

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN STRES TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA PENGGUNA PLATFORM TIKTOK DI KOTA  
SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada**

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk Memenuhi Salah Satu  
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.  
Psi)**



**Aulia Yuli Nastiti**

**2007016016**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2024**

## **PERNYATAAN KEASLIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aulia Yuli Nastiti

NIM : 2007016016

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH KONTROL DIRI DAN STRES TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PADA PENGGUNA PLATFORM TIKTOK DI KOTA  
SEMARANG**

Secara keseluruhan hasil penelitian atau karya tulis pribadi, kecuali pada beberapa bagian yang terdapat rujukan sumbernya.

Semarang, 10 Juni 2024

Pembuat Pernyataan

MATERAI

Aulia Yuli Nastiti

NIM. 2007016016



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp.  
76433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN STRES TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA PENGGUNA PLATFORM TIKTOK  
DI KOTA SEMARANG

Penulis : Aulia Yuli Nastiti  
NIM : 2007016016  
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 17 Juli 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si  
NIP 197304271996031001



Penguji II

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag  
NIP 196006151991031004

Penguji III

Nadva Ariyani Hasanah N., M. Psi Psikolog  
NIP 199201172019032019

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si  
NIP 197711022006042004

Pembimbing I

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag  
NIP 196006151991031004

Pembimbing II

Lainatul Mudzkivvah, M.Psi., Psikolog  
NIP 198805032016012901

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI  
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu 'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN TINGKAT STRES TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA PENGGUNA PLATFORM TIKTOK DI  
KOTA SEMARANG

Nama : Aulia Yuli Nastiti  
NIM : 2007016016  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu 'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Dr. H. Abdul Wahib, M.Ag  
NIP 196006151991031004

Semarang, 18 Juni 2024  
Yang bersangkutan

Aulia Yuli Nastiti  
NIM 2007016016

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah proposal skripsi dengan judul sebagai berikut.

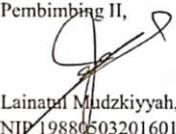
Judul : PENGARUH KONTROL DIRI DAN TINGKAT STRES TERHADAP  
KUALITAS TIDUR PADA PENGGUNA PLATFORM TIKTOK DI  
KOTA SEMARANG

Nama : Aulia Yuli Nastiti  
NIM : 2007016016  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah proposal skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

  
Lainatal Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog  
NIP 198805032016012901

Semarang, 18 Juni 2024  
Yang bersangkutan

  
Aulia Yuli Nastiti  
NIM 2007016016

## **KATA PENGANTAR**

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji syukur kami panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Kontrol Diri dan Stres terhadap Kualitas Tidur pada Pengguna Platform TikTok di Kota Semarang”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses menyelesaikan skripsi ini penulis mengalami berbagai macam kesulitan yang di hadapi akan tetapi penulis sangat yakin bahwa Allah selalu hadir dan memberikan kemudahan kepada penulis untuk menyusun skripsi ini hingga selesai dan mendapatkan hasil yang terbaik. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali M.Ag, Pj Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Dr. Baidi Bukhori, M.Si., Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, beserta jajarannya.
4. Dr. H. Abdul Wahib M.Ag, bapak dosen pembimbing satu, yang telah mendedikasikan waktu, tenaga, dan pemikirannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog, ibu dosen pembimbing kedua, yang telah bermurah hati memberikan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk mendukung dan membimbing penulis dari awal hingga penyelesaian skripsi ini.
6. Kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, bimbingan, dan fasilitas yang diperlukan bagi penyelesaian skripsi ini.

7. Kepada seluruh warga Kota Semarang yang mengizinkan dilakukannya penelitian dan bersedia berpartisipasi sebagai subjek.
8. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis mengakui bahwa penelitian ini jauh dari sempurna dan terbuka untuk kritik atau saran di masa depan mengenai temuannya. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terlibat.

Semarang, 10 Juni 2024

Pembuat Pernyataan

Aulia Yuli Nastiti

NIM. 2007016016

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirobbil'alamin.* Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam. Penulis mengucapkan puji syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Dr. H. Abdul Wahib M.Ag, selaku pembimbing I sekaligus dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ibu Lainatul Mudzkiyyah, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, membimbing dan mengarahkan penulis dari awal pembuatan menyelesaikan skripsi.
4. Keluarga tercinta penulis yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Ibu Era Wendah Yulianingrum dan Bapak Heru Kustana, terimakasih sudah memberikan support secara material dan non material, nasihat, semangat, motivasi, dukungan, serta doa yang membantu penulis mendapatkan kemudahan dalam setiap proses yang dilalui. Terimakasih atas perjuangannya yang sangat besar sehingga penulis dapat mencapai gelar sarjana. Semoga ibu dan bapak selalu dalam lindungan Allah SWT, *aamiin*.
5. Kakak Herwinda Hanin Salvira dan Adik Salma Ayuning Triana yang selalu mendoakan, mendukung, membantu dan memberikan semangat kepada penulis.
6. Dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis, Muhammad Fadil dan Intan Choirun Nisa yang telah kebersamai, mendukung, memberikan support dari awal perkuliahan hingga terselesainya penyusunan skripsi ini.
7. Aulia Yuli Nastiti selaku penulis, terimakasih karena sudah sabar dan ikhlas dalam berproses menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah bertahan dan mengusahakan yang terbaik untuk orang-orang tersayang.

8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 prodi psikologi UIN Walisongo Semarang, khususnya kelas A psikologi yang telah kebersamai proses perkuliahan penulis.
9. Kepada semua pihak yang begitu berarti bagi penulis yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu.

Kata terima kasih sepertinya tidak akan pernah cukup membalas semua peran semua pihak dalam penelitian maupun perkuliahan. Maka dari itu penulis berharap segala kebaikan dan bantuan akan di balas oleh Allah SWT dan semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 10 Juni 2024  
Pembuat Pernyataan

Aulia Yuli Nastiti  
NIM. 2007016016

## **MOTTO**

*“Berusahalah sampai kita mengerti arti sebuah kegagalan, kegagalan bukanlah akhir dari perjuangan melainkan proses yang harus di lewati ketika ingin meraih masa depan”*

*“Jangan mudah menyerah hanya karena keadaan yang tidak sesuai dengan harapan, tapi berjuanglah untuk merubah keadaan yang lebih baik sampai dengan yang kamu inginkan”*

*“Jadilah bermanfaat dimanapun berpijak dan selalu libatkan Allah dalam segala proses hidup”*

*Aulia Yuli Nastiti*

### ***Abstract***

*Sleep quality is an indicator that measures how easily a person can sleep and maintain sleep, and can be measured through sleep duration and complaints that arise during or after sleep. This research aims to test empirically whether there is an influence of self-control and stress levels on sleep quality among TikTok platform users in Semarang City. This research uses quantitative research methods with a sample size of 428 people in the age category of 20 to 40 years. The measurements used in this research are the self-control scale, stress level scale and sleep quality scale for TikTok platform users in Semarang City. The data analysis used in this research is multiple linear regression analysis using SPSS for Windows version 27.0. This research shows the influence of self-control and stress levels on sleep quality in early adulthood in Semarang City with a coefficient of determination value of 0.778 and a significance value of 0.001 <0.05 with an influence size of 77.8%. So it can be concluded that self-control and stress levels will influence sleep quality, or in other words, the hypothesis in this study is accepted.*

***Keywords:*** *self control, stress level, sleep quality*

## **Abstrak**

Kualitas tidur adalah indikator yang mengukur seberapa mudah seseorang bisa tidur dan mempertahankan tidurnya, serta dapat diukur melalui durasi tidur dan keluhan yang muncul selama atau setelah tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris apakah terdapat pengaruh kontrol diri dan stress terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 428 orang dengan kategori usia 20 sampai 40 tahun. Pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kontrol diri, skala stress dan skala kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu analisis regresi linier berganda dengan menggunakan SPSS for windows versi 27.0. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada usia dewasa awal di Kota Semarang dengan nilai koefisiensi determinasi 0,778 dan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  dengan besaran pengaruh sebesar 77,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan stres akan mempengaruhi kualitas tidur atau dengan kata lain bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** kontrol diri, stress, kualitas tidur

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>x</b>
<i>Abstract</i> .....	<b>xi</b>
<b>Abstrak.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>2</b>
A. LATAR BELAKANG .....	2
B. RUMUSAN MASALAH.....	10
C. TUJUAN PENELITIAN.....	11
D. MANFAAT PENELITIAN.....	11
E. KEASLIAN PENELITIAN .....	12
<b>BAB II .....</b>	<b>17</b>
<b>LANDASAN TEORI.....</b>	<b>17</b>
A. Kualitas Tidur.....	17
1. Pengertian Kualitas Tidur.....	17

2.	Aspek-Aspek Kualitas Tidur .....	19
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	21
4.	Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam .....	22
B.	Stress .....	25
1.	Pengertian Stres .....	25
2.	Aspek-Aspek Stres .....	26
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres.....	28
4.	Stres dalam Perspektif Islam .....	29
C.	Kontrol Diri.....	31
1.	Pengertian Kontrol Diri .....	31
2.	Aspek-Aspek Kontrol Diri .....	32
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	34
4.	Kontrol Diri dalam Perspektif Islam.....	36
D.	Pengaruh Kontrol Diri dan Stress terhadap Kualitas Tidur .....	38
E.	Hipotesis.....	40
<b>BAB III.....</b>		<b>42</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>42</b>
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	42
B.	Variabel Penelitian .....	42
C.	Definisi Operasional.....	43
D.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	44
E.	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	45
1.	Populasi .....	45
2.	Sampel .....	45
3.	Teknik Sampling .....	47

F. Teknik Pengumpulan Data.....	47
1. Skala Stres .....	48
2. Skala Kontrol Diri .....	49
3. Skala Kualitas Tidur .....	50
G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	51
1. Validitas .....	51
2. Daya Beda Aitem.....	52
3. Reliabilitas .....	53
4. Hasil Skala Uji Coba.....	53
H. Teknik Analisis Data.....	58
1. Uji Asumsi Klasik.....	58
2. Uji Hipotesis .....	59
<b>BAB IV .....</b>	<b>60</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	60
B. HASIL UJI ASUMSI KLASIK .....	64
C. PEMBAHASAN.....	70
<b>BAB V.....</b>	<b>75</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Saran.....	75
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir.....	40
------------------------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert .....	47
Tabel 3.2 Blueprint Skala Stres.....	48
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	49
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kualitas Tidur .....	50
Tabel 3.5 Hasil Uji Coba Skala Kualitas Tidur .....	54
Tabel 3.6 Hasil Uji Coba Skala Kontrol Diri.....	55
Tabel 3.7 Hasil Uji Coba Skala Stres.....	56
Tabel 3.8 Reliabilitas Kualitas Tidur .....	56
Tabel 3.9 Realibilitas Kualitas Tidur Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 3.10 Reliabilitas Kontrol Diri.....	56
Tabel 3.11 Reliabilitas Kontrol Diri Setelah Uji Coba .....	57
Tabel 3.12 Reliabilitas Stres .....	57
Tabel 3.13 Reliabilitas Stres Setelah Uji Coba .....	57
Tabel 4.1 Data Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Tabel 4.2 Data Berdasarkan Usia.....	61
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif.....	62
Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur.....	63
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri .....	63
Tabel 4.6 Kategorisasi Stres.....	64
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas .....	65
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan Kualitas Tidur .....	66
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Stres dan Kualitas Tidur .....	67
Tabel 4.10 Hasil Uji Multikoleniaritas.....	68
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda.....	68

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	80
Lampiran. 2 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kualitas Tidur.....	89
Lampiran. 3 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Kontrol Diri.....	91
Lampiran. 4 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Stres.....	92
Lampiran. 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba.....	94
Lampiran. 6 Hasil Uji Normalitas SPSS.....	99
Lampiran. 7 Hasil Uji Linearitas SPSS.....	100
Lampiran. 8 Hasil Uji Multikoleniaritas.....	101
Lampiran. 9 Hasil Uji Deskriptif.....	101
Lampiran. 10 Hasil Uji Regresi Linier Berganda SPSS.....	102
Lampiran. 11 Bukti Penelitian.....	103
Lampiran. 12 Tabulasi Skala Uji Coba.....	103
Lampiran. 13 Tabulasi Skala Penelitian.....	104

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

Setiap budaya memiliki pengetahuan ilmiah, teknologi, dan sains yang digunakan untuk mengerti dan menafsirkan lingkungan serta memanfaatkannya untuk kebutuhan manusia. Sains dan teknologi berkembang melalui penemuan, penciptaan, inovasi, dan rekayasa. Kemanfaatan yang praktis dari ilmu pengetahuan dan teknologi untuk manusia sangat tergantung pada prinsip-prinsip moral, nilai, norma, dan hukum yang melandasi mereka. Ilmu pengetahuan dan teknologi yang tidak berlandaskan nilai dapat menjadi ancaman, sedangkan kurangnya kemajuan dalam ilmu pengetahuan dan teknologi mencerminkan kurangnya perkembangan (Tumanggor; 2010).

