengajaran dan tidak mengizinkan untuk dipublikasikan atau diterbitkan secara komersial.

89	LR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	1	1	2	1	1	36
90	FI	Perempuan	22	Ushuluddin	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	38
91	NA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	39
92	AJ	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	39
93	WFC	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	27
94	MA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	34
95	B	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	43
96	ENH	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	2	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	36
97	NS	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	39
98	ADA	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	41
99	F	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	45
100	N	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	1	2	3	2	2	3	2	1	2	3	35
101	N	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	3	3	1	3	2	3	3	1	2	1	3	2	34
102	RJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	4	4	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	31
103	AK	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	1	3	2	43
104	S	Perempuan	21	Ushuluddin	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	35
105	A	Perempuan	18	Ushuluddin	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	37
106	AJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	40
107	K	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	40
108	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	38
109	P	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	42
110	L	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	40
111	DN	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	38
112	A	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	42
113	K	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	38
114	C	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	40
115	Im	Laki-laki	20	Taribiyah dan Keguruan	3	4	4	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	39
116	R	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	35
117	MAR	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	3	2	3	3	1	2	3	3	1	3	2	2	2	37
118	M	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2	34
119	A	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	38

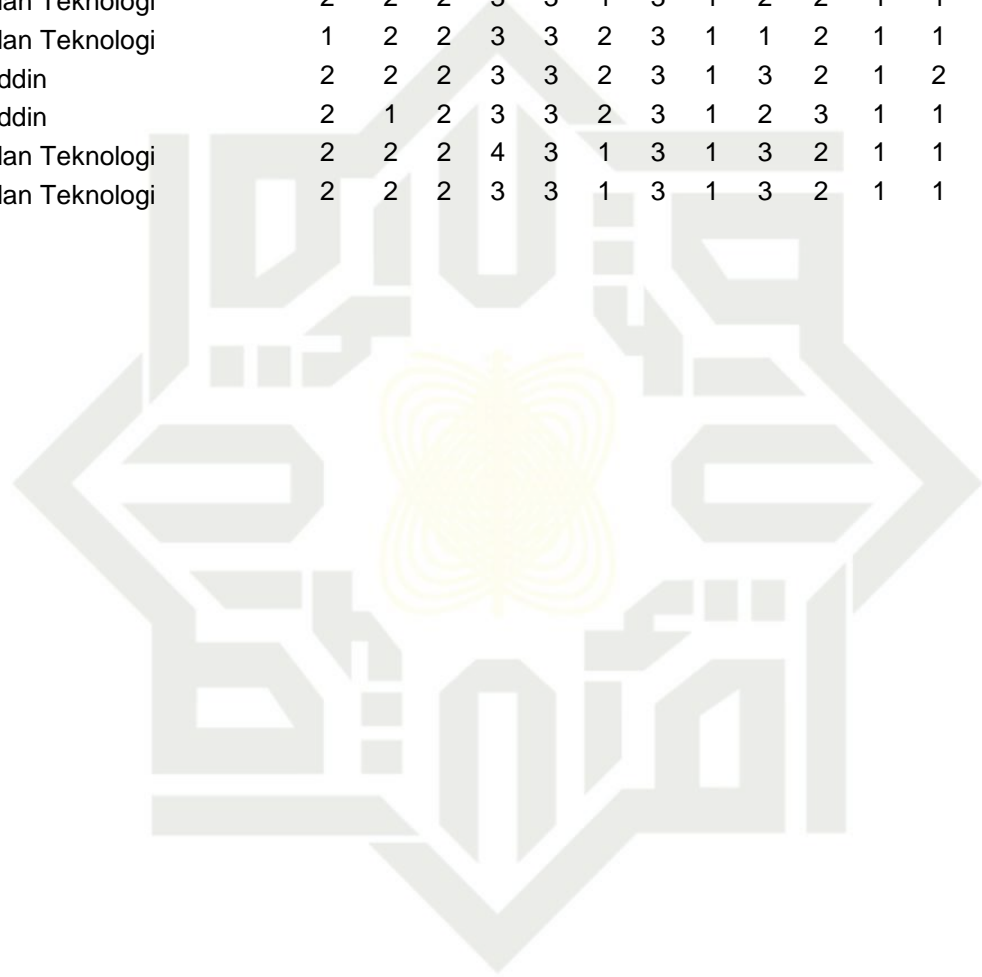
k cipta milik UIN SUSKA RIAU
 yang mengutip sebagian atau seluruhnya tanpa izin UIN Suska Riau.
 yang mengutip hanya untuk keperluan penelitian atau pengabdian masyarakat tanpa mengutip atau menyalin sebagian atau seluruhnya tanpa izin UIN Suska Riau.
 yang mengutip tidak menyalin atau menyalin sebagian atau seluruhnya tanpa izin UIN Suska Riau.
 yang mengutip dan memperbanyak sebagian atau seluruhnya tanpa izin UIN Suska Riau.

213	A	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	36
214	GG	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	39
215	YR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	1	30
216	E	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	38
217	RWPL	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	36
218	P	Laki-laki	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	38
219	N	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	35
220	R	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	3	2	3	4	2	39
221	G	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	43
222	MWP	Perempuan	23	Ushuluddin	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	40
223	NA	Perempuan	21	Ushuluddin	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	21
224	Z	Laki-laki	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	41
225	RG	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	4	1	3	2	3	2	2	4	2	1	1	3	2	36
226	ADP	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	1	1	1	3	1	30
227	HFA	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	1	3	2	3	3	32
228	D	Laki-laki	22	Psikologi	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	2	35
229	H	Laki-laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	2	2	4	46
230	PRJ	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	3	3	3	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	31
231	HA	Perempuan	19	Psikologi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	41
232	IRR	Laki-laki	22	Psikologi	3	3	2	2	3	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	27
233	RP	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	43
234	Nay	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	2	2	2	4	3	1	4	3	2	1	1	1	2	4	1	33
235	N	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	41
236	K	Perempuan	22	Psikologi	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	43
237	A	Laki-laki	22	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	29
238	R	Laki-laki	21	Pertanian dan Perternakan	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	1	1	3	2	1	28
239	L	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	2	1	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	32
240	TA	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	1	2	2	1	2	30
241	saa	Perempuan	22	Ushuluddin	2	2	2	3	3	2	3	2	3	1	1	2	2	2	2	32
242	TS	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	34
243	YY	Laki-laki	20	Sains dan Teknologi	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	33

k cipta milik UIN SUSKA RI AU
 ta Diliindungi Undang-Undang
 ang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, dan penulisan karya ilmiah, dan tidak diperjualbelikan atau
 ngutipan tidak mengaitkan dengan nama penulis atau institusi penulisnya.

244	YR	Perempuan	20
245	FL	Laki-laki	19
246	RJ	Laki-laki	22
247	RE	Perempuan	21
248	uya	Laki-laki	21
249	MZ	Laki-laki	21
250	AD	Perempuan	20

Ushuluddin	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	1	34
Sains dan Teknologi	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	1	1	2	3	1	29
Sains dan Teknologi	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	1	3	3	1	29
Ushuluddin	2	2	2	3	3	2	3	1	3	2	1	2	3	2	1	32
Ushuluddin	2	1	2	3	3	2	3	1	2	3	1	1	2	2	1	29
Sains dan Teknologi	2	2	2	4	3	1	3	1	3	2	1	1	2	2	1	30
Sains dan Teknologi	2	2	2	3	3	1	3	1	3	2	1	1	2	3	1	30



UIN SUSKA RIAU

Diliindungi Undang-Undang
 cipta milik PNS RI
 State Islamic University of Sultan Sya
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 ngutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 ngutipan tidak merugikan hak kekayaan intelektual yang wajar UIN Suska Riau.
 yang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TABULASI DATA KECANDUAN SMARTPHONE (PENELITIAN)

No.	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total
1	D	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	2	3	3	5	3	2	26
2	A	Laki laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
3	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	6	4	5	5	5	6	6	6	6	49
4	M	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	4	4	3	3	4	4	3	33
5	H	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	5	3	4	4	4	4	4	3	35
6	AS	Perempuan	20	Psikologi	4	3	6	5	5	5	5	5	4	42
7	F	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	5	3	6	6	5	5	4	5	5	44
8	D	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	6	3	6	3	2	2	5	5	2	34
9	SS	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1	1	6	6	4	6	6	6	1	37
10	She	Perempuan	23	Psikologi	4	5	5	4	4	2	2	4	2	32
11	M	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	4	4	5	5	5	2	5	5	3	38
12	H	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	5	6	5	4	4	5	4	6	5	44
13	HL	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	1	6	1	1	1	6	1	1	1	19
14	Am	Perempuan	21	Psikologi	4	3	5	6	6	3	4	6	2	39
15	AZ	Perempuan	21	Psikologi	2	2	4	4	4	3	3	4	3	29
16	A	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	5	4	5	3	3	3	3	5	3	34
17	HHA	Laki-laki	19	Syari'ah dan Hukum	5	5	4	3	2	3	1	5	4	32
18	B	Perempuan	22	Ushuluddin	4	2	4	3	4	3	2	4	2	28
19	PW	Perempuan	22	Psikologi	3	2	4	2	2	2	3	3	2	23
20	Pio	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	4	3	4	4	3	4	3	4	3	32
21	NSF	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	4	2	6	4	3	5	3	5	2	34
22	MRA	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	4	4	3	4	4	3	33
23	IPS	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	6	6	6	6	6	6	4	48
24	WY	Perempuan	21	Psikologi	3	5	5	4	4	4	4	5	4	38
25	D	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	2	2	5	3	3	2	3	5	2	27
26	Lia	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	4	3	4	4	4	3	5	3	33

58	L	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	5	6	5	5	3	5	5	5	44
59	P	Perempuan	24	Ushuluddin	3	5	2	3	3	2	1	6	3	28
60	MR	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	5	4	4	5	5	6	6	3	43
61	Prs	Perempuan	19	Psikologi	4	2	5	4	3	5	5	6	4	38
62	A	Perempuan	20	Psikologi	3	4	4	3	2	4	1	4	2	27
63	IBB	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	6	5	6	6	5	6	6	6	6	52
64	Eps	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	4	2	4	2	4	3	2	5	3	29
65	R	Perempuan	19	Sains dan Teknologi	5	5	4	4	2	2	4	4	5	35
66	Cp	Perempuan	21	Psikologi	3	4	3	4	2	3	4	4	2	29
67	raec	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	5	5	3	2	4	4	6	1	33
68	R	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	6	6	3	5	4	3	4	3	38
69	N	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	2	2	4	3	3	3	3	4	2	26
70	FO	Laki-laki	22	Psikologi	4	5	4	4	4	4	3	4	4	36
71	A	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	5	4	4	4	4	4	4	4	4	37
72	N	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	5	5	3	2	2	4	2	4	1	28
73	F	Perempuan	22	Psikologi	5	5	5	5	4	5	5	4	5	43
74	Z	Laki-laki	23	Psikologi	3	2	4	2	4	3	4	3	4	29
75	NARP	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	3	5	5	4	4	4	5	4	39
76	Z	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	5	5	4	5	4	4	4	4	40
77	R	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	2	5	5	5	2	3	5	2	34
78	S	Laki-laki	21	Sains dan Teknologi	4	4	5	5	3	5	5	6	4	41
79	F	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	4	3	2	2	2	3	5	4	30
80	AT	Perempuan	21	Psikologi	4	5	4	5	5	4	3	5	4	39
81	S	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	1	1	2	2	4	2	21
82	JA	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	5	6	4	3	3	3	5	3	37
83	TA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	5	5	5	5	4	4	4	3	38
84	KH	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	2	2	3	2	2	1	4	2	2	20
85	SN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	1	5	6	5	5	4	5	4	3	38
86	P	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	2	1	2	3	4	2	4	2	23
87	T	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	6	5	6	6	5	4	3	4	2	41
88	S	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	5	4	5	5	5	5	5	5	5	44

cipta milik UIN Suska Riau
 Diindungi Undang-undang
 ang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

89	LR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	5	6	6	6	6	6	50
90	FI	Perempuan	22	Ushuluddin	4	3	5	4	4	2	2	3	4	31
91	NA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	4	3	3	3	1	5	2	30
92	AJ	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	2	5	4	4	4	4	4	5	36
93	WFC	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	6	1	3	3	4	5	5	5	35
94	MA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	4	5	3	3	3	3	4	4	3	32
95	B	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	5	5	4	3	3	3	3	3	3	32
96	ENH	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	4	5	2	5	4	3	5	3	5	36
97	NS	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	4	2	3	4	4	5	34
98	ADA	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	5	4	3	3	3	3	3	32
99	F	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	3	3	3	3	3	4	1	27
100	N	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	3	3	3	2	3	4	2	29
101	N	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	6	5	5	5	5	2	2	3	4	37
102	RJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	6	6	5	5	6	6	5	5	5	49
103	AK	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	2	3	3	2	3	2	4	3	26
104	S	Perempuan	21	Ushuluddin	5	4	4	5	4	4	4	5	6	41
105	A	Perempuan	18	Ushuluddin	4	3	4	3	3	3	4	4	4	32
106	AJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	5	6	5	5	5	6	6	5	48
107	K	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	2	2	6	6	6	6	6	6	1	41
108	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	2	5	4	4	3	6	6	2	35
109	P	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	4	4	3	2	3	2	26
110	L	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	1	2	2	3	2	2	2	1	19
111	DN	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	4	4	4	3	4	3	4	2	30
112	A	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	5	4	3	4	4	4	5	4	37
113	K	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	6	6	3	3	2	2	3	5	3	33
114	C	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	2	3	2	25
115	Im	Laki-laki	20	Taribiyah dan Keguruan	4	4	1	1	1	2	3	4	4	24
116	R	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	5	2	5	5	5	5	5	5	5	42
117	MAR	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	6	5	5	4	5	5	3	42
118	M	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	4	1	3	4	3	5	5	2	30
119	A	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	5	3	3	3	3	3	3	2	27

cipta milik UIN Suska Riau
 yang Diindungi Undang-undang
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

120	H	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	2	2	3	2	4	4	27
121	S	Perempuan	17	Sains dan Teknologi	4	5	4	5	4	3	5	5	5	40
122	MAN	Laki-laki	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	5	6	6	6	5	5	5	5	47
123	LS	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	4	4	4	3	5	5	3	2	33
124	Y	Perempuan	18	Ushuluddin	3	4	5	5	5	4	5	4	5	40
125	DR	Perempuan	18	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	1	6	1	3	5	6	5	6	35
126	FH	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
127	Er	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	2	2	2	5	5	2	24
128	AY	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	4	3	3	3	3	4	3	29
129	TK	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	5	4	4	4	4	4	4	4	4	37
130	NAN	Perempuan	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	5	5	2	2	2	3	3	5	32
131	RH	Laki-laki	19	Syari'ah dan Hukum	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
132	TS	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	4	4	4	4	4	4	5	4	36
133	RM	Laki-laki	18	Syari'ah dan Hukum	3	3	4	4	3	4	3	3	4	31
134	M	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	5	5	5	5	4	5	5	5	43
135	IH	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	2	3	4	5	2	25
136	A	Laki-laki	18	Syari'ah dan Hukum	4	3	1	2	2	2	2	1	3	20
137	JR	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	5	2	2	2	2	2	2	2	22
138	NRP	Perempuan	20	Sains dan Teknologi	4	4	6	4	4	6	6	6	6	46
139	AR	Perempuan	18	Pertanian dan Perternakan	3	5	3	5	4	5	5	4	5	39
140	LIM	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	6	4	4	5	4	3	5	4	2	37
141	D	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	2	2	3	2	3	1	3	5	1	22
142	AS	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	1	2	6	2	1	2	5	5	2	26
143	A	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	6	6	6	5	6	4	5	4	5	47
144	F	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	2	2	2	5	3	2	28
145	WR	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	4	5	3	3	4	1	3	3	4	30
146	NF	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	4	4	2	2	2	2	2	1	23
147	N	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	5	5	6	5	3	3	3	4	3	37
148	T	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	5	5	5	5	3	3	3	5	3	37
149	Z	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	2	4	1	1	2	1	1	3	3	18
150	K	Perempuan	18	Psikologi	4	2	3	2	2	3	2	4	4	26

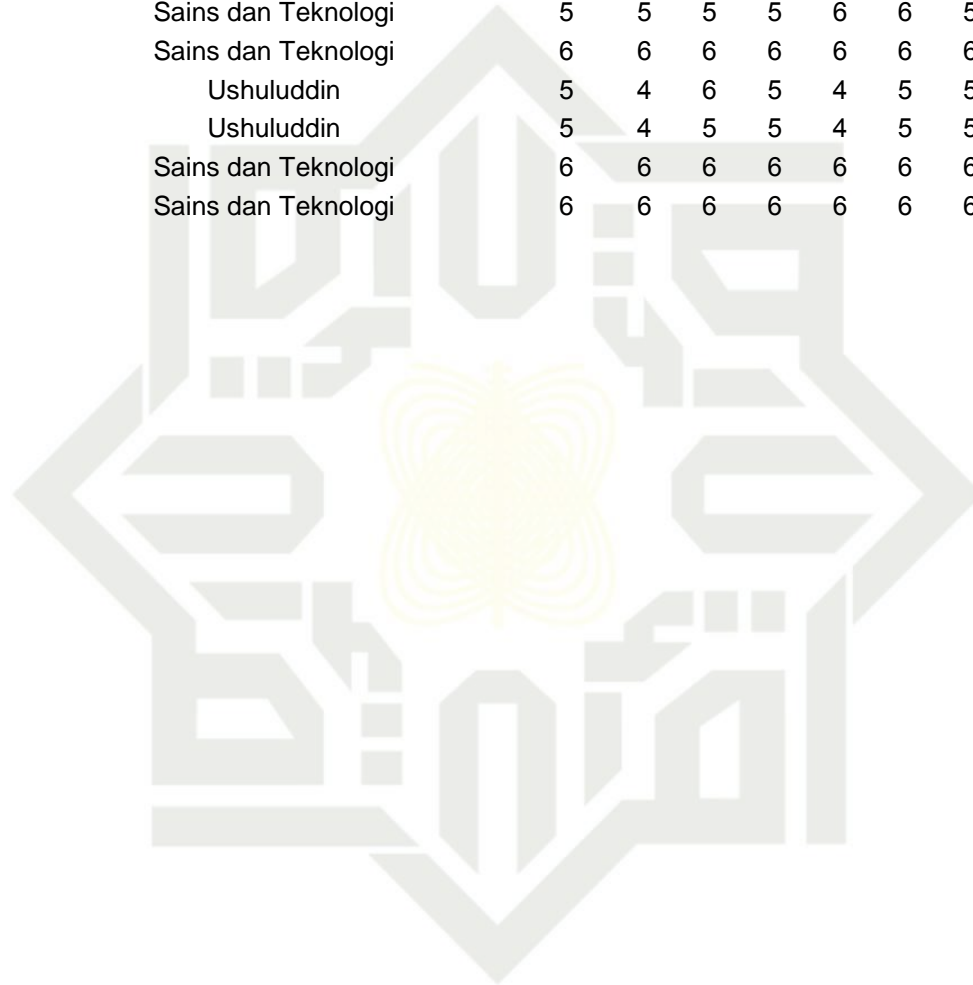
151	Z	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	5	5	2	5	2	2	27
152	F	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	4	3	4	3	3	3	2	4	4	30
153	F	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	3	2	1	4	2	1	21
154	R	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	5	5	3	5	3	4	40
155	RA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	6	6	4	4	5	4	6	5	5	45
156	Shn	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	6	5	4	4	4	3	4	4	3	37
157	UH	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	5	6	2	2	2	4	3	6	5	35
158	RRR	Laki-laki	19	Sains dan Teknologi	3	2	4	3	3	3	3	3	3	27
159	FA	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	4	4	4	3	4	4	4	34
160	S	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	5	3	3	4	5	5	6	5	2	38
161	H	Laki-laki	24	Syari'ah dan Hukum	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
162	AR	Perempuan	18	Psikologi	5	2	2	5	5	1	3	5	1	29
163	Eci	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	3	4	5	4	4	5	5	5	39
164	AB	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	4	3	28
165	YRF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	6	3	6	4	4	2	3	6	6	40
166	Sri	Perempuan	24	Syari'ah dan Hukum	5	4	6	5	5	5	5	4	4	43
167	HI	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	2	3	6	5	5	5	4	4	3	37
168	DJ	Laki-laki	18	Ushuluddin	3	4	3	2	2	2	3	4	5	28
169	A	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	3	2	3	2	2	3	26
170	TA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	5	4	4	4	6	3	38
171	EF	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	5	6	3	2	2	3	4	3	2	30
172	L	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	5	3	3	2	4	2	5	2	29
173	HG	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	5	5	5	5	5	5	5	5	42
174	R	Perempuan	18	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	3	3	3	2	1	4	6	3	29
175	Z	Laki-laki	21	Sains dan Teknologi	4	3	5	4	5	3	3	5	2	34
176	FI	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
177	D	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	2	2	5	4	4	2	1	3	2	25
178	S	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	2	2	4	4	5	2	3	5	3	30
179	TMA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	4	2	2	2	1	2	2	1	18
180	AK	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	2	3	4	2	3	2	25
181	D	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	4	4	5	4	4	5	2	4	36