Media sosial adalah serangkaian aplikasi internet yang dikembangkan dengan landasan ideologi dan teknologi yang memfasilitasi pertukaran konten yang dibuat oleh pengguna. Selain berfungsi sebagai sarana komunikasi dan interaksi, media sosial juga menjadi wadah bagi ekspresi diri dan pencitraan diri bagi penggunanya (Andreas et al, 2010). Melalui media sosial, setiap individu dapat berkomunikasi dan berbagi informasi dengan seluruh lapisan masyarakat. Platform media sosial yang paling banyak digunakan secara global termasuk Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp, dan TikTok. Media sosial memainkan peran penting dalam memungkinkan individu berkontribusi dengan memberikan komentar terbuka, umpan balik, membuat konten, dan banyak lagi.

Salah satu platform media sosial yang populer di kalangan masyarakat saat ini adalah TikTok. TikTok merupakan platform berbasis audio visual yang memungkinkan pengguna untuk melihat dan mendengar konten yang dibagikan di dalamnya (Buana & Maharani, 2022). Berbagai macam video yang ada di TikTok dapat dimanfaatkan oleh masyarakat, mulai dari tenaga pendidik yang menggunakan video TikTok sebagai

referensi media belajar yang memudahkan pemahaman bagi peserta didik, seseorang yang sedang mencari pekerjaan, seseorang yang ingin belajar bahasa Inggris, belajar *make up* dan banyak lagi lainnya sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan. Faktor ini membuat TikTok menjadi aplikasi yang sangat diminati, terbukti dengan rating 4,6 dari 5 bintang di Play Store dan jumlah pengguna sekitar 27.827 di seluruh dunia. Sebagai perbandingan, aplikasi serupa seperti Musicaly hanya mendapat rating 3,5 dari 5 bintang dengan jumlah pengguna sebanyak 4.100 (Deriyanto et al., 2018).

Selain manfaatnya, TikTok juga memiliki dampak negatif, salah satunya adalah mendorong pembuatan konten dengan gerakan yang tidak pantas demi mendapatkan perhatian dan kepopuleran. Hal ini bisa membuat pengguna sulit membedakan konten yang pantas dan tidak pantas. Selain itu, banyak video yang mengandung konten dewasa yang dapat diakses oleh anak di bawah umur, berpotensi merusak moral generasi Z. Selain itu, pengguna TikTok sering mengalami penurunan kualitas tidur karena kesulitan mengontrol waktu yang dihabiskan untuk menonton TikTok, terutama saat melakukan gulir tanpa batas. Banyak yang menggunakan TikTok sebagai pengalihan dari kelelahan setelah bekerja, kejenuhan setelah mengerjakan tugas, atau bahkan sebagai bentuk penyaluran stres dari aktivitas sehari-hari.

Kualitas tidur adalah indikator yang mengukur seberapa mudah seseorang bisa tidur dan mempertahankan tidurnya, serta dapat diukur melalui durasi tidur dan keluhan yang muncul selama atau setelah tidur. Tidur yang berkualitas tinggi akan menghasilkan rasa segar dan bugar ketika bangun, sementara tidur yang kurang memadai dapat mengganggu keseimbangan fisiologis dan berdampak negatif pada kesehatan. Waktu tidur yang cukup, minimal 7 jam per hari, penting untuk memastikan seseorang siap untuk melakukan aktivitas setelah bangun tidur (Riyadi & Widuri, 2015). Kualitas tidur yang buruk merujuk pada ketidakmampuan seseorang untuk menjaga pola tidur yang teratur. Selain itu, penting juga

bagi seseorang untuk tidur dan bangun pada waktu yang tepat. Menjaga konsistensi biologis dengan rutinitas harian membantu mengatur jam tidur dengan efektif, sementara aktivitas yang membuat terjaga di malam hari sebaiknya dibatasi. Kurang tidur dalam jangka panjang dapat menyebabkan gangguan kesehatan, bahkan berisiko terhadap kerusakan otak dan kematian (Woods & Scoot 2016).

Menurut Islam, ada beberapa cara meningkatkan kualitas tidur yaitu salah satunya dengan membaca ayat kursi sebelum tidur. Dalam karya *Mujarrabat al Dairabī al-Kabir*, Ahmad Al-Dairabī mengemukakan bahwa ayat al-Kursi memiliki sejumlah manfaat yang dapat diterapkan individu dalam kehidupan sehari-hari. Di antaranya yaitu, siapa pun yang membaca ayat al-Kursi sebelum tidur, Allah akan memberikan perlindungan padanya dan setan tidak akan mendekatinya hingga subuh. Allah juga akan menjaga tidurnya. Jika dibaca pada siang hari, orang tersebut akan dilindungi oleh Allah dari gangguan setan. Hal yang sama berlaku pada malam hari. Al-Dairabī juga menyampaikan bahwa membaca ayat al-Kursi 360 kali pada awal bulan Muharram dengan menyebut bismillah setiap kali dan mengikuti dengan doa tertentu akan menjaga kepercayaan, memberikan perlindungan dari ketakutan, dan menjaga kesehatan (Rahman, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang, dua faktor tersebut diantaranya yaitu kontrol diri dan stress. Dalam hal ini seseorang memerlukan kontrol diri yang tinggi agar apa yang awalnya menjadi media hiburan tidak menjadi kebiasaan yang berakhir buruk pada kualitas tidur yang dimiliki. Kualitas tidur merujuk pada kondisi di mana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kesehatan saat mereka bangun. Proses dan kondisi tidur yang optimal mencerminkan tingkat kualitas tidur individu. Jika kualitas tidur seseorang buruk, itu akan berdampak pada aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan sehari-hari (Nashori & Diana, 2021). Faktor kedua yaitu stress, stress merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau beban yang dimiliki oleh individu. Seseorang yang mengalami stress akan timbul

gejalagejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan yang berlebihan, sulit tidur, dan sulit berkonsentrasi. Dalam hal ini stress yang dialami oleh individu akibat tuntutan hidup dalam kesehariannya dapat mempengaruhi kualitas tidur individu itu sendiri.

Menurut Averill (dalam Ghufron & Risnawati, 2011), kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk mengubah perilaku, mengelola informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, serta memilih tindakan berdasarkan keyakinannya. Konsep yang disampaikan oleh Averill menekankan pada kemampuan individu dalam mengatur pilihan tindakan sesuai dengan keyakinannya. Kontrol diri juga dapat dipahami sebagai proses pengendalian perilaku, yang melibatkan pertimbangan-pertimbangan sebelum mengambil keputusan untuk bertindak (Marsela & Supriatna, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa and Rusli (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan media social dengan *bedtime procrastination* atau penundaan waktu tidur. Kecanduan media sosial dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti kesepian, kondisi ketika seorang individu memiliki lingkup sosial yang kecil dan media sosial merupakan sarana untuk membuka komunikasi. Selain itu terdapat juga faktor sosial yaitu kondisi seorang individu yang ketakutan akan ketinggalan informasi yang menyebabkan seseorang terus menerus mengakses media sosial. Remaja dengan kecanduan media social merasa sulit untuk berhenti menggunakan media sosial terutama ketika akan tidur yang menyebabkan penundaan waktu tidur. Hal ini membuat durasi tidur menjadi lebih pendek hingga mengakibatkan kualitas tidur yang buruk. Adanya notifikasi yang berasal dari media sosial ketika akan tidur juga menyebabkan seseorang membuka kembali media social sehingga menyebabkan penundaan tidur. Semakin tinggi kecanduan seseorang terhadap media sosial menyebabkan semakin tinggi pula penundaan waktu

tidur yang akan mengakibatkan gangguan kualitas tidur (Khairunnisa & Rusli, 2023).

Selanjutnya, kontrol diri dijelaskan sebagai kemampuan untuk mengatur tindakan sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Ini melibatkan kemampuan untuk bersosialisasi dengan baik, mengontrol perilaku, menarik perhatian orang lain, menyesuaikan perilaku dengan lingkungan sosial, membuat orang lain merasa senang, dan menyembunyikan perasaan yang mungkin ada. Kontrol diri memungkinkan individu untuk menahan diri dari dorongan naluri sehingga dapat berperilaku sejalan dengan nilai-nilai hati nurani dan akal pikiran. Borba (dalam Haryani & Herwanto, 2015) berpendapat bahwa kontrol diri membantu individu menyadari konsekuensi negatif dari tindakan yang diambil, sehingga memungkinkan individu untuk mengendalikan respons emosionalnya. Pernyataan tersebut didukung oleh pandangan Santrock (2011) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki kemampuan kontrol diri akan mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Gottfredson dan Hirschi (dalam Sabir, 2007) juga mengemukakan bahwa individu yang kurang memiliki kontrol diri cenderung bertindak secara impulsif, kurang sensitif terhadap konsekuensi, dan berpotensi terlibat dalam perilaku kriminal.

Schneiders (1964) berpendapat bahwa kontrol diri adalah fondasi dari pertumbuhan pribadi, merupakan upaya terus-menerus dalam memperkuat kedewasaan kepribadian menuju pencapaian tujuan dan pertumbuhan pribadi. Dengan kata lain, jika partisipan mampu meningkatkan dan mengoptimalkan kontrol dirinya dalam semua aspek, hal itu akan menjadi bekal bagi mereka untuk mencapai kedewasaan yang lebih besar di masa depan. Hal ini karena mereka dapat mengatur kegiatan yang diinginkan dengan tanggung jawab mereka secara seimbang.

Kemampuan individu untuk mengontrol diri terkait dengan kualitas tidurnya dapat dipahami melalui dua fungsi utama tidur. Pertama, tidur membantu tubuh menjadi rileks untuk aktivitas selanjutnya. Kedua, tidur

memberikan kesempatan pada otak untuk mengonsolidasikan pembentukan memori. Rasa kantuk dan tidur terkait erat dengan ritme sirkadian tubuh dan dipengaruhi oleh zat bernama melatonin yang diproduksi lebih banyak saat gelap. Tidur yang baik bukan hanya tentang lamanya waktu tidur, tetapi lebih mengenai kualitasnya; ketika kita tidur, kita harus merasa segar dan rileks saat bangun. Durasi tidur bukanlah satu-satunya faktor, melainkan kualitas tidur yang penting. Meskipun tidur bisa lebih lama, tanpa kualitas yang baik, kita mungkin tidak merasa segar. Sebaliknya, tidur singkat namun berkualitas bisa memberikan perasaan yang memuaskan. Dorongan untuk tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan membatasi tidur sambil memastikan tidur berkualitas sama pentingnya dengan meminimalkan kecenderungan kita untuk menghabiskan waktu dalam keadaan tidak produktif. Lebih banyak hal dapat kita lakukan saat sadar daripada tidur. Orang yang cenderung tidur lebih banyak sering dianggap malas dan mungkin mengalami kesulitan dalam mencapai kesuksesan. Mengontrol tidur pada dasarnya adalah mengontrol diri (Makassar, 2021).

Kontrol diri sangat berkaitan dengan kecemasan, yang pada gilirannya adalah pemicu umum dari adanya stres. Kemampuan untuk mengendalikan reaksi dan emosi kita dalam situasi-situasi yang menekan seringkali bergantung pada sejauh mana kita dapat mengelola kecemasan kita. Dengan memiliki kontrol diri yang baik, seseorang dapat mengurangi dampak negatif dari kecemasan dan stres dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Nuriyyatiningrum et al., 2023) yang menyatakan bahwa kecemasan terhadap keadaan mempengaruhi pengendalian diri yang pada akhirnya mempengaruhi kualitas hidup.

Stres didefinisikan sebagai hasil interaksi antara kemampuan seseorang dalam mengatasi tantangan lingkungannya. Ini adalah proses psikobiologis di mana stimulus yang dianggap mengancam, baik fisik maupun psikis, memicu reaksi kecemasan. Menurut Atwater (1983), stres merupakan tuntutan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri secara adaptif. Stres terjadi ketika individu menilai suatu peristiwa sebagai

ancaman, tantangan, atau bahaya, dan meresponsnya melalui berbagai tingkat, termasuk fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Feldman, 1989). Hans Selye (dalam Hahn & Payne, 2003) menjelaskan bahwa stres adalah respons nonspesifik tubuh terhadap berbagai tuntutan, bisa berupa respons fisik maupun emosional (Dewi, 2012).

Dr. Heather Cleland Woods dalam penelitiannya mengemukakan bahwa remaja yang aktif menggunakan media sosial cenderung mengalami masalah terkait kualitas tidur, tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta gejala kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Mereka juga rentan terhadap fenomena FOMO (Fear of Missing Out), yaitu ketakutan untuk ketinggalan tren dan aktivitas di media sosial, yang mendorong mereka untuk terus terhubung dengan platform tersebut secara berulang. Sebanyak 90% remaja menyatakan kesulitan meninggalkan ponsel atau gadget pada malam hari karena ingin terus memperbarui informasi di media sosial. Bukan hanya mengunggah atau berinteraksi, tetapi banyak dari mereka menghabiskan waktu berjam-jam hanya untuk menjelajahi berbagai akun. Studi lain dari Lembaga Pelayanan Warga Inggris juga menemukan bahwa banyak remaja merasa stres karena tekanan untuk terlihat keren di media sosial, populer di sekolah, dan menemukan pasangan. Dampaknya, sebagian besar dari mereka mengalami masalah tidur, depresi, dan gangguan pola makan (Ema et al., 2017).