182	NJ	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	2	2	5	5	5	5	5	5	2	36
183	SH	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	2	2	2	4	5	2	25
184	NA	Perempuan	23	Syari'ah dan Hukum	2	5	2	5	5	5	5	2	2	33
185	SN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	2	2	3	3	2	3	3	4	3	25
186	MS	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	6	2	6	2	2	5	2	6	5	36
187	PS	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	5	2	5	5	2	4	5	5	37
188	A	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
189	M	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	5	5	5	5	5	3	5	5	43
190	H	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	1	4	6	4	4	4	4	4	4	35
191	D	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	6	5	5	6	5	5	5	1	43
192	AM	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	2	2	4	3	3	3	5	4	28
193	AA	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	4	3	2	3	2	2	4	4	29
194	S	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	3	5	4	5	5	4	5	5	40
195	AFI	Laki-laki	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	4	3	3	2	3	4	3	29
196	MNS	Laki-laki	18	Ushuluddin	5	3	4	2	2	2	2	2	1	23
197	G	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	4	3	3	3	2	4	2	28
198	N	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
199	YP	Perempuan	23	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	2	5	5	2	2	5	5	2	30
200	D	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	5	5	5	3	2	2	5	5	37
201	FN	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	4	5	3	4	3	5	2	32
202	E	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	3	5	4	3	4	3	4	3	3	32
203	F	Laki-laki	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	2	5	2	2	2	3	5	5	2	28
204	P	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
205	M	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	3	3	3	3	4	5	32
206	MS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	5	4	3	3	3	4	2	32
207	RS	Laki-laki	23	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	2	5	5	2	2	2	33
208	C	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	6	6	3	5	5	5	2	6	5	43
209	L	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	3	4	3	3	3	3	27
210	RO	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	5	4	3	2	3	3	4	3	31
211	B	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	6	6	6	6	6	1	6	5	3	45
212	S	Laki-laki	23	Sains dan Teknologi	5	5	5	5	5	5	5	5	3	43

k cipta milik UIN Suska Riau
 Diliindungi Undang-undang
 ang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan
 ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

213	A	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	3	5	5	4	4	4	5	4	38
214	GG	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	3	2	2	4	4	4	30
215	YR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	2	5	5	5	5	5	5	5	5	42
216	E	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	3	4	5	3	4	2	29
217	RWPL	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
218	P	Laki-laki	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	5	5	5	3	5	5	4	37
219	N	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	1	2	3	2	2	3	2	4	3	22
220	R	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	5	5	5	5	3	4	2	37
221	G	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	3	3	3	2	3	3	26
222	MWP	Perempuan	23	Ushuluddin	2	4	4	5	3	3	2	3	2	28
223	NA	Perempuan	21	Ushuluddin	6	6	6	1	1	1	1	6	6	34
224	Z	Laki-laki	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	2	4	2	2	2	4	3	1	22
225	RG	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	4	4	3	2	2	3	2	28
226	ADP	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	2	5	5	5	3	3	3	2	33
227	HFA	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	5	2	3	4	5	5	5	4	3	36
228	D	Laki-laki	22	Psikologi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
229	H	Laki-laki	23	Taribiyah dan Keguruan	1	1	5	1	1	5	3	3	5	25
230	PRJ	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	5	4	4	4	4	5	5	5	41
231	HA	Perempuan	19	Psikologi	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
232	IRR	Laki-laki	22	Psikologi	4	5	4	6	5	5	6	5	5	45
233	RP	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	5	4	3	4	5	4	5	36
234	Nay	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	4	5	4	4	3	3	2	3	3	31
235	N	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	5	1	2	1	1	1	1	1	15
236	K	Perempuan	22	Psikologi	4	4	3	3	3	3	3	4	3	30
237	A	Laki-laki	22	Pertanian dan Perternakan	5	6	6	5	5	6	6	5	5	49
238	R	Laki-laki	21	Pertanian dan Perternakan	6	5	5	5	4	5	5	6	5	46
239	L	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	6	5	5	4	5	6	5	5	4	45
240	TA	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	5	4	5	5	4	6	5	5	5	44
241	saa	Perempuan	22	Ushuluddin	6	5	5	4	5	5	5	4	5	44
242	TS	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	5	5	5	4	4	5	5	5	5	43
243	YY	Laki-laki	20	Sains dan Teknologi	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45

20	Perempuan	Ushuluddin	5	6	4	4	5	5	6	5	4	44
19	Laki-laki	Sains dan Teknologi	5	5	5	5	6	6	5	6	6	49
22	Laki-laki	Sains dan Teknologi	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
21	Perempuan	Ushuluddin	5	4	6	5	4	5	5	5	4	43
21	Laki-laki	Ushuluddin	5	4	5	5	4	5	5	4	4	41
21	Laki-laki	Sains dan Teknologi	6	6	6	6	6	6	6	6	5	53
20	Perempuan	Sains dan Teknologi	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54



UIN SUSKA RIAU

k cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Sya

Diindungi Undang-undang. Anggungtip sebagian dan seluruhnya tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

Anggungtip hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Anggungtip dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

244	YR
245	FL
246	RJ
247	RE
248	uya
249	MZ
250	AD

TABULASI DATA STRES AKADEMIK (PENELITIAN)

No.	Nama	JK	Usia	Fakultas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
1	D	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	5	2	2	2	3	3	3	4	3	5	5	3	40
2	A	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	4	4	3	4	3	5	5	4	44
3	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	4	3	3	3	3	3	5	4	4	41
4	M	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	3	4	3	2	2	3	4	5	4	40
5	H	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	4	43
6	AS	Perempuan	20	Psikologi	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	30
7	F	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	3	4	2	3	3	5	5	4	38
8	D	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	5	4	5	3	5	2	2	5	5	5	3	49
9	SS	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	26
10	She	Perempuan	23	Psikologi	2	2	2	2	4	4	2	2	4	5	5	5	39
11	M	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	3	3	3	3	3	4	2	3	3	5	5	4	41
12	H	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	3	2	2	5	4	4	3	4	2	5	4	4	42
13	HL	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	1	1	1	1	1	3	1	4	3	5	5	5	31
14	Am	Perempuan	21	Psikologi	4	3	4	3	2	3	2	3	3	5	5	2	39
15	AZ	Perempuan	21	Psikologi	4	2	4	2	2	2	2	3	3	5	5	4	38
16	A	Perempuan	21	Pertanian dan Perternakan	5	3	3	2	4	4	2	4	3	5	5	3	43
17	HHA	Laki-laki	19	Syari'ah dan Hukum	3	4	3	2	4	2	4	2	4	5	5	4	42
18	B	Perempuan	22	Ushuluddin	5	2	3	3	3	2	3	3	3	5	5	3	40
19	PW	Perempuan	22	Psikologi	4	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	40
20	Pio	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	2	3	2	4	4	5	5	3	36
21	NSF	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	5	3	3	2	5	3	3	4	2	5	5	5	45
22	MRA	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	3	3	3	3	2	2	3	5	5	4	40
23	IPS	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	3	3	3	3	4	4	3	5	5	5	46
24	WY	Perempuan	21	Psikologi	3	2	3	4	4	4	2	3	3	5	5	4	42
25	D	Perempuan	20	Pertanian dan Perternakan	3	2	2	2	3	4	2	3	4	5	5	5	40
26	Lia	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	4	2	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	37

Diliindungi Undang-Undang
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, dan penyusunan karya ilmiah.
 ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Sya

27	AB	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
28	T	Perempuan	21	Psikologi	4	3	3	5	4	3	2	3	3	5	5	5	5	45
29	RR	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	4	3	4	4	3	3	5	5	5	4	46	
30	Aaz	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	4	3	2	2	3	2	3	3	5	5	3	39	
31	NS	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	4	3	3	4	3	3	4	4	5	5	3	44	
32	Yf	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	3	3	1	3	3	2	3	3	5	5	5	41	
33	ZF	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	43	
34	R	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	1	3	4	5	5	4	40	
35	P	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	1	4	5	3	3	4	4	4	4	41	
36	M	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	4	3	36	
37	I	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	5	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	36	
38	I	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	3	36	
39	MJ	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	4	2	2	3	3	3	2	3	3	5	5	4	39	
40	AF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	3	4	4	3	3	2	2	3	5	5	4	42	
41	SK	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	3	3	38	
42	J	Perempuan	21	Ushuluddin	2	3	2	3	3	3	2	2	2	5	5	4	36	
43	AW	Perempuan	19	Pertanian dan Perternakan	2	2	2	2	3	3	2	2	2	5	5	3	33	
44	L	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	3	3	3	2	2	2	2	3	5	5	4	38	
45	D	Perempuan	23	Ushuluddin	3	3	2	2	3	3	1	2	2	5	5	4	35	
46	YA	Perempuan	23	Pertanian dan Perternakan	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	32	
47	I	Laki-laki	22	Ushuluddin	5	3	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	46	
48	FR	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	1	1	3	3	1	3	1	5	5	3	32	
49	K	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	4	1	1	1	3	2	1	1	5	5	3	30	
50	BY	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	2	2	4	4	1	2	3	5	5	2	36	
51	O	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	44	
52	L	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	35	
53	ANA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	3	2	2	3	2	4	4	4	4	2	35	
54	MK	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	3	4	3	1	4	3	4	4	3	36	
55	CS	Perempuan	21	Psikologi	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	42	
56	L	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	4	2	1	4	4	2	4	3	4	4	4	40	
57	R	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	1	4	4	5	3	3	4	5	5	4	43	

58	L	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	3	43
59	P	Perempuan	24	Ushuluddin	4	3	3	4	3	2	2	3	3	5	5	3	40
60	MR	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	4	3	2	2	4	4	2	4	3	5	5	3	41
61	Prs	Perempuan	19	Psikologi	2	2	2	5	4	5	3	3	2	3	3	2	36
62	A	Perempuan	20	Psikologi	2	2	3	2	5	5	3	3	5	5	5	4	44
63	IBB	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	4	3	5	5	5	2	5	5	2	5	2	48
64	Eps	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	39
65	R	Perempuan	19	Sains dan Teknologi	4	2	2	2	4	3	2	3	3	4	4	4	37
66	Cp	Perempuan	21	Psikologi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	39
67	raec	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	2	3	3	2	4	1	4	5	5	5	5	42
68	R	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	5	5	4	4	4	5	5	3	47
69	N	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	35
70	FO	Laki-laki	22	Psikologi	2	5	2	1	5	3	4	4	3	5	5	3	42
71	A	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	4	4	40
72	N	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	5	3	2	4	3	5	3	3	5	4	5	4	46
73	F	Perempuan	22	Psikologi	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
74	Z	Laki-laki	23	Psikologi	3	2	3	3	4	2	4	3	3	4	3	2	36
75	NARP	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	2	3	4	3	5	4	5	5	3	44
76	Z	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	4	1	4	4	3	3	3	5	5	3	41
77	R	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	22
78	S	Laki-laki	21	Sains dan Teknologi	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	44
79	F	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	31
80	AT	Perempuan	21	Psikologi	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	43
81	S	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	3	2	3	1	1	2	5	5	3	32
82	JA	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	3	41
83	TA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	5	4	37
84	KH	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	2	2	3	2	2	2	5	5	3	32
85	SN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	1	3	3	2	3	4	5	5	3	36
86	P	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	3	2	1	2	4	1	4	2	5	5	4	35
87	T	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	2	3	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	38
88	S	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	30

cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Sya
 Diindungi Undang-undang
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, atau untuk dipaparkan dalam seminar, konferensi, atau pertemuan lainnya, tanpa tujuan untuk diperjualbelikan atau untuk kepentingan komersial atau keuntungan lainnya.
 ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

89	LR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	2	47
90	FI	Perempuan	22	Ushuluddin	4	2	3	2	2	2	1	3	3	5	5	5	37
91	NA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	1	3	3	4	1	2	2	1	2	5	5	4	33
92	AJ	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	2	3	2	2	3	5	5	5	36
93	WFC	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	4	3	2	3	4	2	4	5	5	5	4	46
94	MA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	40
95	B	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
96	ENH	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	40
97	NS	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	35
98	ADA	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	5	3	35
99	F	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	1	2	3	3	3	3	3	5	5	5	38
100	N	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	2	2	3	3	3	2	3	3	5	5	4	40
101	N	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	1	1	1	1	1	1	1	1	2	5	5	5	25
102	RJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	55
103	AK	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	4	31
104	S	Perempuan	21	Ushuluddin	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
105	A	Perempuan	18	Ushuluddin	3	3	3	4	4	4	3	4	3	5	5	4	45
106	AJ	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4	45
107	K	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	5	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	36
108	I	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	4	2	2	3	2	3	3	2	2	5	5	5	38
109	P	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	2	2	2	3	3	4	2	3	3	5	4	3	36
110	L	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	4	3	2	2	3	2	2	3	5	5	5	39
111	DN	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	2	3	3	2	3	3	5	5	5	40
112	A	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	5	2	2	2	4	4	3	3	4	5	5	4	43
113	K	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	2	2	5	4	2	4	5	5	5	42
114	C	Perempuan	18	Taribiyah dan Keguruan	2	3	3	2	3	2	2	2	3	5	5	4	36
115	Im	Laki-laki	20	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
116	R	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
117	MAR	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	5	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	50
118	M	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	4	4	3	4	2	3	3	5	5	4	44
119	A	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	2	3	3	5	5	4	39

ang Diindungi Undang-undang. Ang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis atau tinjauan ang mengutip hanya untuk keperluan penelitian, pengajaran, atau ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

120	H	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	2	2	2	2	3	2	3	3	5	5	3	34
121	S	Perempuan	17	Sains dan Teknologi	5	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	5	46
122	MAN	Laki-laki	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
123	LS	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	36
124	Y	Perempuan	18	Ushuluddin	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	39
125	DR	Perempuan	18	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	2	1	3	4	2	3	3	5	5	3	37
126	FH	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
127	Er	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	4	4	2	4	2	2	2	2	2	5	5	3	37
128	AY	Laki-Laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	2	3	3	2	3	3	5	5	3	38
129	TK	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	41
130	NAN	Perempuan	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	57
131	RH	Laki-laki	19	Syari'ah dan Hukum	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	45
132	TS	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3	38
133	RM	Laki-laki	18	Syari'ah dan Hukum	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	5	4	34
134	M	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	45
135	IH	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	2	2	2	2	3	3	5	5	4	36
136	A	Laki-laki	18	Syari'ah dan Hukum	5	4	3	2	3	3	2	3	3	5	5	5	43
137	JR	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	2	4	4	2	2	2	5	5	5	43
138	NRP	Perempuan	20	Sains dan Teknologi	3	2	3	4	5	4	2	3	3	5	5	5	44
139	AR	Perempuan	18	Pertanian dan Perternakan	4	3	4	4	3	4	2	4	3	5	5	3	44
140	LIM	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	1	3	2	2	3	4	3	4	4	5	5	4	40
141	D	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	1	4	4	2	4	4	5	5	5	46
142	AS	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	4	42
143	A	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5	5	54
144	F	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	4	2	2	5	5	2	4	3	5	5	3	43
145	WR	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
146	NF	Laki-laki	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	2	2	2	2	2	3	3	5	5	4	36
147	N	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	5	5	3	4	4	5	5	4	44
148	T	Perempuan	19	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	5	5	3	4	4	5	5	4	44
149	Z	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	3	3	2	3	3	5	5	3	36
150	K	Perempuan	18	Psikologi	4	3	2	2	3	2	3	3	3	5	5	3	38

K cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Sya
 yang Diindungi Undang-undang
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis atau tanpa izin UIN Suska Riau.
 pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah atau tinjauan
 angutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