Stres adalah respons tubuh yang umum terjadi terhadap tekanan atau beban yang diterima. Gejala stres bisa beragam, termasuk sakit kepala, perubahan mood, penurunan berat badan, rasa gelisah, kesulitan tidur, dan kesulitan berkonsentrasi. Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres, seperti masalah hubungan pribadi, masalah keuangan, kelelahan fisik, pekerjaan, atau kegagalan dalam mencapai tujuan (Lukaningsih, Z & Bandiyah, S 2011). Stres dapat menyebabkan gangguan tidur karena menyebabkan peningkatan hormon seperti epinefrin, norepinefrin, dan kortisol. Hormon-hormon tersebut memengaruhi sistem saraf pusat, meningkatkan tingkat kewaspadaan, dan mengganggu pola tidur individu.

Perubahan hormonal juga bisa memengaruhi siklus tidur Non Rapid Eye Movement (NREM) dan Rapid Eye Movement (REM), yang dapat menyebabkan seringnya bangun di malam hari dan munculnya mimpi-mimpi buruk (Sherwood, 2011).

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil responden sebanyak 35 responden dari google form dan 3 responden yang di wawancara. Terdapat masalah dalam hal kualitas tidur pada responden yang dimana masalah tersebut merupakan aspek-aspek kualitas tidur. Aspek-aspek kualitas tidur yaitu durasi tidur, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, efisiensi tidur, penggunaan obat-obatan, gangguan tidur dan gangguan siang hari. Terdapat 80% responden menunjukkan perilaku tidur kurang dari 7-8 jam setiap harinya dalam aspek kualitas tidur yaitu pada durasi tidur. Aspek yang kedua yaitu kualitas tidur subyektif, didapatkan 70% individu merasa bahwa selama tidur mengalami berbagai hal yang membuat tidurnya tidak nyaman karena merasa gelisah dan *overthinking*. Aspek selanjutnya yaitu latensi tidur, sebanyak 80% responden membutuhkan waktu lebih dari 30 menit untuk dapat tertidur setelah berbaring di tempat tidurnya. Aspek lainnya yaitu efisien tidur, responden mengalokasikan waktu untuk dapat tidur selama 8 jam setiap harinya, tetapi pada kenyataannya responden hanya dapat tertidur selama kurang lebih 5 jam setiap harinya dikarenakan responden membutuhkan waktu yang lama untuk dapat tertidur, merasakan ketidaknyamanan pada saat tidur, terbangun pada saat tengah malam dan sulit untuk tidur kembali. Aspek berikutnya yaitu penggunaan obat-obatan, tidak banyak responden yang menggunakan obat-obatan untuk dapat tertidur, rata-rata responden hanya memerlukan waktu yang lama untuk dapat tertidur hingga pulas. Aspek selanjutnya yaitu gangguan tidur, sebanyak 70% responden merasakan sakit pada bagian-bagian tubuh tertentu seperti punggung, tangan dan kaki pada saat tidur dan merasakan pusing serta mual pada saat bangun tidur. Yang terakhir yaitu aspek gangguan siang hari, didapatkan 90% responden menyatakan bahwa mereka merasa kurang segar saat

bangun tidur, merasa mengantuk pada saat sedang menjalankan aktivitas di siang hari. Hal tersebut disebabkan oleh tidak keberdayaan responden untuk berhenti scroll Tik Tok atau bermain Tik Tok dan stress yang disebabkan oleh pikiran secara berlebihan (*overthinking*) mengenai ekspektasi yang tidak sesuai dengan realita hidup yang di hadapi. Dari hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik. Secara keseluruhan atau faktor pendukung lainnya yang menyebabkan responden memiliki kualitas tidur yang kurang baik yaitu memiliki masalah yang berat, sulit berhenti scroll tiktok, memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi (*overthinking*), mengalami nyeri pada saat tidur, pusing pada saat bangun tidur, merasa mengantuk pada saat siang hari dan yang lainnya.

Alasan peneliti mengambil subjek di Kota Semarang adalah adanya indikasi kualitas tidur yang kurang baik yaitu dengan jam tidur kurang dari 8 jam setiap harinya. Berdasarkan hasil pra riset yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 20 Maret 2023 dapat disimpulkan bahwa sebagian besar pengguna platform TikTok memiliki kualitas tidur yang kurang baik, dimana hal tersebut di pengaruhi oleh kontrol diri dan stress yang ada pada diri individu. Berdasarkan permasalahan yang telah dipaparkan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti mengenai adakah Pengaruh Kontrol Diri dan Stres terhadap Kualitas Tidur pada Pengguna Platform Tiktok di Kota Semarang.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Dari informasi yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh kontrol diri terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang?
2. Adakah pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang?
3. Adakah pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang?

### **C. TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang

### **D. MANFAAT PENELITIAN**

Setidaknya, ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh dalam penelitian ini. Berikut manfaat yang akan didapat:

1. Manfaat teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi.
  - b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait stres, kontrol diri dan kualitas tidur.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi bagi subjek penelitian yang memiliki kualitas tidur kurang baik dengan memperhatikan stress dan kontrol diri sehingga subjek dapat menyelesaikan tanggung jawab nya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari.

- b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai masukan untuk peneliti selanjutnya yang berhubungan dengan kontrol diri, stress dan kualitas tidur.

c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya bagi mahasiswa psikologi.

**E. KEASLIAN PENELITIAN**

1. Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta: Relationship between dependence on social media use and sleep quality in nursing students at STIKIM Jakarta (Shintia dkk, 2022)

Penelitian ini dilakukan oleh Shintia, Rizal dan Kamilah pada tahun 2022 di Open Access Jakarta Journal Of Health Sciences. Penelitian ini melibatkan 131 mahasiswa keperawatan reguler angkatan 2018-2019. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *quota sampling*. Analisis data menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji Chi-square di dapatkan p-value = 0,002 yang berarti  $H_0$  diterima, karena nilai p-value < 0,05. Sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur. Perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel yaitu penelitian sebelumnya menggunakan *quota sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *purposive random sampling* dalam penelitiannya. Pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

2. Pengaruh Konten Seleb Tiktok terhadap Tingkat Stres dan Tingkat Kepercayaan Diri (Mahmudah & Purnamasari, 2023)

Penelitian ini dilakukan oleh Mahmudah dan Purnamasari pada tahun 2023. Penelitian ini melibatkan 100 responden yaitu masyarakat Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisis data menunjukkan bahwa nilai P-Values yang membentuk pengaruh kepercayaan diri terhadap tingkat stres yaitu sebesar 0,001 ditambah dengan nilai T-

Statistic positif, maka dapat dinyatakan kepercayaan diri berpengaruh positif terhadap video/konten. Evaluasi skema inner model dalam uji path coefficient menjelaskan bahwa pengaruh kepercayaan diri memiliki nilai terkuat pertama dari tiga pengaruh antar variabel yang lain dengan nilai T-Statistic sebesar 3,470. Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu menggunakan satu variabel bebas dan dua variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

3. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Smp N 1 Juwiring (Alya Dyah dkk, 2023)

Penelitian ini dilakukan oleh Alya Dyah, Permatasari, Anik Suwarni, dan Sutrisno pada tahun 2023. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 255 remaja dengan jumlah sampel 72 remaja di Smp Negeri 1 Juwiring. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan intensitas media sosial dengan kualitas tidur di SMP N 1 Juwiring dengan nilai value = 0,022, Karakteristik umur dari 72 responden sebagian besar berumur 13 tahun sebanyak 53 orang (73,3%) dan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 36 orang (50%). Intensitas penggunaan sosial media paling banyak adalah tinggi sebanyak 39 orang (53,3%). Dan nilai pengaruh intensitas media sosial dengan kualitas tidur menunjukkan nilai korelasi kendall tau 0,283. Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

4. Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia (Dahroni dkk, 2017)

Penelitian ini dilakukan oleh Dahroni, Triana Arisdiani dan Yuni Puji Widiastuti pada tahun 2017. Penelitian ini menggunakan sampel sejumlah 74 orang. Jenis penelitian ini study deskriptif korelasi dengan

pendekatan cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar lansia berumur >70 tahun, berjenis kelamin perempuan, mempunyai riwayat DM dan pernah minum obat. Hasil penelitian terkait stress emosi lansia menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres emosi ringan sebanyak 44 (59,5%). Hasil perhitungan menggunakan uji fisher exact test didapatkan nilai p value 0,001 ( $P < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan ada hubungan antara stress emosi dengan kualitas tidur lansia di Balai Pelayanan Sosial Lansia Cepiring Kabupaten Kendal. Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

5. Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia) (Nasution, 2017)

Penelitian ini dilakukan oleh Nasution pada tahun 2017. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 75 mahasiswa di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Indonesia. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan Statistik Non Parametrik dari Spearman. Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa kontrol diri tidak memiliki pengaruh terhadap perilaku sulit tidur (insomnia). Ditolaknya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri hanya memberikan sumbangan sebesar 8% terhadap perilaku sulit tidur (insomnia) dan selebihnya sebesar 92% merupakan faktor-faktor lain baik eksternal maupun internal dari perilaku sulit tidur (insomnia). Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

6. Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Batulangi (Ireyne dkk, 2020)

Penelitian ini dilakukan oleh Ireyne dkk pada tahun 2020. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 154 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi dan tidak lagi mengkontrak mata kuliah lain. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain penelitian menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study* (potong lintang). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan melihat hasil perhitungan statistik didapatkan hasil P Value 0,000 ( $<0,05$ ) maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan antara tingkat stress dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Batulangi. Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat.

7. Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres, dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Kedokteran (Abdullah dkk, 2020)

Penelitian ini dilakukan oleh Abdullah dkk pada tahun 2020. Studi cross-sectional ini menargetkan semua mahasiswa kedokteran di tahun praklinis mereka di sebuah perguruan tinggi kedokteran Saudi pada tahun 2019. Semua mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner elektronik yang dikelola sendiri yang terdiri dari Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa 77% mahasiswa Kedokteran pada tahun-tahun praklinis buruk dan tingkat stres mereka meningkat dengan kedua variabel pada penelitian tersebut berhubungan secara signifikan. Selain itu, stres dan tidur siang merupakan prediktor signifikan terhadap kualitas tidur yang buruk. Perbedaannya terletak pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan dua variabel bebas dan satu variabel terikat dan juga perbedaan dalam menggunakan metode, penelitian terdahulu menggunakan metode studi

cross-sectional sedangkan peneliti menggunakan metode convenience sampling.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat ditarik kesimpulan berdasarkan beberapa penelitian terdahulu didapatkan pengaruh antara kontrol diri terhadap kualitas tidur, terdapat pengaruh stress terhadap kualitas tidur dan terdapat perbedaan mulai dari jumlah variabel yang digunakan, sampel yang digunakan dan metode yang digunakan. Maka peneliti tertarik dan memilih judul “Pengaruh Kontrol Diri dan Stres terhadap Kualitas Tidur pada Pengguna Platform TikTok di Kota Semarang”. Demikian penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti benar-benar dilakukan dengan asli.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kualitas Tidur**

##### **1. Pengertian Kualitas Tidur**

Buysse et al. (1989) menjelaskan bahwa kualitas tidur adalah bagaimana seseorang menilai tidurnya secara pribadi. Mereka juga menekankan pentingnya kualitas tidur karena masalah yang terkait dengan hal ini dapat menjadi gejala penting dari berbagai gangguan tidur dan masalah kesehatan lainnya. Menurut penelitian tersebut, ada beberapa aspek yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti persepsi subjektif tentang tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tidur, lama tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan dampak disfungsi di siang hari. Usia dan jenis kelamin adalah dua faktor yang dikemukakan oleh Buysse (1991) sebagai penentu kualitas tidur seseorang. Buysse menyatakan bahwa perubahan dalam persepsi subjektif terhadap tidur dapat dipengaruhi oleh usia, dan perubahan ini lebih umum terjadi pada orang yang lebih tua.

Sebelum menjelaskan tentang kualitas tidur, tidur didefinisikan sebagai sebuah kondisi perilaku yang ditandai oleh istirahat, kekurangan gerakan, dan penurunan dalam persepsi terhadap rangsangan lingkungan, di mana aktivitas kognitif dan kesadaran sementara ditangguhkan. Tidur terjadi ketika pola gelombang otak melambat, dan aktivitas tidak teratur di beberapa bagian otak mulai bergabung menjadi irama yang terkoordinasi (Pollak et al., 2010).

Patterson (2012) menggambarkan tidur sebagai suatu keadaan alami dan berulang di mana individu cenderung tidak menyadari lingkungan sekitarnya dan tidak merespons rangsangan sensori dari luar. Tidur juga dijelaskan sebagai suatu kondisi di mana individu tidak responsif terhadap rangsangan sensori eksternal. Meskipun demikian, individu

dapat tetap merespons jika terangsang oleh sensori atau rangsangan lainnya. Setiap malam, seseorang mengalami dua jenis tidur yang bergantian, yang dikenal sebagai slow-wave sleep atau tidur lambat, yang ditandai dengan gelombang otak yang kuat dan frekuensi yang rendah, serta rapid eye movement (REM) sleep atau tidur gerakan mata cepat, yang ditandai dengan gerakan mata cepat meskipun individu tersebut masih dalam keadaan tidur (Guyton & Hall, 2006).