151	Z	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	4	4	2	4	2	4	2	2	2	5	5	4	40
152	F	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	35
153	F	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	1	3	1	3	3	1	4	3	5	5	4	36
154	R	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	2	2	4	4	3	3	2	4	3	5	5	3	40
155	RA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	5	3	3	4	3	3	5	3	4	5	5	2	45
156	Shn	Perempuan	21	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	5	3	41
157	UH	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	4	3	4	2	4	4	3	4	5	5	5	4	47
158	RRR	Laki-laki	19	Sains dan Teknologi	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	27
159	FA	Laki-laki	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	2	3	2	3	4	5	5	5	41
160	S	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	5	3	4	3	4	4	5	5	5	45
161	H	Laki-laki	24	Syari'ah dan Hukum	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
162	AR	Perempuan	18	Psikologi	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	36
163	Eci	Perempuan	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	2	2	2	4	4	3	3	5	5	5	40
164	AB	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	39
165	YRF	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	4	4	35
166	Sri	Perempuan	24	Syari'ah dan Hukum	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
167	HI	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	2	2	3	2	2	2	2	2	5	5	4	34
168	DJ	Laki-laki	18	Ushuluddin	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	3	41
169	A	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	34
170	TA	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	2	4	5	3	4	3	5	5	3	42
171	EF	Laki-laki	23	Syari'ah dan Hukum	3	2	3	2	3	4	4	4	3	5	5	4	42
172	L	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	1	3	3	3	1	3	3	5	5	3	37
173	HG	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	40
174	R	Perempuan	18	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	3	3	2	2	3	2	4	3	5	5	4	41
175	Z	Laki-laki	21	Sains dan Teknologi	3	2	3	2	3	3	3	3	3	5	5	5	40
176	FI	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38
177	D	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	41
178	S	Laki-laki	21	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	2	2	3	2	3	3	5	5	5	37
179	TMA	Perempuan	22	Syari'ah dan Hukum	3	2	2	1	2	3	2	3	3	5	5	4	35
180	AK	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	2	2	1	2	3	2	2	2	5	5	4	33
181	D	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	1	1	3	3	1	2	2	5	5	3	32

182	NJ	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	37
183	SH	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	34
184	NA	Perempuan	23	Syari'ah dan Hukum	4	2	4	5	4	5	2	4	4	4	5	5	4	48
185	SN	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	4	3	2	3	3	2	2	2	2	5	5	4	38
186	MS	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	36
187	PS	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	5	2	4	2	4	2	4	2	4	4	5	5	2	41
188	A	Perempuan	19	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	4	3	3	3	2	2	4	5	5	5	5	41
189	M	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	2	2	4	2	4	3	3	3	5	5	3	40	
190	H	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
191	D	Perempuan	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	2	3	4	3	3	2	3	3	4	5	3	39	
192	AM	Perempuan	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	4	4	3	3	3	3	2	1	2	5	5	3	38	
193	AA	Laki-laki	20	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
194	S	Laki-laki	21	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
195	AFI	Laki-laki	18	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	4	2	3	4	3	4	3	2	3	4	3	38	
196	MNS	Laki-laki	18	Ushuluddin	5	2	3	2	2	2	2	2	2	5	5	5	37	
197	G	Perempuan	20	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	2	3	3	3	3	3	4	5	5	4	41	
198	N	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
199	YP	Perempuan	23	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	35
200	D	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	3	5	3	5	4	3	5	5	5	3	49	
201	FN	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	1	2	1	1	3	2	1	1	5	5	4	28	
202	E	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	3	4	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	40
203	F	Laki-laki	22	Dakwah dan Ilmu Komunikasi	3	2	4	2	3	3	3	3	3	5	5	3	39	
204	P	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
205	M	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	4	2	2	3	3	2	3	3	5	5	3	38	
206	MS	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	3	4	3	3	3	4	4	5	5	4	45	
207	RS	Laki-laki	23	Taribiyah dan Keguruan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	33	
208	C	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	5	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	40	
209	L	Perempuan	22	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
210	RO	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	43
211	B	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	3	1	3	3	3	3	5	5	5	36	
212	S	Laki-laki	23	Sains dan Teknologi	2	2	4	4	4	5	3	4	2	5	5	4	44	

cipta milik UIN Suska Riau
 State Islamic University of Sultan Sya
 Diindungi Undang-undang
 yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
 ngutipan hanya untuk keperluan kepenelitian, penerbitan, atau untuk keperluan lain.
 ngutipan tidak mengizinkan penyalinan, penyalinan, atau penyalinan lainnya.
 ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

213	A	Laki-laki	22	Syari'ah dan Hukum	3	3	2	3	2	3	3	4	3	5	5	5	41
214	GG	Perempuan	21	Taribiyah dan Keguruan	3	3	3	3	3	4	3	3	3	5	5	5	43
215	YR	Perempuan	20	Taribiyah dan Keguruan	3	2	4	2	5	3	2	5	2	5	5	2	40
216	E	Perempuan	19	Taribiyah dan Keguruan	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	5	4	47
217	RWPL	Perempuan	23	Taribiyah dan Keguruan	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	46
218	P	Laki-laki	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	37
219	N	Perempuan	20	Syari'ah dan Hukum	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	3	3	32
220	R	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
221	G	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	3	4	4	1	3	3	3	3	3	5	5	4	41
222	MWP	Perempuan	23	Ushuluddin	2	1	2	1	2	3	1	2	2	5	5	3	29
223	NA	Perempuan	21	Ushuluddin	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5	32
224	Z	Laki-laki	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	5	31
225	RG	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	3	3	2	3	3	3	2	3	3	5	5	4	39
226	ADP	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	2	2	3	2	3	2	3	3	4	5	4	35
227	HFA	Laki-laki	20	Syari'ah dan Hukum	3	5	5	4	5	3	3	5	4	3	4	3	47
228	D	Laki-laki	22	Psikologi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
229	H	Laki-laki	23	Taribiyah dan Keguruan	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	26
230	PRJ	Perempuan	22	Ekonomi dan Ilmu Sosial	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	44
231	HA	Perempuan	19	Psikologi	3	2	2	2	2	3	2	2	2	4	4	4	32
232	IRR	Laki-laki	22	Psikologi	4	5	2	1	4	4	3	4	5	5	5	3	45
233	RP	Laki-laki	22	Taribiyah dan Keguruan	4	4	3	2	3	3	4	3	2	4	4	3	39
234	Nay	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	3	3	3	2	4	5	5	4	4	5	5	4	47
235	N	Perempuan	21	Ekonomi dan Ilmu Sosial	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	31
236	K	Perempuan	22	Psikologi	4	3	4	3	4	4	2	3	4	5	5	4	45
237	A	Laki-laki	22	Pertanian dan Perternakan	4	3	2	4	4	5	4	4	4	3	4	2	43
238	R	Laki-laki	21	Pertanian dan Perternakan	4	2	3	5	4	5	4	4	4	4	4	2	45
239	L	Perempuan	21	Sains dan Teknologi	4	3	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	50
240	TA	Perempuan	22	Sains dan Teknologi	3	3	2	4	4	5	4	4	4	4	4	1	42
241	saa	Perempuan	22	Ushuluddin	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	3	4	46
242	TS	Laki-laki	22	Sains dan Teknologi	4	3	3	4	5	5	4	4	4	3	4	2	45
243	YY	Laki-laki	20	Sains dan Teknologi	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	51

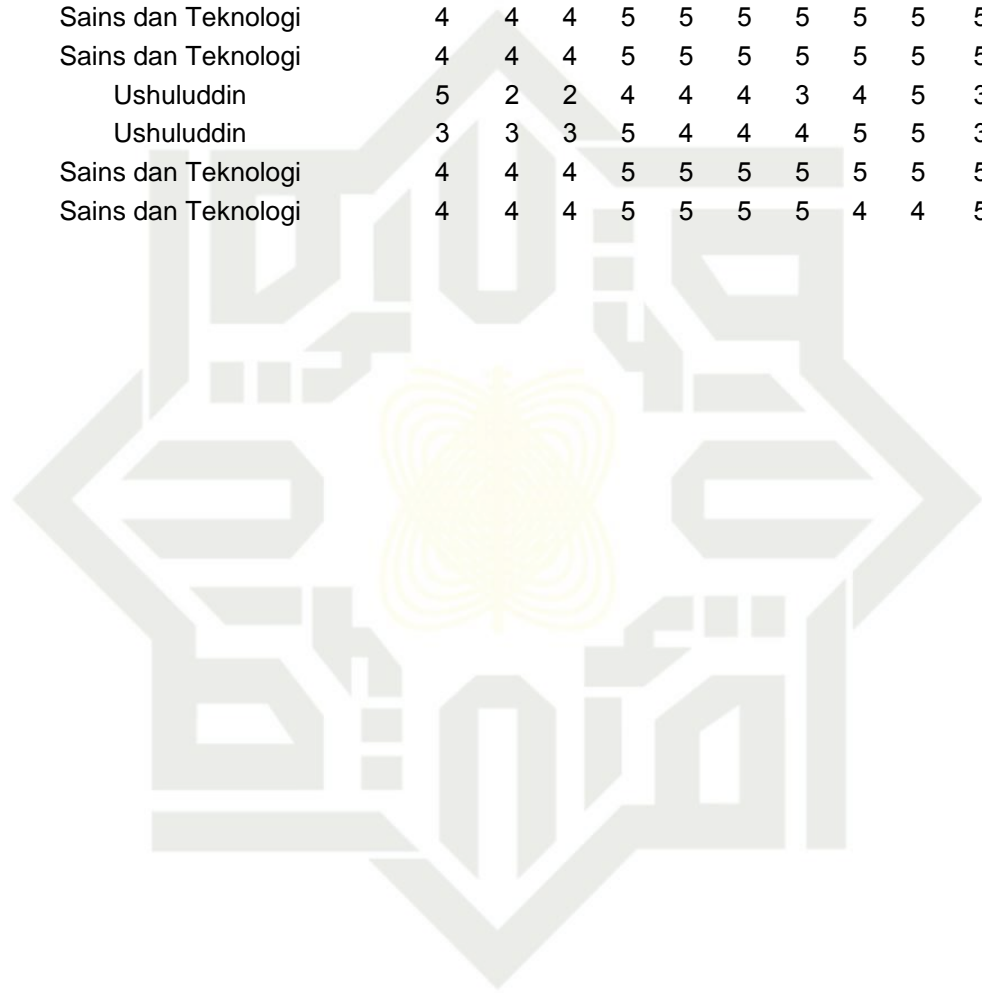
yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Diindungi Undang-undang. Anggungitip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Sya