Setiap individu mempunyai pola tidur yang berbeda. Bagi remaja, dianjurkan untuk tidur kurang lebih 9 jam per malam. Namun, lebih dari separuh remaja usia 15-17 tahun dan 8% anak usia 6-11 tahun tidur kurang dari 7 jam setiap malam (Carskadon, 2002, dalam Friedman, 2014). Pentingnya tidur yang cukup tidak hanya bergantung pada jumlah jam tidur (kuantitas tidur) tetapi juga pada kualitas tidur. Kualitas tidur mencakup berbagai faktor seperti durasi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti perasaan cukup istirahat dan puas setelah tidur. Tidur dianggap berkualitas baik bila tidak menunjukkan tanda-tanda kurang tidur atau gangguan tidur lainnya.

Kekurangan tidur sering terjadi pada orang dewasa muda, khususnya pelajar, dan dapat menyebabkan berkurangnya konsentrasi belajar dan masalah kesehatan (Hidayat, 2009, sebagaimana dikutip dalam Hanafi et al., 2015). Hublin & Kaprio (2013) mengemukakan bahwa kualitas tidur dapat ditandai dengan tingkat keparahan gejala tidur, terkadang menyerupai insomnia klinis. Sebaliknya, June dkk. (1996) menekankan ukuran subjektif dalam mendefinisikan kualitas tidur, dengan fokus pada bagaimana individu merasakan pengalaman tidurnya, termasuk perasaan segar saat bangun tidur dan kepuasan keseluruhan terhadap tidurnya.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan pengalaman

tidurnya, yang mencakup proses memulai tidur, kualitas tidur, durasi tidur, dan perasaan segar saat bangun tidur.

## **2. Aspek-Aspek Kualitas Tidur**

Berbagai aspek yang diukur dalam kualitas tidur menurut Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) yaitu sebagai berikut:

### 1) Efisiensi tidur:

Mengukur persentase waktu tidur yang efektif dibandingkan dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur, untuk menentukan apakah kebutuhan tidur seseorang terpenuhi.

### 2) Latensi tidur:

Menilai seberapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk mulai tertidur, yang berkaitan dengan proses masuknya seseorang ke dalam fase tidur.

### 3) Kualitas tidur subjektif:

Penilaian subyektif seseorang terhadap kualitas tidur mereka sendiri, termasuk perasaan ketidaknyamanan atau gangguan selama tidur.

### 4) Penggunaan obat-obatan:

Mengukur apakah seseorang menggunakan obat tidur, yang bisa mencerminkan tingkat gangguan tidur yang dialami.

### 5) Durasi tidur:

Mengukur jumlah waktu tidur mulai dari waktu tidur hingga bangun tidur, di mana kurangnya durasi tidur dapat mengindikasikan kualitas tidur yang buruk.

### 6) Gangguan tidur:

Menilai apakah seseorang mengalami gangguan tidur seperti pergerakan yang sering terganggu, mengorok, atau sering bermimpi buruk, yang dapat memengaruhi kualitas tidur.

### 7) Gangguan siang hari:

Mengukur apakah gangguan tidur mengakibatkan ketidakmampuan atau kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, yang bisa mencakup perasaan mengantuk atau kurangnya energi.

Penulis merumuskan beberapa aspek kualitas tidur dengan merujuk pada beberapa sumber, antara lain Nashori (2002), Maas (2002), dan Purwanto (2003). Aspek-aspek kualitas tidur ini terdiri dari tujuh hal.

Pertama, melakukan ritual bersuci, berdoa, dan berzikir sebelum tidur dianggap penting. Aktivitas seperti bersuci, berdoa, dan berdzikir diyakini dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang. Dalam konteks ini, penyucian mengacu pada pembersihan baik jasmani maupun rohani dengan berwudhu (wudu), suatu amalan yang dianjurkan dalam ajaran Islam. Kegiatan ini diduga membawa keberkahan bagi tidur seseorang. Selain itu, berdoa dan berdzikir sebelum tidur juga dipandang penting untuk mempersiapkan diri secara spiritual menjelang tidur.

Kedua, dianjurkan tidur miring ke kanan sambil menghadap kiblat. Posisi ini diyakini memberikan dampak spiritual yang positif karena menyelaraskan tubuh dengan Ka'bah, titik fokus ibadah umat Islam. Selain itu, tidur miring ke kanan memiliki manfaat biologis karena memungkinkan perut berada pada posisi yang lebih optimal untuk pencernaan dan fungsi.

Ketiga, adalah kenyamanan psikologis. Meskipun seseorang mungkin menghadapi berbagai masalah, tetapi sikap mental yang optimis dapat memengaruhi kualitas tidur. Seseorang yang tetap positif dalam menghadapi masalah cenderung memiliki tidur yang lebih baik daripada mereka yang cemas atau takut.

Keempat, adalah relaksasi fisik sebelum tidur. Disarankan untuk menghindari aktivitas fisik yang berat menjelang tidur, karena hal ini dapat mengganggu kualitas tidur. Sebaliknya, berolahraga beberapa jam sebelum tidur dapat membantu tubuh untuk relaksasi dan mempersiapkan diri untuk tidur yang nyaman.

Kelima, adalah tidur yang nyenyak. Tidur yang nyenyak mengacu pada kondisi di mana seseorang tidak terganggu oleh faktor internal maupun eksternal selama tidur. Faktor-faktor seperti keinginan untuk buang air kecil atau suara bising dari lingkungan sekitar dapat mengganggu tidur seseorang.

Keenam, adalah durasi tidur yang cukup. Setiap orang perlu tidur dalam jumlah yang cukup agar dapat menjaga keseimbangan tidur dan terjaga dengan baik. Kekurangan tidur dapat menyebabkan "utang tidur" yang harus dibayar dengan tidur tambahan di kemudian hari.

Terakhir, adalah merasa segar saat bangun tidur. Idealnya, seseorang harus merasa segar dan bugar saat bangun tidur, sehingga dapat menjalani aktivitas sehari-hari dengan efektif dan efisien. Namun, tidak semua orang mengalami sensasi ini setelah tidur. Banyak yang merasa mengantuk atau lelah setelah bangun tidur, yang bisa menjadi indikator adanya masalah dalam kualitas tidur.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur**

Setiap individu memiliki tingkat kualitas tidur yang berbeda-beda, dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang dijelaskan berikut:

#### **1) Status Kesehatan:**

Kesehatan tubuh seseorang dapat memengaruhi kualitas tidurnya. Seseorang yang sehat cenderung tidur lebih nyenyak, sementara orang yang sakit atau merasakan nyeri mungkin mengalami gangguan tidur. Masalah pernapasan, seperti napas pendek atau penyumbatan hidung, juga dapat mengganggu tidur seseorang.

#### **2) Lingkungan:**

Faktor lingkungan fisik, seperti ukuran dan kekerasan tempat tidur serta suhu dan ventilasi ruangan, dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Lingkungan yang nyaman dan aman dapat mempercepat proses tidur, sedangkan lingkungan yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur.

### 3) Kondisi Fisik dan Aktivitas:

Tingkat aktivitas fisik seseorang dapat memengaruhi kualitas tidurnya. Latihan fisik yang cukup dapat meningkatkan kualitas tidur, sementara kelelahan yang berlebihan akibat aktivitas yang melelahkan dapat menyulitkan tidur.

### 4) Kesehatan Psikologis:

Kondisi psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi, dapat mengganggu kualitas tidur. Kecemasan, misalnya, dapat meningkatkan kadar norepinefrin dalam tubuh, yang dapat mengganggu tidur.

### 5) Nutrisi:

Asupan nutrisi yang cukup dapat mempercepat proses tertidur, sedangkan kekurangan nutrisi atau mengonsumsi makanan pedas dan berat di malam hari dapat mengganggu tidur. Makanan yang mengandung L-Tryptophan, seperti keju, susu, daging, dan tuna, dapat membantu tidur, sedangkan minuman yang mengandung kafein dan alkohol dapat mengganggu tidur.

### 6) Gaya Hidup:

Kebiasaan sebelum tidur dapat memengaruhi proses tidur seseorang. Kebiasaan yang baik, seperti tidur dan bangun pada waktu yang teratur, dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengatur ritme sirkadian seseorang. Kebiasaan buruk, sebaliknya, dapat memperburuk kualitas tidur.

## 4. **Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam**

Dalam ilmu kesehatan, tidur digambarkan sebagai suatu proses fisiologis normal yang ditandai dengan hilangnya kesadaran secara aktif, teratur, berulang, dan reversibel, di mana seseorang tidak memberikan respons yang baik terhadap lingkungannya (Syamsinar, 2016). Menurut Ibnu Qayyim Al-Jawzi, tidur melibatkan penurunan suhu tubuh, sehingga mendorong organ dalam mencari istirahat dari alam spiritual. Selama tidur, jiwa meninggalkan tubuh namun tetap

terhubung dengan cara yang tidak diketahui, mirip dengan bentuk kematian ringan. Fenomena ini menggarisbawahi misteri kehidupan ketika jiwa meninggalkan tubuh manusia. Allah SWT memegang ruh seseorang pada saat tidur dan menentukan pemisahannya dari wujud fisiknya.

اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

*Artinya : “Allah SWT memegang jiwa (orang) ketika matinya dan (memegang) jiwa (orang) yang belum mati di waktu tidurnya, maka dia tahanlah jiwa (orang) yang telah dia tetapkan kematiannya dan dia melepaskan jiwa yang lain sampai waktunya ditetapkan. Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda kekuasaan Allah SWT bagi kaum yang berpikir (QS. Az-Zumar, 42).*

Al-Qusyairi berpendapat bahwa jiwa yang berada di kedua keadaan itu adalah sama. Jiwa yang dimaksud di sini adalah ruh yang Allah SWT simpan ketika seseorang tertidur dan meninggalkan dunia, melepaskannya dari jasad. Namun para ulama berbeda pendapat dalam menafsirkan apakah ruh dan ruh yang disebutkan dalam ayat tersebut sama atau berbeda. Beberapa ahli menyatakan bahwa jiwa dan roh adalah sama, sementara yang lain berpendapat bahwa keduanya adalah entitas yang berbeda. Saat tidur, seluruh indera seseorang juga ikut tertidur, artinya tidak dapat melihat atau merasakan apa pun di sekitarnya. Sebaliknya, mata para nabi mungkin tertutup saat tidur, namun hati dan kesadarannya tetap terjaga. Allah SWT adalah Makhhluk Yang Maha Hidup, namun keberadaan-Nya bersifat intrinsik dan kekal, melampaui batas waktu yang mengatur kehidupan ciptaan-Nya. Hidup Allah SWT bersifat mutlak, melampaui pemahaman manusia akan makna hidup. Allah SWT tidak tidur dan tidak sepatutnya Dia melakukan hal tersebut. Sebaliknya, manusia mau tidak mau akan mengalami kelelahan dan memerlukan waktu istirahat atau tidur,

seperti yang diungkapkan Jauharotul (2019). Sebagaimana firman Allah SWT:

وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

*Artinya : “dan diantara tanda-tanda kekuasaan-nya yaitu tidurmu di waktu malam dan siang serta usahamu mencari sebagian dari karunia-nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan” (QS. Ar-Rum, 23).*

Ayat ini menggambarkan hikmah Allah SWT yang menetapkan malam bagi hamba-Nya untuk beristirahat, mencari ketenangan, dan melepas penat, sedangkan menetapkan siang hari bagi manusia untuk bekerja, mencari rezeki, dan bepergian. Ibnu Qayyim Al-Jawziyya mengkaji pokok bahasan tidur dalam kitabnya *Zad al-Ma'ad Fi Hady Khair al-Ibad*, mengelompokkan tidur siang hari menjadi tiga jenis: khuluq, khuruq, dan khumuq. Khuluq mengacu pada tidur siang (dari setelah Duhur sampai dekat Ashar), sebuah praktik yang didukung oleh Nabi Muhammad (SAW). Khuruq artinya tidur di siang hari (waktu Dhuha), dan khumuq artinya tidur setelah Ashar. Ibnu Qayyim menyoroti dua manfaat utama tidur: mengurangi rasa lelah, memberikan kesempatan tubuh untuk beristirahat, dan membantu pencernaan. Hal serupa juga diungkapkan Al-Mawardi dalam bukunya *Adab Al-Dunya wa al-Din*, yang diperkuat dengan ajaran Nabi Muhammad SAW.

Ishaq bin Manshur meriwayatkan kepada kami, yang meriwayatkan dari Rauh bin Ubadah, yang meriwayatkan dari Husain, dari Yahya bin Abu Katsir, dari Abu Salamah bin Abdurrahman, dari Abdullah bin Amru, yang berkata: “*Rasulullah SAW bertanya kepadaku, 'Aku dengar kamu begadang di malam hari dan berpuasa di siang hari, benarkah demikian?' Saya menjawab, 'Ya, itu benar.' Beliau bersabda, 'Janganlah kamu melakukan hal itu, melainkan tidurlah dan tetaplah terjaga, berpuasalah dan berbukalah. Sesungguhnya tubuhmu berhak*

*atas dirimu, matamu berhak atas dirimu, tamu-tamumu berhak atasmu, dan istrimu berhak atas dirimu di atas kamu."*

Berdasarkan hadis di atas dapat dipahami bahwa tubuh mempunyai hak-hak antara lain memberi makan ketika lapar, minum ketika haus, istirahat ketika lelah, kebersihan ketika najis, dan berobat ketika sakit. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut, tidur berfungsi sebagai sarana istirahat bagi manusia. Selain sebagai asupan makanan yang dikonsumsi, tidur juga berfungsi sebagai sumber energi dan pembaharuan kekuatan untuk melanjutkan dan memenuhi rutinitas hidup sehari-hari (Syamsinar, 2016).

## **B. Stres**

### **1. Pengertian Stres**

Sarafino dan Smith (2011) menggambarkan stres sebagai situasi di mana seorang individu merasakan ketidaksesuaian antara tuntutan suatu situasi, baik fisik atau psikologis, dan sumber daya yang tersedia dalam sistem biologis, psikologis, atau sosial mereka. Sumber daya ini, yang penting untuk menghadapi peristiwa yang menantang, terbatas, sehingga ketika seseorang merasakan tekanan, hal ini akan berdampak pada ketiga sistem, yang berpotensi menyebabkan kelelahan dan penyakit. Permintaan suatu situasi mengacu pada jumlah sumber daya yang diperlukan untuk mengatasi pemicu stres. Sebuah kesenjangan terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan tersebut dan sumber daya yang dimiliki seseorang, yang dapat bermanifestasi sebagai tuntutan yang berlebihan atau kelebihan sumber daya. Yang dimaksud dengan "transaksi" adalah interaksi yang berkesinambungan antara individu dengan lingkungannya, dimana masing-masing saling mempengaruhi (Ariati, 2017).

Stres, sebagaimana didefinisikan dalam Kamus Psikologi, mencakup perasaan tegang, tekanan batin, dan konflik (Chaplin, 2006). Hal ini juga mencakup respons terhadap perubahan lingkungan, baik

positif maupun negatif, yang memicu reaksi (Peace dkk, 2012). Menurut Hawari (2004), stres adalah respon tubuh terhadap stresor psikososial seperti tekanan mental atau beban hidup.

Amin dan Al-Fandi (2007) mengkarakterisasi stres sebagai keadaan yang ditandai dengan ketegangan, kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran akibat integrasi tuntutan dan kemampuan, disertai ketegangan emosional yang mempengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis. Lazarus dan Folkman (dalam Ibung, 2008) menggambarkan stres timbul karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan, dimana tuntutan merupakan tekanan yang harus dikelola untuk menghindari akibat negatif.

Brecht (2000) mendefinisikan stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tekanan hidup, dipengaruhi oleh lingkungan dan persepsi individu terhadapnya. Stres dapat dilihat sebagai stimulus yang menimbulkan respon emosional berdasarkan pengalaman pribadi, mempengaruhi aspek biologis, psikologis, dan perilaku (Herbert & Cohen, 1996).

Dari sudut pandang ini, stres dipahami sebagai reaksi tubuh terhadap situasi atau peristiwa yang memicu stres, seperti tuntutan hidup, tantangan mental, dan perubahan fisiologis. Hal ini terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan kemampuan mengatasinya, sehingga menimbulkan perasaan stres, cemas, takut, dan khawatir. Stres dapat menimbulkan berbagai perubahan, baik positif maupun negatif, serta ketegangan emosional yang dapat mengancam kesejahteraan individu secara keseluruhan.

## **2. Aspek-Aspek Stres**

Sarafino dan Smith (2012) membagi aspek-aspek stres menjadi dua, yaitu :

- a. Aspek Biologis

Dimensi biologis dari stres mencakup manifestasi fisik. Gejala fisik yang dialami oleh individu yang mengalami stres antara lain sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, gangguan makan, penyakit kulit, dan peningkatan keringat. Selain itu, tanda-tanda fisik lainnya mungkin termasuk otot tegang, pernapasan dan detak jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, dan kondisi seperti maag (Wilkinson, 2002).

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis dari stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1) Gejala Kognisi (Pikiran)

Stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami masalah dengan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Selain itu, Davis (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyatakan bahwa gejala kognitif juga meliputi rendahnya harga diri, takut gagal, mudah melakukan tindakan memalukan, kecemasan tentang masa depan, dan emosi yang tidak stabil. Stres dapat menyebabkan individu merasakan emosi negatif secara terus menerus, namun kesulitan mengungkapkan apa yang mereka rasakan (Rakhmasari dkk, 2021).

2) Gejala Emosi

Stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres cenderung menunjukkan gejala seperti mudah marah, kecemasan berlebihan, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosional lainnya meliputi perasaan tidak mampu mengatasi masalah, ketakutan, perasaan tertekan, dan mudah tersinggung (Wilkinson, 2002).

3) Gejala Tingkah Laku

Kondisi stress dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari dengan cara yang negatif, seringkali menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala perilaku yang muncul meliputi kesulitan bekerja sama, kehilangan minat, ketidakmampuan untuk rileks, mudah terkejut, dan peningkatan kebutuhan terhadap seks, obat-obatan, alkohol, dan merokok (Wilkinson, 2002).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres terdiri dari aspek biologis dan psikologis. Aspek biologis ditandai oleh gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah pencernaan, gangguan makan, masalah kulit, produksi keringat yang berlebihan, otot tegang, pernapasan dan detak jantung yang tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, dan maag. Sedangkan aspek psikologis mencakup gejala kognitif, emosional, dan perilaku.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres**

(Yusuf, 2018) menjelaskan faktor pemicu stress dapat diklasifikasikan dalam beberapa kelompok berikut.

- a) Stressor fisik-biologis meliputi: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau gangguan fungsi salah satu anggota tubuh, penampilan wajah yang tidak menarik, serta postur tubuh yang dianggap tidak ideal (misalnya: terlalu kecil, kurus, pendek, atau gemuk).
- b) Stressor psikologis meliputi: berpikir negatif atau berprasangka buruk, frustrasi (kekecewaan akibat gagal meraih sesuatu yang diinginkan), hasud (iri hati atau dendam), sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, serta keinginan yang melebihi kemampuan.
- c) Stressor sosial dapat dibedakan menjadi beberapa faktor. Pertama, dalam iklim kehidupan berkeluarga, seperti hubungan antar anggota keluarga yang tidak harmonis (broken home), perceraian,

perselingkuhan oleh suami atau istri, meninggalnya suami atau istri, tingkah laku anak yang nakal (seperti berkelahi dengan orang tua, sering membolos sekolah, memanfaatkan penyalahgunaan alkohol, dan narkoba), perlakuan kasar dari orang tua, anggota keluarga yang menderita gangguan jiwa, dan kondisi ekonomi keluarga yang rendah. Kedua, faktor pekerjaan, seperti sulitnya mencari pekerjaan, pengangguran, PHK, konflik dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai minat dan kemampuan, serta pendapatan yang tidak mencukupi kebutuhan sehari-hari. Ketiga, pada iklim lingkungan hidup, seperti tingginya angka kriminalitas (pencurian, perampokan, pembunuhan), tawuran antar kelompok (pelajar, pelajar, masyarakat), mahalnya harga kebutuhan pokok, kurangnya akses terhadap air bersih yang memadai, musim kemarau yang panjang, kondisi ekstrim cuaca (panas atau dingin yang berlebihan), polusi udara, lingkungan yang kotor (bau sampah dimana-mana atau kondisi perumahan yang buruk), kemacetan lalu lintas, tinggal di daerah rawan banjir atau tanah longsor, serta kondisi politik dan ekonomi yang tidak stabil.

#### 4. Stres dalam Perspektif Islam

Dalam konteks ini, al Qur'an memperkenalkan stres sebagai cobaan atau ujian dari Allah SWT. Hal tersebut sejalan dengan ayat dibawah ini:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

Allah menguji umat Islam dengan berbagai tantangan antara lain ketakutan, kelaparan, kehilangan harta, nyawa, dan hasil panen, sebagaimana disebutkan dalam QS al-Baqarah: 155. Melalui cobaan tersebut, umat Islam mengembangkan kekuatan mental, ketabahan dalam iman, dan ketangguhan dalam menghadapi kesulitan. Mereka diakui kesabarannya dan dijanjikan kabar baik dari Allah (QS al-Baqarah: 155). Allah juga berpesan kepada Nabi Muhammad SAW

untuk menyampaikan agar orang yang menerima kabar baik bersabar dan mengucapkan, “Sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nya kita kembali” ketika menghadapi musibah (QS al-Baqarah: 156).

Konsep ujian dan cobaan ditegaskan kembali oleh Allah SWT dalam surat al-Baqarah ayat 214, mempertanyakan apakah manusia berharap masuk surga tanpa menjalani cobaan, dan mengingatkan bahwa pertolongan Allah sudah dekat. Sentimen ini juga diungkapkan dalam Surat al-Ankabut ayat 2, di mana Allah menanyakan apakah manusia mengira mereka akan sekedar mengaku beriman tanpa diuji.

Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa semakin besar cita-cita yang ingin dicapai seseorang, semakin besar pula rintangan dan cobaan yang akan dihadapi. Mencapai keridhoan Allah dan mendapatkan surga bukanlah hal yang mudah, melainkan memerlukan perjuangan gigih yang penuh dengan rintangan dan cobaan, sebagaimana yang dialami oleh orang-orang terdahulu. Mereka mengalami berbagai musibah dan penderitaan, termasuk pembunuhan nabi-nabi mereka, penganiayaan terhadap pengikut-pengikut mereka, bahkan hingga beberapa di antara mereka mengalami hukuman ekstrem seperti dipenggal atau dibakar hidup-hidup. Meskipun mereka merasa gelisah karena penderitaan yang mereka alami terasa lama, mereka tetap yakin bahwa pertolongan Allah akan datang pada waktunya yang tepat. Allah menegaskan bahwa pertolongan-Nya sangat dekat.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam perjuangan mencapai keridhoan dan surga, manusia akan diuji oleh Allah dengan berbagai cobaan, mulai dari yang ringan hingga berat, dan mereka diperintahkan untuk bersabar. Allah menjanjikan bahwa Dia akan memberikan pertolongan, berkah, dan rahmat kepada mereka.

## **C. Kontrol Diri**

### **1. Pengertian Kontrol Diri**

Menurut Averill (dikutip dalam Ghufron & Risnawati, 2011), pengendalian diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengubah perilakunya, mengatur pemrosesan informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan mengambil keputusan berdasarkan keyakinannya. Averill menggarisbawahi pentingnya individu mengelola perilaku mereka selaras dengan nilai-nilai mereka. Pengendalian diri mencakup kemampuan menilai keadaan pribadi dan lingkungan sekitar, serta keterampilan menyesuaikan perilaku sesuai dengan situasi dan kondisi tertentu untuk menampilkan diri secara tepat dalam interaksi sosial. Hal ini meliputi pengelolaan perilaku untuk menarik perhatian, penyesuaian perilaku untuk memenuhi ekspektasi orang lain, pemenuhan norma sosial, dan penyembunyian emosi (Marsela & Supriatna, 2019).

Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan pengendalian diri sebagai kapasitas individu untuk mengelola proses fisik, psikologis, dan perilaku, yang merupakan dasar pembentukan identitas mereka. Goldfried dan Merbaum menggambarkan pengendalian diri sebagai kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan, dan mengatur perilaku dengan cara yang membawa hasil positif bagi individu. Ini mencakup proses pengambilan keputusan kognitif yang bertujuan mengarahkan perilaku menuju pencapaian tujuan dan hasil yang diinginkan.

Synder dan Gangestad (1986) menegaskan bahwa pengendalian diri terkait erat dengan bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya, menekankan pentingnya isyarat situasional dalam membimbing perilaku efektif dan membentuk opini dalam masyarakat.

Mahoney dan Thoresen, dikutip oleh Robert (1975), mencirikan pengendalian diri sebagai kemampuan integratif yang dilakukan individu dalam interaksinya dengan lingkungan. Individu dengan

tingkat pengendalian diri yang tinggi menunjukkan perhatian terhadap norma-norma perilaku yang sesuai dalam berbagai situasi. Mereka dapat menyesuaikan perilakunya untuk memenuhi tuntutan sosial, mengelola kesan secara efektif, merespons isyarat situasional secara fleksibel, memfasilitasi interaksi sosial yang lancar, dan menyampaikan kehangatan dan keterbukaan.

Ringkasnya, berdasarkan wawasan para ahli tersebut, kontrol diri mengacu pada kemampuan individu untuk mengatur perilaku dengan cara yang menghasilkan hasil positif dan memungkinkan pengambilan keputusan yang efektif. Ini berfungsi sebagai mekanisme bagi individu untuk mengelola keterbatasan mereka dan menavigasi tantangan secara efektif. Pengendalian diri juga mencakup kemampuan mengatur emosi dan dorongan hati secara internal.