244	YR	Perempuan	20
245	FL	Laki-laki	19
246	RJ	Laki-laki	22
247	RE	Perempuan	21
248	uya	Laki-laki	21
249	MZ	Laki-laki	21
250	AD	Perempuan	20

Ushuluddin	3	2	3	5	4	4	4	5	4	4	4	2	44
Sains dan Teknologi	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
Sains dan Teknologi	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
Ushuluddin	5	2	2	4	4	4	3	4	5	3	3	2	41
Ushuluddin	3	3	3	5	4	4	4	5	5	3	3	1	43
Sains dan Teknologi	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	57
Sains dan Teknologi	4	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	55



UIN SUSKA RIAU

Diilindungi Undang-undang. Angguran yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: ngutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan ngutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau. ang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN I

UJI DESKRIPTIF

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Uji Deskriptif Berdasarkan Jenis Kelamin

Jk

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	74	29.0	29.6	29.6
	Perempuan	176	69.0	70.4	100.0
	Total	250	98.0	100.0	
Missing	System	5	2.0		
Total		255	100.0		

Uji Deskriptif Berdasarkan Usia

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	19	30	11.8	12.0	12.0
	20	40	15.7	16.0	28.0
	21	80	31.4	32.0	60.0
	22	65	25.5	26.0	86.0
	23	15	5.9	6.0	92.0
	17	1	.4	.4	92.4
	18	16	6.3	6.4	98.8
	24	3	1.2	1.2	100.0
	Total	250	98.0	100.0	
	Missing	System	5	2.0	
Total		255	100.0		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Uji Deskriptif Berdasarkan Fakultas

		FkIts			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tarbiyah	67	26.3	26.8	26.8
	Syariah	56	22.0	22.4	49.2
	Ushuluddin	17	6.7	6.8	56.0
	FDK	30	11.8	12.0	68.0
	Saintek	25	9.8	10.0	78.0
	Psikologi	21	8.2	8.4	86.4
	Fekon	22	8.6	8.8	95.2
	Fapertapet	12	4.7	4.8	100.0
	Total	250	98.0	100.0	
Missing	System	5	2.0		
Total		255	100.0		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN J

UJI NORMALITAS

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran Output SPSS Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual	.047	250	.200*	.985	250	.011

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta

Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



LAMPIRAN K

UJI LINEARITAS

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	2789.955	37	75.404	3.897	.000
Kualitas Tidur Between Groups Linearity	1682.982	1	1682.982	86.978	.000
* Kecanduan Deviation from Linearity	1106.973	36	30.749	1.589	.024
Smartphone Within Groups	4102.081	212	19.349		
Total	6892.036	249			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kualitas Tidur * Kecanduan Smartphone	-.494	.244	.636	.405

ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)	1479.063	31	47.712	1.922	.004
Kualitas Tidur Between Groups Linearity	938.546	1	938.546	37.799	.000
* Stres Deviation from Linearity	540.517	30	18.017	.726	.852
Akademik Within Groups	5412.973	218	24.830		
Total	6892.036	249			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Kualitas Tidur * Stres Akademik	-.369	.136	.463	.215

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LAMPIRAN L

UJI MULTIKOLINIERITAS

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI MULTIKOLINIERITAS

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(Constant)	53.130	1.982		26.806	.000		
1 Kecanduan Smartphone	-.270	.040	-.411	-6.761	.000	.797	1.255
Stres Akademik	-.163	.054	-.184	-3.018	.003	.797	1.255

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN M

UJI HIPOTESIS

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

UJI HIPOTESIS

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.521 ^a	.271	.265	4.510	.271	45.928	2	247	.000

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Kecanduan Smartphone

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1868.268	2	934.134	45.928	.000 ^b
1 Residual	5023.768	247	20.339		
Total	6892.036	249			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik, Kecanduan Smartphone

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	53.130	1.982		26.806	.000
1 Kecanduan Smartphone	-.270	.040	-.411	-6.761	.000
1 Stres Akademik	-.163	.054	-.184	-3.018	.003

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

UIN SUSKA RIAU

LAMPIRAN N

DATA EMPIRIK

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DATA EMPIRIK

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kecanduan Smartphone	250	45	9	54	34.50	8.002
Stres Akademik	250	38	22	60	39.86	5.941
Kualitas Tidur	250	32	21	53	37.32	5.261
Valid N (listwise)	250					

© Hak cipta r

Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



LAMPIRAN O

ANALISIS TAMBAHAN

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances

Kualitas Tidur

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.558	1	248	.213

ANOVA

Kualitas Tidur

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.220	1	.220	.008	.929
Within Groups	6891.816	248	27.790		
Total	6892.036	249			

Test of Homogeneity of Variances

Kecanduan Smartphone

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.665	1	248	.104

ANOVA

Kecanduan Smartphone

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	5.742	1	5.742	.089	.765
Within Groups	15938.754	248	64.269		
Total	15944.496	249			

Test of Homogeneity of Variances

Stres Akademik

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.006	1	248	.938

ANOVA

Stres Akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	130.205	1	130.205	3.730	.055
Within Groups	8657.895	248	34.911		
Total	8788.100	249			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. **UJI INDEPENDENT T- TEST**

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kualitas	Laki-laki	74	37.27	4.606	.535
Tidur	Perempuan	176	37.34	5.526	.417

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kualitas Tidur	Equal variances assumed	1.558	.213	-.089	248	.929	-.065	.730	-1.503	1.374
	Equal variances not assumed			-.096	163.162	.924	-.065	.678	-1.404	1.275

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kecanduan	Laki-laki	74	34.73	8.943	1.040
Smartphone	Perempuan	176	34.40	7.597	.573

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kecanduan Smartphone	Equal variances assumed	2.665	.104	.299	248	.765	.332	1.111	-1.856	2.520
	Equal variances not assumed			.280	119.431	.780	.332	1.187	-2.018	2.682

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Group Statistics

	JK	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Stres Akademik	Laki-laki	74	40.97	6.129	.712
	Perempuan	176	39.39	5.814	.438

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means								
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Stres Akademik	Equal variances assumed	.006	.938	1.931	248	.055	1.581	.819	-.031	3.193
	Equal variances not assumed			1.890	130.884	.061	1.581	.836	-.074	3.236

3. SUMBANGAN EFEKTIF

Correlations

		Kualitas Tidur	Kecanduan Smartphone	Stres Akademik
Pearson Correlation	Kualitas Tidur	1.000	-.494	-.369
	Kecanduan Smartphone	-.494	1.000	.451
	Stres Akademik	-.369	.451	1.000
Sig. (1-tailed)	Kualitas Tidur	.	.000	.000
	Kecanduan Smartphone	.000	.	.000
	Stres Akademik	.000	.000	.
N	Kualitas Tidur	250	250	250
	Kecanduan Smartphone	250	250	250
	Stres Akademik	250	250	250

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	53.130	1.982		26.806	.000
Kecanduan Smartphone	-.270	.040	-.411	-6.761	.000
Stres Akademik	-.163	.054	-.184	-3.018	.003

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur



UIN SUSKA RIAU



LAMPIRAN P

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Jl. H.R. Soebrantas KM.15 No.155 Tuahmadani Kec. Tuahmadani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
 Web: www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor04@uin-suska.ac.id

Nomor : B- 1296 /Un.04/WR.I/TL.00/03/2024 15 Maret 2024
 Sifat : Biasa
 Lamp : -
 Hal : Izin Pra Riset

Yth. 1. Dekan Fakultas _____
 2. Kepala PTIPD _____
 3. Kepala Bagian _____
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamualaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi Nomor: B-453E/Un.04/F.VI/PP.00.9/02/2024 tanggal 28 Februari 2024 hal Mohon izin Pra Riset Skripsi/Tesis, maka kami minta kepada Saudara agar dapat membantu Penelitian nama tersebut di bawah ini :

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Program Studi : Psikologi S1

Untuk dapat melaksanakan Pra Riset dan Pengambilan Data guna mendapatkan Data dan Informasi yang terkait dengan Judul Penelitian: "Hubungan Kecanduan Smartphone dengan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau" pada unit kerja saudara.

Demikian kami sampaikan atas kerjasamanya diucapkan terimakasih.

Wassalam

a.n. Rektor

Wakil Rektor Bidang Akademik
 dan Pengembangan Lembaga



Prof. Dr. Hj. Helmiati, M.Ag.
 NIP. 19700222 199703 2 001

Tembusan
 Rektor UIN Suska Riau (sebagai laporan)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN
كلية اصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
 Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.fush.uin-suska.ac.id, Email: ushuluddin@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 1396/Un.04/F.III.1/PP.00.9/7/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberikar izin kepada:

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Psikologi SI
Fakultas	: Psikologi UIN Suska Riau

Untuk melakukan try out penelitian di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul: **"Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau"** dari tanggal 08 Maret sampai 08 April 2024

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru, 08 Maret 2024

a.n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik
 Pengembangan Lembaga



Diponeza Rehayati, M Ag
 19690429 200501 2 005

Tembusan:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN TRY OUT

Nomor: B-475E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
 NIM : 12060123802
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : VIII (Delapan)

untuk melakukan *try out* di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau".