## **2. Aspek-Aspek Kontrol Diri**

Averill menjelaskan tentang tiga komponen kontrol diri yang membantu individu dalam mengatur diri, yakni kontrol keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif, yaitu sebagai berikut:

### **a) Kontrol Perilaku (*Behavior Control*)**

Kontrol perilaku mengacu pada kapasitas individu untuk secara langsung mengatasi atau menyesuaikan situasi yang tidak diinginkan. Kemampuan ini terdiri dari dua komponen utama: regulasi implementasi dan modifikasi stimulus. Peraturan implementasi melibatkan penentuan apakah kendali atas suatu situasi terletak pada diri sendiri atau aturan perilaku eksternal, dan memanfaatkan sumber daya internal atau eksternal sesuai kebutuhan. Modifikasi stimulus memerlukan pengenalan dan pengelolaan rangsangan yang tidak diinginkan melalui strategi seperti penghindaran, menjauh dari rangsangan, memasukkan jeda di antara rangsangan, menghentikan rangsangan saat ini, atau menyesuaikan intensitasnya.

### **b) Kontrol kognitif (*Cognitive control*)**

Kontrol kognitif mengacu pada kemampuan individu untuk menangani informasi yang tidak diinginkan melalui interpretasi, evaluasi, atau menghubungkan peristiwa dengan kerangka mental yang ada sebagai sarana penyesuaian psikologis atau pengurangan stres. Konsep ini terdiri dari dua komponen utama: perolehan informasi dan evaluasi. Akuisisi informasi melibatkan perolehan pengetahuan tentang situasi yang tidak diinginkan, memungkinkan individu untuk mengantisipasi dengan mempertimbangkan berbagai faktor. Evaluasi mencakup upaya individu untuk menilai dan menafsirkan suatu situasi atau peristiwa, secara subyektif mempertimbangkan aspek-aspek positif sebagai bagian dari proses.

c) Mengontrol keputusan (*Decesional control*)

Mengontrol keputusan adalah kemampuan seseorang untuk memilih hasil atau tindakan berdasarkan pada keyakinan atau persetujuannya sendiri. Kemampuan kontrol diri dalam menentukan pilihan akan bermanfaat ketika ada kesempatan, kebebasan, atau kemungkinan bagi individu untuk memilih dari berbagai opsi tindakan yang tersedia.

Block dan Block mengidentifikasi tiga jenis kualitas kontrol diri, yaitu over control, under control, dan appropriate control. Over control adalah ketika individu secara berlebihan menahan diri dalam merespons stimulus. Under control adalah kecenderungan individu untuk secara impulsif melepaskan diri tanpa pertimbangan yang matang. Sedangkan appropriate control adalah kemampuan individu untuk mengendalikan impuls secara tepat.

Menurut Tangney et al. (2023), ada lima aspek kontrol diri:

- a) Disiplin diri (self-discipline): Ini berfokus pada kemauan individu untuk menjaga disiplin. Artinya, seseorang mampu fokus dalam menyelesaikan tugasnya dan mampu menahan diri dari gangguan eksternal yang dapat mengganggu konsentrasi.
- b) Kehati-hatian (deliberate atau nonimpulsive): Ini menunjukkan kecenderungan seseorang untuk bertindak dengan hati-hati dan tidak

tergesa-gesa. Individu yang mampu membuat keputusan secara tenang dan berpikir matang dapat dikategorikan sebagai non-impulsive.

c) Kebiasaan sehat (healthy habits): Ini mengacu pada kemampuan individu untuk mengelola pola perilaku yang sehat, termasuk melakukan aktivitas yang bermanfaat bagi kesehatan. Seseorang dengan kebiasaan sehat akan menolak hal-hal yang dapat membahayakan dirinya meskipun itu menyenangkan, dan lebih memprioritaskan kegiatan yang memberikan dampak positif jangka panjang.

d) Etika kerja (work ethic): Ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya untuk bekerja secara optimal tanpa terpengaruh oleh distraksi eksternal. Individu dengan etika kerja yang baik dapat bekerja dengan fokus dan tidak terganggu oleh kegiatan lain yang mungkin lebih menyenangkan.

e) Konsistensi (reliability): Ini melibatkan kemampuan individu untuk mempertahankan konsistensi dalam menjalankan rencana jangka panjang. Konsistensi menunjukkan bahwa seseorang dapat mengendalikan perilakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan beberapa aspek tersebut, peneliti memilih untuk menggunakan kerangka yang diajukan oleh Averill (1973: 287), yang mencakup:

- a. Pengaturan perilaku (behavior control)
- b. Pengaturan kognitif (cognitive control)
- c. Pengaturan keputusan (decisional control)

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kontrol Diri**

Seperti faktor psikologis lainnya, kontrol diri dipengaruhi oleh berbagai faktor. Secara umum, faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri terbagi menjadi faktor internal (yang berasal dari individu itu sendiri) dan faktor eksternal (yang berasal dari lingkungan individu).

a) Faktor Internal

Kontrol diri dipengaruhi oleh faktor internal, seperti usia. Semakin seseorang bertambah usia, semakin baik kemampuan kontrol dirinya.

b) Faktor Eksternal

Selain faktor internal, faktor eksternal juga memainkan peran penting dalam pembentukan kemampuan kontrol diri seseorang. Lingkungan keluarga, khususnya perilaku orangtua, memiliki dampak besar terhadap kemampuan kontrol diri individu. Penelitian oleh Nasichah (2000) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami penerapan disiplin orangtua yang lebih demokratis cenderung memiliki tingkat kontrol diri yang lebih tinggi. Konsistensi dalam menerapkan disiplin dan menegakkan konsekuensi atas pelanggaran anak sejak dini akan tercermin dalam kontrol diri anak tersebut. Pada akhirnya, kontrol diri akan menjadi bagian internal dari dirinya.

Rice (2002:76) mengidentifikasi beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi pengendalian diri:

- a) Pengabaian fisik mencakup tantangan dalam memenuhi kebutuhan dasar dan sekunder.
- b) Pengabaian emosional melibatkan kurangnya perhatian dan kasih sayang dari orang tua, serta perasaan putus asa dalam mencari persetujuan, penerimaan, dan persahabatan selama masa remaja.
- c) Pengabaian intelektual mengacu pada kegagalan dalam membantu remaja dalam mengembangkan kecerdasannya dan tidak memberikan dukungan yang diperlukan untuk pendidikannya.
- d) Pengabaian sosial, yang melibatkan kurangnya pengawasan terhadap kegiatan sosial remaja, kurangnya perhatian terhadap teman sebaya, dan kegagalan dalam membimbing remaja tentang cara bersosialisasi yang sehat.
- e) Pengabaian moral, yang mencakup kurangnya contoh etika dan perilaku yang positif dari lingkungan sekitar.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kontrol diri dapat dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah yang berasal dari dalam diri individu, seperti usia, di mana seiring bertambahnya usia, diharapkan kemampuan kontrol dirinya juga berkembang. Faktor eksternal adalah yang berasal dari lingkungan individu, seperti orang tua, teman, dan individu lain di sekitarnya.

#### 4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kontrol diri dianggap sebagai bagian dari kesabaran, bahkan dipandang sebagai salah satu bentuk kesabaran yang paling tinggi. Menurut Ibnul Qoyyim Al-Jauziyah, tingkat kesabaran yang paling sulit adalah menahan diri dari larangan yang umumnya menyenangkan, di mana seseorang harus bersabar untuk menolak kesenangan dunia sesaat demi kebahagiaan di akhirat nanti (Al-Jauziyah, 2006). Konsep ini sering disebut sebagai penundaan kenikmatan.

Terkait hal ini Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an:

يَقَوْمِ إِنَّمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا مَتَّعَ وَإِنَّ الْآخِرَةَ هِيَ دَارُ الْقَرَارِ

*“Hai kaumku, sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara), dan sesungguhnya akhirat itulah negeri yang kekal” (QS. Al-Mukmin: 39)*

Dalam ayat tersebut, Allah menegaskan kepada manusia bahwa kesenangan dunia, bagaimanapun bentuknya, hanya bersifat sesaat. Dia juga menjanjikan bahwa bagi mereka yang berbuat baik dan menahan diri dari melakukan kejahatan, akan mendapatkan balasan yang abadi dan jauh lebih besar daripada kenikmatan dunia di akhirat nanti. Ayat ini menegaskan pentingnya mengendalikan diri agar tidak terlalu tergoda oleh kenikmatan duniawi.

يَبْنَئِي أَدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

*“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) I9espon, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.” (QS. Al-A’raf: 31)*

Di sisi lain, Allah SWT juga memerintahkan untuk mengontrol diri dan bersikap moderat dalam menjalankan tuntunan agama.

وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا

*“Dan janganlah engkau jadikan tanganmu terbelenggu pada lehermu dan jangan (pula) engkau terlalu mengulurkannya (sangat pemurah) nanti kamu menjadi tercela dan menyesal” (QS. Al-Isra: 29)*

Dua faktor penting yang mempengaruhi perilaku manusia adalah akal (aql) dan hati (qalb). Menurut Al-Ghazali (2008), akal yang sebenarnya mengacu pada kemampuan bawaan yang diciptakan Allah untuk memahami fenomena alam dan mengenali tanda-tanda kebesaran-Nya. Sebaliknya, hati berfungsi sebagai pemimpin di antara semua organ tubuh manusia, yang menentukan karakter seseorang dan mengatur perilaku dan dorongan hati yang baik dan buruk. Pengetahuan yang diperoleh melalui akal menuntun hati menuju ketaatan dan ketaatan pada ajaran Ilahi. Kegagalan dalam hal ini dapat mengarahkan individu ke arah perilaku kriminal, menyerupai kecenderungan kebinatangan (Zarkasyi & Cholik, 2016).

Dalam Islam, kemampuan menjaga pengendalian diri sangat bergantung pada ketaatan hati (qalb). Oleh karena itu, Islam menganjurkan individu untuk melakukan ibadah sebagai sarana perlindungan terhadap dosa. Menurut Imam Al-Ghazali, pengendalian diri yang kuat berkontribusi terhadap peningkatan karakter seseorang. Namun, untuk mencapai pengendalian diri tingkat tinggi memerlukan kedewasaan spiritual dan disiplin diri melalui amalan seperti tazkiyatun-nafs (penyucian jiwa) dan riyadhah (latihan spiritual), yang menumbuhkan kepercayaan terhadap janji Allah akan kepuasan yang

tertunda. Akibatnya, individu yang matang secara spiritual dapat menjauhkan diri dari kesenangan terlarang yang bersifat sementara (Abdullah, 2014).

#### **D. Pengaruh Kontrol Diri dan Stress terhadap Kualitas Tidur**

Kualitas tidur adalah parameter yang menunjukkan seberapa mudah seseorang bisa tertidur dan mempertahankan tidurnya. Aspek-aspek yang mencakup kualitas tidur, seperti yang dijelaskan dalam PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), termasuk efisiensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), penilaian subjektif terhadap kualitas tidur, penggunaan obat-obatan tertentu, durasi tidur, gangguan tidur, dan masalah fungsional sehari-hari (Potter dan Perry, 2010). Sedangkan menurut Syaifuro & Prirahayu (2021) menyebutkan bahwa Kualitas tidur merujuk pada seberapa baik seseorang tidur, termasuk lamanya tidur, seberapa cepat mereka tertidur, seberapa sering mereka terbangun selama tidur, dan seberapa segar mereka merasa setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental seseorang. Ketika seseorang mengalami gangguan tidur akibat stres atau kurangnya kontrol diri dalam mengelola pikiran dan emosi, ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan keseluruhan mereka. Kualitas tidur yang buruk juga dapat mengganggu fungsi kognitif, daya tahan tubuh, dan keseimbangan emosional seseorang.

Kontrol diri mencakup kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola stres. Mereka memiliki strategi koping yang efektif untuk menangani situasi yang menimbulkan stres, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri rendah lebih rentan terhadap stres dan kesulitan dalam mengatur pikiran dan emosi mereka, yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka secara

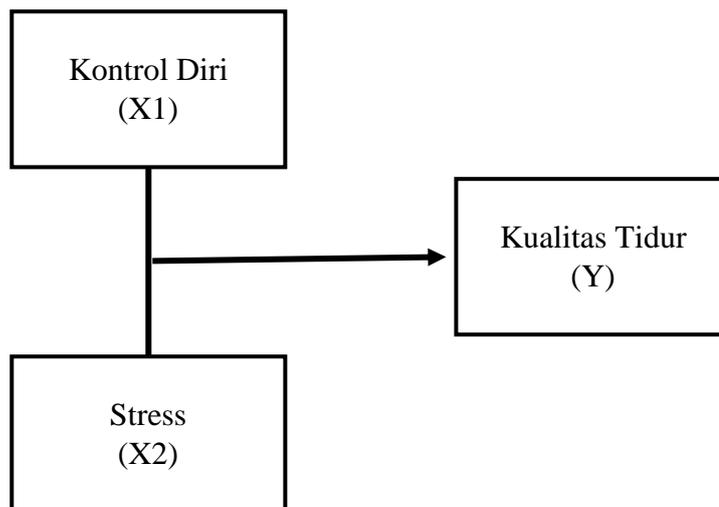
negatif. Ahmad et al., (2022) menyatakan bahwa *when self-control is high, sleep quality is better with lower Bedtime Procrastination*.

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan lingkungan. Stres yang tinggi telah terbukti berkorelasi dengan gangguan tidur seperti insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Stres yang kronis dapat mengganggu ritme tidur alami seseorang, mengakibatkan kesulitan tidur, bangun tengah malam, atau tidur yang terputus-putus. Selain itu, stres juga dapat memengaruhi kontrol diri seseorang, karena individu cenderung lebih rentan terhadap impuls negatif atau keputusan yang buruk saat mereka merasa tertekan (Syaifuro & Prirahayu, 2021).

Pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur memiliki hubungan yang kompleks dan saling memengaruhi. Kontrol diri, sebagai kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka, berperan penting dalam mengatasi stres. Individu dengan tingkat kontrol diri yang tinggi cenderung mampu menggunakan strategi koping yang lebih efektif saat menghadapi tekanan, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada tidur yang lebih baik. Sebaliknya, stres yang tinggi dapat merusak pola tidur alami seseorang, mengakibatkan insomnia atau tidur yang tidak nyenyak. Stres kronis dapat membuat seseorang kesulitan untuk merasa rileks atau tenang sebelum tidur, yang memengaruhi kualitas tidur secara keseluruhan. Di sisi lain, ketika kontrol diri seseorang menurun akibat stres, mereka akan cenderung melakukan perilaku yang merugikan kesehatan tidur, seperti mengonsumsi kafein atau alkohol secara berlebihan, atau menggunakan layar elektronik hingga larut malam. Oleh karena itu, hubungan antara kontrol diri, stres, dan kualitas tidur membentuk suatu siklus yang kompleks, di mana peningkatan satu variabel dapat memengaruhi variabel lainnya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Memahami dinamika ini adalah kunci untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Ada beberapa alasan individu dikatakan memiliki kualitas tidur, antara lain dapat dilihat dari aspek kualitas tidur

yaitu kontrol perilaku (behavior control), kontrol kognitif (cognitive control), mengontrol keputusan (decesional control). Adapun kerangka pemikiran di atas dapat digambarkan dalam skema sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



### E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1 : Adakah pengaruh antara kontrol diri dengan kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang

H2 : Adakah pengaruh antara stres dengan kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang

H3 : Adakah pengaruh antara kontrol diri dan stres dengan kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Pendekatan Penelitian**

Penelitian kuantitatif merupakan suatu proses untuk mendapatkan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat analisis terhadap informasi yang diinginkan. Metode penelitian kuantitatif menitikberatkan pada penggunaan data numerik dalam pengumpulan informasi di lapangan. Karakteristik penelitian kuantitatif meliputi sifat ilmiah yang kuat, fokus yang terbatas dan spesifik, pendekatan yang reduksionistik, penalaran logis dan deduktif, orientasi pada hubungan sebab-akibat, pengujian teori, pengendalian variabel, instrumen, analisis data berbasis angka, analisis statistik, dan kemampuan untuk melakukan generalisasi (Djollong, 2014). Pendekatan korelasional adalah suatu metode penelitian yang menitikberatkan pada pengumpulan data untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih. Teknik ini bertujuan untuk mengungkap adanya dan seberapa besar hubungan antara variabel-variabel tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional untuk mengidentifikasi korelasi antara kontrol diri, stres, dan kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang (Sulfemi & Supriyadi, 2018).

#### **B. Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah karakteristik, atribut, atau nilai suatu objek, individu, atau aktivitas yang menunjukkan variabilitas dan dipilih oleh peneliti untuk diselidiki, dianalisis, dan ditarik kesimpulan. Dalam penelitian, variabel dikategorikan menjadi variabel terikat dan bebas. Variabel bebas disebut juga dengan rangsangan, prediktor, atau anteseden, merupakan faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan variasi atau perubahan pada variabel terikat. Disebut independen karena dimanipulasi atau dikendalikan oleh peneliti dan disebut juga variabel eksogen.

Di sisi lain, variabel dependen, juga dikenal sebagai hasil, kriteria, atau variabel resultan, dipengaruhi oleh atau mewakili hasil dari variabel independen. Disebut dependen karena variasinya bergantung pada perubahan variabel independen dan disebut juga variabel endogen (Ridha, 2017). Berikut variabel yang digunakan pada penelitian ini:

- Variabel dependen (Y) : Kualitas Tidur
- Variabel independen (X) : Kontrol Diri
- Variabel independen (X) : Stres

### **C. Definisi Operasional**

#### **1. Kontrol diri**

Kontrol diri merujuk pada kemampuan seseorang dalam mengelola proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku yang membentuk karakter individu itu sendiri. Definisi ini menekankan pentingnya kemampuan untuk mengatur aspek-aspek yang diperlukan dalam membentuk pola perilaku individu, termasuk pengaturan fisik, psikologis, dan perilaku. Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala kontrol diri yang meliputi tiga aspek utama, yaitu kontrol perilaku, kontrol kognitif, dan kontrol keputusan. Jika skor kontrol diri tinggi, ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi. Sebaliknya, jika skor kontrol diri rendah, ini menunjukkan bahwa individu memiliki tingkat kontrol diri yang rendah.

#### **2. Stres**

Stres merupakan kondisi mental yang dialami seseorang karena tekanan yang ada. Tekanan ini timbul ketika individu menghadapi kesulitan dalam memenuhi kebutuhan atau keinginannya, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungan eksternal. Menurut Rasmun, stres adalah respons tubuh yang umum terhadap gangguan pada kebutuhan tubuh, merupakan fenomena yang umum terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan sulit untuk

dihindari. Stres berdampak secara menyeluruh pada individu, baik secara fisik, psikologis, intelektual, sosial, maupun spiritual (Andriyani, 2019, hlm. 39). Sarafino dan Smith (2012) mengategorikan aspek-aspek stres menjadi dua bagian, yaitu aspek biologis yang melibatkan gejala fisik, dan aspek psikologis yang melibatkan gejala mental. Apabila skor stres menunjukkan skor yang tinggi, maka hal tersebut memperlihatkan bahwa individu memiliki stress yang tinggi. Sebaliknya, jika skor stress menunjukkan skor rendah, maka hal tersebut memperlihatkan bahwa individu memiliki stres yang rendah pula.

### 3. Kualitas tidur

Kualitas tidur merujuk pada kondisi di mana tidur seseorang menghasilkan kesegaran dan kesejahteraan saat bangun. Beberapa dimensi yang dievaluasi dalam penilaian kualitas tidur, seperti pada Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), mencakup efisiensi tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur (latensi tidur), penilaian subjektif tentang kualitas tidur, penggunaan obat tidur, durasi tidur, gangguan tidur, dan disfungsi di siang hari. Apabila skor kualitas tidur menunjukkan skor yang tinggi, maka hal tersebut memperlihatkan bahwa individu memiliki kualitas tidur yang tinggi atau baik. Sebaliknya, jika skor kualitas tidur menunjukkan skor yang rendah, maka hal tersebut memperlihatkan bahwa individu memiliki kualitas tidur yang rendah atau buruk.

## **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

Peneliti memilih Kota Semarang sebagai lokasi penelitian, dan data dikumpulkan secara online melalui distribusi skala penelitian melalui Google Form. Secara umum, Google Form adalah layanan yang memungkinkan pengguna membuat survei atau formulir online dengan pertanyaan yang dapat disesuaikan. Layanan ini memudahkan pengumpulan

tanggapan dan data langsung dari responden yang mengisi survei. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024.

## **E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut Latipun (2015: 29), istilah "populasi" mengacu pada total individu yang memiliki karakteristik serupa dan menjadi fokus penelitian. Azwar (2010: 77) menjelaskan populasi penelitian sebagai sekelompok individu yang digunakan untuk memperkirakan hasil penelitian. Definisi ini sejalan dengan pandangan Sugiyono (2010: 80), yang menggambarkan populasi sebagai kumpulan umum yang terdiri dari subjek atau objek dengan karakteristik dan kualitas tertentu. Dalam konteks penelitian ini, populasi adalah masyarakat Kota Semarang yang berusia dewasa awal, dengan subjek penelitian yang memenuhi kriteria berikut:

- a. Laki – laki dan perempuan
- b. Usia 20-40 tahun
- c. Pengguna TikTok aktif
- d. Warga Kota Semarang

### **2. Sampel**

Sekaran (2006) menyatakan bahwa populasi merujuk pada sekelompok subjek atau objek yang akan digunakan untuk melakukan generalisasi hasil penelitian. Dalam konteks penelitian ini, populasi yang dimaksud adalah masyarakat Kota Semarang dengan usia dewasa awal. Sampel, di sisi lain, merupakan sebagian kecil atau subkelompok dari populasi yang dipilih untuk studi lebih lanjut. Dengan mempelajari sampel, peneliti dapat membuat kesimpulan yang dapat diterapkan secara lebih umum pada populasi.

Rumus Slovin adalah salah satu teori yang sering digunakan dalam pengambilan sampel untuk penelitian kuantitatif. Rumus ini membantu

menentukan jumlah sampel yang mewakili populasi sehingga hasil penelitian dapat diterapkan secara lebih luas, tanpa memerlukan tabel khusus untuk jumlah sampel. Sugiyono (2011) menjelaskan bahwa saat menggunakan rumus Slovin, sangat penting untuk menetapkan batas toleransi kesalahan dalam bentuk persentase. Semakin kecil persentase toleransi kesalahan, semakin akurat data jumlah sampel yang dihasilkan (Budiarti, 2018). Pendekatan pengambilan sampel berdasarkan rumus slovin dapat dirumuskan:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Keterangan :

$n$  = Ukuran sampel

$N$  = Ukuran populasi

$e$  = Taraf kesalahan pengambilan sampel 5%

Berdasarkan rumus diatas maka untuk menentukan jumlah sampel dengan rumus Slovin dengan taraf kesalahan pengambilan sampel 5% maka diperoleh hasil sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

$$n = \frac{521.248}{1 + 521.248 (0,05)^2}$$

$$n = \frac{521.248}{1 + 1.304,12}$$

$$n = 399,693$$

Berdasarkan perhitungan berdasarkan rumus diatas sampel yang digunakan sebanyak  $399,693 = 400$ . Jumlah sampel digenapkan menjadi 400 responden untuk memudahkan penelitian. Dengan kriteria yaitu

masyarakat Kota Semarang pada usia dewasa awal dan aktif menggunakan platform TikTok.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah non-probability sampling, dengan menggunakan convenience sampling. Convenience sampling adalah metode di mana peneliti memilih individu sampel berdasarkan ketersediaan dan kemudahan akses, dengan syarat individu tersebut memenuhi kriteria penelitian (Sugiyono, 2016). Sampel dalam penelitian ini adalah individu yang menggunakan platform TikTok, tinggal di Kota Semarang, dan berusia antara 20 hingga 40 tahun.

### F. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti akan mengumpulkan data dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang disebar melalui google formulir. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang meminta responden untuk menjawab pertanyaan atau pernyataan tertulis (Sugiyono, 2013:142). Peneliti akan mengolah data kemudian memberikan nilai terhadap skala yang dibagikan kepada responden dengan menggunakan skala likert. Menurut Sugiyono (2013:30) skala likert dipakai untuk mengukur persepsi, pendapat, pandangan bahkan sekelompok fenomena sosial dari individu. Skala likert ini dibagikan kepada responden yang berisi pernyataan setuju atau tidak setuju mengenai pernyataan-pernyataan yang diajukan. Skala likert dibagi menjadi dua macam pernyataan yaitu favourable (pernyataan positif) dan unfavourable (pernyataan negatif).

*Tabel 3. 1 Skala Likert*

<b>Pilihan</b>	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1

Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Dalam penelitian ini, digunakan tiga skala yang terdiri dari skala stres, kontrol diri, dan kualitas tidur. Setiap skala memiliki beberapa indikator yang digunakan untuk pengukuran, berikut adalah skala yang digunakan dalam penelitian ini:

### 1. Skala Stres

Skala stres dalam penelitian ini dirancang oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dibahas oleh Sarafino dan Smith (2012). Aspek-aspek tersebut mencakup aspek biologis seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, dan gangguan kulit, serta aspek psikologis seperti pikiran, emosi, dan perilaku.