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 01 Maret 2024
 Kuasa Dekan,

 Dr. H. Zuriatul Khairi, M. Ag., M. Si
 NIP. 19651022 198903 1 008

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telpon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

Nomor : B-1403/Un.04/F.IV/PP.00.9/03/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Hal : Pemberian Izin Try Out Penelitian

Pekanbaru, 02 Ramadhan 1445 H
13 Maret 2024 M

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Pekanbaru

Assalamu `alaikumwarahmatullahiwbaramakatur

Dengan hormat,
Menjawab Surat Saudara Nomor : B-476E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024 Tanggal
01 Maret 2024 tentang Permohonan izin Try Out Penelitian, maka kami memberikan
izin kepada saudara:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM. : 12060123802
Semester : VIII (delapan)
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

untuk melakukan Try Out Penelitian terkait dengan Judul skripsi : **"Hubungan
Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Pada
Mahasiswa UIN Suska Riau,"** dengan ketentuan tidak menyimpang dari peraturan
perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat izin Try Out Penelitian ini kami keluarkan, untuk dapat dijadikan
pedoman dan terimakasih.

Wassalam,
Dekan,



Prof. Dr. Fuaron Rosidi, S.Pd., MA
1981118 200901 1 006

Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Ketua Prodi di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau
3. Yang bersangkutan



© Hak C

3/4/24, 4:03 PM

siasy.uin-suska.ac.id/fels/admin/suratMasuk/DownloadDisposisi/id/10472

**KEMENTERIAN AGAMA
UIN SUSKA RIAU
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL**

LEMBAR DISPOSISI	
Indeks Berkas : Kode :	219 04 Maret 2024
Hal : Tanggal Surat : Asal :	Permohonan Izin Try Out Penelitian an. Raisya Azzahra Fazril/Psikologi : 01 Maret 2024 : Dekan Psikologi Nomor : B- 476E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024
Tanggal Penyelesaian : 04 Maret 2024	Sifat:
I. DEKAN WDT, ditimbale ligit ny 5/3/24	Diteruskan Kepada : 1. Raisya 2. Dekan 5/3/24 3. 4. 5. 6.
II. WADEK / KET.PRODI / KABAG. TU. Keny, ditimbale ligit 2 11/3/24	Analis som Pross Ser A 5/3/24
Sesudah digunakan harap segera dikembalikan Kepada : Tanggal :	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

if Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrandas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

SURAT KETERANGAN IZIN TRY OUT PENELITIAN

Nomor : B.1736/F.VIII/PP.00.9/03/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau dengan ini memberikan Izin Try Out Penelitian kepada :

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Semester	: VIII (Delapan)
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Dengan judul skripsi "Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stes Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau" dengan ketentuan Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Try Out Penelitian.

Kepada pihak yang terkait, diharapkan untuk dapat memberi kemudahan dan membantu dalam kegiatan Try Out Penelitian ini. Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 08 Maret 2024 M
26 Sya'ban 1445 H



Dekan,

Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP: 19710706 200701 1 031

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647
Fax. 0761-561646 Web.www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

Nomor : 5976/Un.04/F.II.2/PP.00.9/03/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Try Out Penelitian

13 Maret 2024

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, menjawab surat saudara nomor : B-476E/Un.04/F.VII/PP.00.9/03/2024 tanggal 01 Maret 2024 tentang Mohon Izin Try Out Penelitian, maka dapat kami berikan izin sebagai berikut :

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)
Judul : Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau
Lama Penelitian : 1 (satu) bulan sejak surat ini dikeluarkan

Demikianlah yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalam
a.n. Dekan
Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum,
Perencanaan dan Keuangan,



Prof. Dr. Zubaidah Amir, MZ, S.Pd., M.Pd. f
NIP. 198110012007102005

Tembusan:
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

D : Fahmi/Working/2024/Riset Mahasiswa/izin Try Out (af)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI

كافة العلوم و التكنولوجيا

FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28293 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027
Fax. (0761) 589 025 Web. www.uin-suska.ac.id, Email : faste@uin-suska.ac.id

Nomor : B- 2579/F.V/PP.00.9/03/2024 Pekanbaru, 13 Maret 2024
Sifat : Penting
Hal : Mohon Izin *Try Out*

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikumWr. Wb.

Dengan hormat, berdasarkan surat Saudara Nomor : B-476E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024 tanggal 1 Maret 2024 perihal tersebut pada pokok surat, maka kami dapat memberikan izin kepada mahasiswa a.n:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Semester : VIII (Delapan)
Jurusan : Psikologi

untuk melakukan *Try Out* Penelitian dengan judul "Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau " guna kelengkapan data penyelesaian Penyusunan skripsi / tesisnya.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.



S. Hartono, M.Pd
NIP. 196403011992031003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SYARIAH & HUKUM

كآبة الشريعة و القانون

FACULTY OF SHARIAH AND LAW

Jl. H. R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp / Fax. 0761-562052
Web. www.fasih.uin-suska.ac.id Email : fasih@uin-suska.ac.id

Nomor : B-3160/Un.04/F.I/PP.00.9/03/2024
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Perihal : *Izin Try Out*

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau nomor: B-476E/Un.04 /F.VI/PP.00.9/03/2024 tanggal 01 Maret 2024, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (Delapan)

untuk melakukan try out penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “ *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau* ”.

Demikian disampaikan, terimakasih atas kerjasama.

Pekanbaru, 08 Maret 2024

Dekan,



Dr. Zulkifli, M. Ag

NIP. 19741006 200501 1 005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT IZIN RISET

Nomor: B-555E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
 NIM : 12060123802
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : VIII (Delapan)

untuk melakukan riset di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau guna mendapatkan data yang berhubungan dengan judul penelitian / skripsi / tesis yaitu:

"Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidak Pada Mahasiswa UIN Suska Riau".

Demikian surat izin ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 13 Maret 2024
 Dekan,

 D. Shadi, M.Pd
 NIP. 19671212 199503 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS SYARIAH & HUKUM**
كآبة الشريعة و القانون
FACULTY OF SHARIAH AND LAW

 Jl. H. R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuahmadani - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004 Telp / Fax. 0761-562052
 Web. www.fasih.uin-suska.ac.id Email : fasih@uin-suska.ac.id

Nomor : B-4506/Un.04/F.I/PP.00.9/05/2024
 Sifat : Biasa
 Lamp. : -
 Perihal : *Izin Riset*

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Psikologi
 UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan Hormat

Menindaklanjuti surat Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau nomor: B-556E/Un.04 /F.VI/PP.00.9/03/2024 tanggal 13 Maret 2024, maka kami memberikan izin kepada :

Nama : Raisya Azzahra Fazril
 NIM : 12060123802
 Jurusan : Psikologi S1
 Semester : VIII (Delapan)

untuk melakukan riset penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul “ *Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau*”.

Demikian disampaikan, terimakasih atas kerjasama.



Pekanbaru, 07 Mei 2024

Dekan,

M. Ag

P. 19741006 200501 1 005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
 كلية العلوم و التكنولوجيا
 FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027
 Fax. (0761) 589 025 Web. www.uin-suska.ac.id, Email : faste@uin-suska.ac.id

Nomor : B- 3573 /F.V/PP.00.9/05/2024
 Sifat : Penting
 Hal : Mohon Izin Riset

Pekanbaru, 13 Mei 2024

Kepada Yth.
 Dekan Fakultas Psikologi
 UIN Suska Riau
 Pekanbaru

Assalamu'alaikumWr.Wb.

Dengan hormat, berdasarkan surat Saudara Nomor : B-556E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024 tanggal 13 Maret 2024 perihal tersebut pada pokok surat, maka kami dapat memberikan izin kepada mahasiswa a.n:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
 NIM : 12060123802
 Jurusan : Psikologi

untuk melakukan *Riset* Penelitian dengan judul **"Hubungan antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Pada Mahasiswa UIN Suska Riau"** guna kelengkapan data penyelesaian Penyusunan skripsi / tesisnya.

Demikian kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalam
 Dekan,

 Dr. Drs. Hartono, M.Pd
 NIP. 196403011992031003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS USHULUDDIN
 كلية اصول الدين
 FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
 Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.fush.uin-suska.ac.id, Email: ushuluddin@uin-suska.ac.id

SURAT KETER SURAT KETERANGAN

Nomor : 1926 /Un.04/F.III.1/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberikan izin kepada:

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Semester	: VIII (Delapan)
Program Studi	: Psikologi S1
Fakultas	: Psikologi UIN Suska Riau

Untuk melakukan Izin Riset di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul **"Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidak Pada Mahasiswa UIN Suska Riau"** dari tanggal 14 Mei 2024 s/d 14 Juni 2024.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru 14 Mei 2024
 a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik
 dan Pengembangan Lembaga



Drs. Rehayati, M.Ag
 NIP. 19690429 200501 2 005

Tembusan:
 Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة والحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po.Box.1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051,562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

SURAT IZIN RISET

Nomor : B- 2485/F.VIII/PP.00.9/05/2024

Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Suska Riau dengan ini memberikan Izin Riset kepada :

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Semester	: VIII (Delapan)

Untuk melakukan Riset dengan judul "*Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidak Pada Mahasiswa Uin Suska Riau.*" dengan ketentuan Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan Riset.

Kepada pihak yang terkait, diharapkan untuk dapat memberi kemudahan dan membantu dalam kegiatan Riset ini. Demikian Surat ini dibuat , agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 16 Mei 2024 M
08 Dzulkaidah 1445 H



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP 19710706 200701 1 031

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647
Fax. 0761-561646 Web.www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

Nomor : B-8536/Un.04/F.II/PP.00.9/05/2024
Lampiran : -
Hal : Izin Riset

15 Mei 2024

Yth. Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat, menjawab surat saudara nomor : B-556E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024 tanggal 13 Maret 2024 tentang Mohon Izin Riset, maka dapat kami berikan izin untuk melakukan riset kepada mahasiswa :

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)
Judul : Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau
Lama Riset : Maksimal 3 (tiga) bulan sejak surat ini dikeluarkan

Demikianlah yang dapat kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalam
Dekan,

 Dr. H. Kadar, M.Ag
 NIP. 19650521 199402 1 001



© Hak cipta

5/6/24, 1:57 PM

susy.uin-suska.ac.id/.../...

KEMENTERIAN AGAMA
UIN SUSKA RIAU
FAKULTAS EKONOMI DAN ILMU SOSIAL

LEMBAR DISPOSISI	
Indeks Berkas : Kode :	332 06 Mei 2024
Hal : Permohonan Izin Riset Tanggal Surat : 13 Maret 2024 Asal : Raisya Azzahra Fazril/Psikologi	Nomor : B- 556E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024
Tanggal Penyelesaian : 06 Mei 2024	Sifat:
I. DEKAN WDI, <i>Widi, Ahmad Ljuti</i> <i>ny 6/5</i>	Diteruskan Kepada : 1. <i>Widi</i> 2. <i>Dekang</i> 3. <i>Dekang</i> 4. 5. 6.
II. WADEK / KET.PRODI / KABAG. TU. <i>Kang, Keliyur & Hana</i>	<i>Analisa</i> <i>Proses & k</i> <i>6/5/24</i>
Sesudah digunakan harap segera dikembalikan Kepada : Tanggal :	<i>PP. Menas Jember</i> <i>6/5/24</i>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telpon (0761) 562051; Faksimili (0761) 562052
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

Nomor : B-1743/Un.04/F.IV/PP.00.9/05/2024 Pekanbaru, 27 Syawal 1445 H
Sifat : Biasa 06 Mei 2024 M
Lampiran : -
Hal : Pemberian Izin Riset

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Psikologi
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Pekanbaru

Assalamu`alaikumwarahmatullahiwarakatuh

Dengan hormat,
Menjawab Surat Saudara Nomor : B-556E/Un.04/F.VI/PP.00.9/03/2024 Tanggal
13 Maret 2024 tentang Permohonan izin Riset, maka kami memberikan izin kepada
saudara:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM. : 12060123802
Semester : VIII (delapan)
Jurusan : Psikologi
Fakultas : Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

untuk melakukan riset terkait dengan Judul skripsi :” *Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau,*” dengan ketentuan tidak menyimpang dari peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat izin riset ini kami keluarkan, untuk dapat dijadikan pedoman dan terimakasih.



Wassalam,
Ketua Dekan,
Prof. Dr. Masduki, M. Ag.
19710612 199803 1 003

Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Ketua Prodi di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Suska Riau
3. Yang bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
كلية العلوم و التكنولوجيا
FACULTY OF SCIENCES AND TECHNOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO.Box. 1004 Telp.(0761) 589026 - 589027
Fax. (0761) 589 025 Web. www.uin-suska.ac.id, Email : faste@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 4385 /F.V/PP.00.9/06/2024

Yang bertandatangan di bawah ini Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bahwa :

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Semester	: VIII (Delapan)
Fakultas	: Psikologi

Benar telah melaksanakan riset di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau guna menyelesaikan Skripsi / Tugas Akhir.

Demikian surat keterangan ini diberikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 Juni 2024

Kusa Dekan,



Dr. Kunaifi, ST., PgDipEnst, M.Sc
NIP. 197607242007101003

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية و التعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru - Riau 28293 PO.BOX. 1004 Telp. 0761-561647
Fax. 0761-561646 Web.www.uin-suska.info/tarbiyah, E-mail: tarbiyah-uinsuska@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 10111/Un.04/F.II/PP.00.9/06/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : **Dr. H. Kadar, M.Ag.**
NIP : 19650521 199402 1 001
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda (IV/c) Lektor Kepala
Jabatan : Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : **Raisya Azzahra Fazril**
NIM : 12060123802
Program Studi : Psikologi
Semester : VIII (Delapan)
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Benar telah melaksanakan penelitian di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau untuk penyusunan skripsi/tugas akhir dengan judul : **"Hubungan antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 07 Juni 2024
Dekan,



Dr. H. Kadar, M.Ag
NIP. 19650521 199402 1 001

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN
كلية أصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas KM. 16 No. 155 Tuahmadani Tampan - Pekanbaru 28293 PO. Box. 1004
Telp. 0761-562051 Fax. 0761-562052 Web. www.fush.uin-suska.ac.id, Email : ushuluddin@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 2202 /Un.04/F.III.1/PP.00.9/06/2024

Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Sultan Syarif Kasim Riau, dengan ini memberikan izin kepada:

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Program Studi	: Psikologi S1
Jurusan/Semester	: VIII (Delapan)

Telah melakukan Riset penelitian di lingkungan Fakultas Ushuluddin dengan judul **"Hubungan Antara Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau"** 07 Juni sampai 07 Juli 2024.

Demikian surat ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya

Pekanbaru 07 Juni 2024

a.n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Pengembangan Lembaga



Dr. Rina Rehayati, M.Ag

NIP. 19690429 200501 2 005 4

Tembusan:

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA RI
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS PSIKOLOGI
 كلية علم النفس
 FACULTY OF PSYCHOLOGY

Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Pekanbaru-Riau 28293 Po. Box. 1004
 Telp. (0761) 588994 Fax. (0761) 588994 Website : <http://fpsi.uin-suska.ac.id> E-mail: fpsi@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-1033E/Un.04/F.VI/PP.00.9/06/2024

Dekan Fakultas Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini menerangkan bawah:

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM	: 12060123802
Tempat Tgl.Lahir	: Pekanbaru / 27 Juli 2003
Jurusan	: Psikologi S1
Semester	: VIII (Delapan)

benar mahasiswa tersebut di atas telah selesai melakukan penelitian di Fakultas Psikologi dengan judul:

"Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Saddam Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Uin Suska Riau".

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 19 Juni 2024

Dekan



Dr. Kusnadi, M.Pd

NIP. 19671212 199503 1 001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS SYARIAH DAN HUKUM

كلية الشريعة و القانون

FACULTY OF SHARIAH AND LAW

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004 Telp/Fax. 0761-562052
Web. www.fasih.uin-suska.ac.id, Email: fasih@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-5562/Un.04/F.I/PP.00.9/06/2023

Dekan Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau
menerangkan bahwa:

Nama : Raisya Azzahra Fazril
NIM : 12060123802
Jurusan : Psikologi S1
Semester : VIII (delapan)

benar telah selesai melakukan riset penelitian di Fakultas Syariah dan Hukum UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi : " Hubungan Antara Kecanduan Smartphone Dan Stres Akademik Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau".

Demikian Surat Keterangan ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 7 Juni 2024

Dekan,



Dr. Zulkfli, M.Ag

NIP. 197410062005011005

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI**

Jln. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani - Pekanbaru 28298 PO Box. 1004
Telpon (0761) 562051; Faksimill (0761) 562052
web: <https://fdk.uin.suska.ac.id>, E-mail: fdk@uin-suska.ac.id

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN RISET

Nomor : B-2068/Un. 04/F.IV/PP.00.9/06/2024

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sultan Syarif Kasim Riau menerangkan bahwa:

Nama	: Raisya Azzahra Fazril
NIM.	: 12060123802
Semester	: VIII (delapan)
Jurusan	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau

telah melakukan riset terkait dengan Judul skripsi : *"Hubungan Kecanduan Smartphone dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa UIN Suska Riau,"* di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Demikian surat keterangan ini kami berikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, 30 Dzulqaidah 1445 H
07 Juni 2024 M



Prof. Dr. Loren Rosidi, S. Pd., MA
2009011006

Tembusan :

1. Rektor UIN Sultan Syarif Kasim Riau
2. Dekan Fakultas Psikologi UIN Suska Riau

untuk melakukan riset terkait dengan Judul skripsi :"

BIOGRAFI PENULIS



Raisya Azzahra Fazril, lahir di Pekanbaru pada tanggal 27 Juli 2003. Peneliti merupakan anak dari Bapak Masril, S.E dan Ibu Fauzia Aldya, S.E. Peneliti memulai pendidikan di SDN 89 Pekanbaru pada tahun 2008, kemudian peneliti melanjutkan pendidikan di SMPIT Al-Ihsan Boarding School pada tahun 2014, dan peneliti melanjutkan pendidikan di SMAIT Al-Ihsan Boarding School pada tahun 2017. Pada tahun 2020 peneliti melanjutkan pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sebagai mahasiswa Psikologi. Pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2023 peneliti melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata di Kelurahan Batu Bersurat, selanjutnya pada bulan Oktober 2023 peneliti melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Pengadilan Agama Pekanbaru. Alhamdulillah, pada tanggal 16 Juli 2024 yang bertepatan dengan 10 Muharram 1446 H, peneliti dinyatakan “LULUS” dan berhak menyandang gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) setelah berhasil menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecanduan *Smartphone* dan Stres Akademik terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Suska Riau”

© Hak cipta

Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.