*Tabel 3. 2 Blueprint Skala Stres*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Biologis	Sakit kepala	1,18	8,21	4
	Gangguan tidur	9,26	2,28	4
	Gangguan pencernaan	3,17	10,20	4
	Gangguan makan	11,23	4,25	4

Psikologis	Gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi	5,16	12,2 7	4
	Gangguan kestabilan emosi	13,24	6,22	4
	Tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif	7,15	14,1 9	4
	<b>Jumlah</b>	14	14	28

## 2. Skala Kontrol Diri

Skala kontrol diri dalam penelitian ini dirancang oleh peneliti berdasarkan teori aspek kontrol diri menurut Averill (1973: 287), yang mencakup tiga aspek utama: kontrol keputusan, kontrol perilaku, dan kontrol kognitif. Berikut adalah rancangan skala kontrol diri yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

*Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kontrol Diri*

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kontrol Perilaku ( <i>Behavior Control</i> )	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1,1 1	6,1 6	4
	Kemampuan memodifikasi stimulus ( <i>stimulus</i> )	8,1 4	3,1 8	4

	<i>modifiability)</i>			
Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	Kemampuan memperoleh informasi ( <i>information gain</i> )	5,2 0	10, 12	4
	Kemampuan melakukan penilaian ( <i>appraisal</i> )	7,1 7	9,1 9	4
Mengontrol keputusan ( <i>decesion al control</i> )	Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya	2,1 3	4,1 5	4
<b>Jumlah</b>		10	10	20

### 3. Skala Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur dalam penelitian ini diukur dengan mempertimbangkan aspek yang terdapat dalam PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index), seperti efisiensi tidur, waktu tidur yang terlalu lama, evaluasi subjektif terhadap kualitas tidur, penggunaan obat tidur, lama tidur, gangguan tidur, dan disfungsi siang hari. Berikut adalah rancangan skala kualitas tidur yang disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

*Tabel 3. 4 Blueprint Skala Kualitas Tidur*

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan	Jumlah
-------	-----------	------------------	--------

		F	UF	
Efisiensi tidur	Kebutuhan jam tidur tercukupi	2,26	9,20	4
Latensi tidur	Lama waktu yang dibutuhkan hingga tertidur	12,1 6	6,24	4
Kualitas tidur subyektif	Penilaian subyektif diri sendiri terhadap kualitas tidur yang dimiliki	4,22	10,1 4	4
Penggunaan obat-obatan	Gangguan tidur yang berat	8,25	1,18	4
Durasi tidur	Waktu mulai tidur hingga bangun tidur	13,2 3	11,2 7	4
Gangguan tidur	Mengalami mimpi buruk atau gangguan pada saat tidur	15,1 7	5,19	4
Daytime disfunction	Mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan mengantuk	7,21	3,28	4
Jumlah		14	14	28

## G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana sebuah alat ukur tepat dan akurat dalam melaksanakan fungsinya (Azwar, 1998: 73). Instrumen dianggap valid jika mampu mengukur dengan tepat apa yang seharusnya

diukur. Oleh karena itu, validitas dan reliabilitas instrumen pengukur merupakan faktor penting yang menentukan ketepatan dan keakuratan hasil pengukuran (Azwar, 2010: 106). Keakuratan dalam konteks ini merujuk pada kebenaran dan ketepatan, sehingga jika sebuah tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukurannya, tes tersebut dianggap memiliki validitas yang rendah (Azwar, 2018: 150).

Jika sebuah instrumen memiliki tingkat validitas yang tinggi, maka instrumen tersebut dianggap sesuai untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Peneliti akan menggunakan perangkat lunak SPSS (Statistical Product and Service Solutions) untuk menghitung Korelasi Item-Total yang Dikoreksi guna menilai validitas itemnya. Dalam penelitian ini, validitas item dievaluasi menggunakan uji validitas isi.

Validitas isi dicapai dengan memvalidasi item-item dalam skala, menganalisis hasil penilaian mengenai kecocokan item, serta menerima pendapat dan saran dari para ahli untuk menilai kelayakan item tersebut. Penilaian kelayakan item dapat didasarkan pada evaluasi atau pendapat subjektif dari beberapa orang (Periantalo, 2019: 98). Menurut Azwar (2018b: 10), standar yang digunakan untuk menentukan validitas suatu item adalah koefisien  $\geq 0,3$ . Skala pengukuran dianggap memiliki validitas tinggi jika koefisien validitasnya melebihi  $\geq 0,3$ , sedangkan jika koefisien validitasnya di bawah  $\geq 0,3$ , skala tersebut dianggap kurang valid.

## **2. Daya Beda Aitem**

Indeks daya beda sebuah item mencerminkan sejauh mana item tersebut sejalan atau konsisten dengan tujuan keseluruhan dari skala yang digunakan. Daya beda item, atau disebut juga daya diskriminasi item, mengacu pada kemampuan suatu item untuk membedakan antara individu yang memiliki atribut yang diukur dan yang tidak. Secara lebih spesifik, daya beda item menunjukkan seberapa baik item tersebut

mampu membedakan individu ke dalam berbagai tingkat kualitatif atribut yang diukur, berdasarkan skor kuantitatif (Azwar, 2015).

Indeks daya diskriminasi item mengukur sejauh mana item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki atribut yang diukur dan yang tidak. Selain itu, indeks daya beda item juga mencerminkan tingkat keselarasan atau konsistensi antara fungsi item dengan tujuan keseluruhan dari skala yang digunakan, yang sering disebut sebagai konsistensi item-total (Azwar, 2011).

Evaluasi koefisien korelasi antara item dan skor skala psikologi berada dalam rentang 0 hingga 1. Ketika nilai mendekati 1, itu menandakan bahwa item memiliki daya beda yang signifikan, sementara nilai yang mendekati 0 menunjukkan kurangnya daya beda. Kriteria pemilihan item yang efektif adalah ketika koefisien korelasi ( $r_x$ ) mencapai atau melampaui 0.3. Dengan demikian, jika nilai koefisien korelasi mencapai atau melebihi 0.3, maka item tersebut dianggap memiliki daya beda yang memadai (Saifuddin, 2020).

### **3. Reliabilitas**

Reliabilitas mengacu pada kestabilan atau ketepatan suatu alat pengukur. Menurut Azwar (2018: 149), reliabilitas menunjukkan sejauh mana data dapat dipercaya; data dianggap dapat dipercaya jika reliabilitasnya tinggi. Alat pengukur dikatakan reliabel jika skor yang dihasilkannya konsisten dan memberikan hasil serupa ketika diukur pada waktu yang berbeda (Periantalo, 2019: 128). Peneliti menguji reliabilitas penelitian ini menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS for Windows. Sugiyono (2014: 231) menjelaskan bahwa sebuah item dianggap tidak reliabel jika nilai  $r < 0,60$ , sedangkan jika nilai  $r > 0,60$ , item tersebut dianggap reliabel atau dapat dipercaya.

### **4. Hasil Skala Uji Coba**

#### **1) Validitas Alat Ukur**

**a. Kualitas Tidur**

Dalam penelitian ini, skala untuk menilai kualitas tidur terdiri dari 28 pertanyaan. Penilaian skala ini dilakukan dengan bantuan profesional, yaitu Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, seorang psikolog. Berdasarkan analisis korelasi item-total yang telah dikoreksi, terdapat 22 pertanyaan yang dianggap valid dan 6 pertanyaan yang tidak memenuhi kriteria dalam skala penilaian kualitas tidur. Pertanyaan-pertanyaan yang tidak valid ditentukan berdasarkan nilai korelasi  $r \geq 0,3$ , yaitu pada nomor 8, 17, 18, 19, 20, dan 25. Berikut ini adalah struktur akhir dari skala penilaian kualitas tidur setelah melalui uji coba:

*Tabel 3. 5 Hasil Uji Coba Skala Kualitas Tidur*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Efisiensi tidur	2, 26	9	2
2.	Latensi tidur	12, 16	6, 24	4
3.	Kualitas tidur subyektif	4, 22	10, 14	4
4.	Penggunaan obat-obatan		1	1
5.	Durasi tidur	13, 23	11, 27	4
6.	Gangguan tidur	15	5	2
7.	<i>Daytime disfunction</i>	7, 21	3, 28	4

	Total	11	11	22
--	-------	----	----	----

**b. Kontrol Diri**

Dalam penelitian ini, skala untuk mengukur kualitas tidur terdiri dari 20 pernyataan. Validitas skala ini dievaluasi menggunakan metode professional judgement oleh Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi, seorang Psikolog. Hasil dari analisis corrected item-total correlation menunjukkan bahwa terdapat 11 pernyataan yang dapat dianggap valid, sementara 9 lainnya dikeluarkan dari skala karena nilai korelasi item-total yang kurang dari 0,3. Pernyataan yang dikeluarkan adalah nomor 1, 3, 4, 5, 6, 14, 15, 17, dan 20. Berikut adalah versi final dari skala kontrol diri setelah dilakukan uji coba:

*Tabel 3. 6 Hasil Uji Coba Skala Kontrol Diri*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kontrol perilaku	11, 8	16, 18	4
2.	Kontrol kognitif	7	10, 12, 9, 19	5
3.	Mengontrol keputusan	2,13		2
	Total	5	6	11

**c. Stres**

Dalam penelitian ini, skala untuk mengukur stres terdiri dari 28 pertanyaan. Validitas skala ini telah dievaluasi dengan menggunakan profesional ahli psikologi, Ibu Lainatul Mudzkiyyah, S. Psi, M. Psi. Berdasarkan analisis

korelasi item-total yang disesuaikan, 23 pertanyaan dianggap valid sedangkan 5 pertanyaan dikeluarkan karena memiliki korelasi ( $r$ ) kurang dari 0,30. Pertanyaan yang dikeluarkan adalah nomor 3, 10, 14, 16, dan 23. Berikut adalah rancangan akhir dari skala kontrol diri setelah proses uji coba dilakukan:

*Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Skala Stres*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Biologis	1, 18, 9, 26, 17, 11,	8, 21, 2, 28, 20, 4, 25	13
2.	Psikologis	5, 13, 24, 7, 15	12, 27, 6, 22, 19	20
	Total	11	12	23

## 2) Reliabilitas Alat Ukur

### a. Tabel Perolehan Skala Kualitas Tidur

*Tabel 3. 8 Reliabilitas Kualitas Tidur*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	28

*Tabel 3. 9 Realibilitas Kualitas Tidur Setelah Uji Coba*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.899	22

### b. Tabel Perolehan Skala Kontrol Diri

*Tabel 3. 10 Reliabilitas Kontrol Diri*

Reliability Statistics
------------------------

Cronbach's Alpha	N of Items
.766	20

*Tabel 3. 11 Reliabilitas Kontrol Diri Setelah Uji Coba*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.783	11

c. Tabel Perolehan Skala Stres

*Tabel 3. 12 Reliabilitas Stres*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.892	28

*Tabel 3. 13 Reliabilitas Stres Setelah Uji Coba*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.913	23

Menurut hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,844 untuk skala kualitas tidur, 0,766 untuk skala kontrol diri, dan 0,892 untuk skala stres. Setelah dilakukan uji coba, nilai Cronbach's Alpha meningkat menjadi 0,899 untuk skala kualitas tidur, 0,783 untuk skala kontrol diri, dan 0,913 untuk skala stres. Oleh karena itu, ketiga variabel ini dianggap dapat diandalkan (reliable) karena nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,6.

## **H. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Asumsi Klasik**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah proses evaluasi yang digunakan untuk menilai apakah data dari suatu kelompok memiliki pola sebaran yang mirip dengan distribusi normal. Hasil uji ini menentukan apakah data tersebut dapat dianggap mengikuti distribusi normal. Penilaian normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji one sample Kolmogorov-Smirnov (Abdullah, 2015: 322). Dalam penelitian ini, metode tersebut akan digunakan untuk mengevaluasi apakah distribusi data bersifat normal (Siregar, 2014: 245). Apabila nilai signifikansi dari uji normalitas kurang dari 0,05, maka data dianggap tidak berdistribusi normal; sebaliknya, jika nilainya lebih besar dari 0,05, data tersebut dapat dianggap mengikuti distribusi normal.

#### **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas merujuk pada kondisi di mana hubungan antara variabel dependen dan independen menunjukkan pola linear atau garis lurus dalam rentang tertentu (Abdullah, 2015: 323). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji linearitas dengan metode test for linearity melalui perangkat lunak SPSS for Windows, dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Hasil dianggap linear jika hubungan antara variabel independen dan dependen menunjukkan signifikansi pada uji test for linearity dengan nilai  $p < 0,05$  (Kasiram, 2010: 132).

#### **c. Uji Multikoleniaritas**

Uji Multikoleniaritas merujuk pada kondisi di mana terdapat korelasi yang hampir sempurna antara dua atau lebih variabel independen dalam suatu model regresi. Tujuannya adalah untuk menentukan apakah ada korelasi yang tinggi atau mendekati sempurna di antara variabel independen dalam model regresi yang

dibuat. Jika terdeteksi adanya korelasi yang tinggi atau mendekati sempurna, ini menandakan adanya gejala Multikolinearitas dalam model tersebut (Suliyanto, 2011:70). Prosedur uji multikolinearitas dilakukan dengan mengamati nilai Variance Inflation Factor (VIF) dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Jika nilai VIF tidak melebihi 10, dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas yang signifikan dalam model regresi yang sedang dievaluasi (Suliyanto, 2011:81).

## **2. Uji Hipotesis**

Pengujian hipotesis adalah metode statistik yang digunakan untuk memutuskan apakah menerima atau menolak hipotesis berdasarkan bukti yang dikumpulkan. Aturan yang diterapkan adalah jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$  maka hipotesis dianggap diterima, sedangkan jika nilai signifikansi  $\geq 0,05$  maka hipotesis ditolak. Pengujian regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y) dan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan sebab akibat di antara keduanya, serta besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Model regresi berganda bertujuan untuk mengukur pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen (Stawati, 2020).

## BAB IV

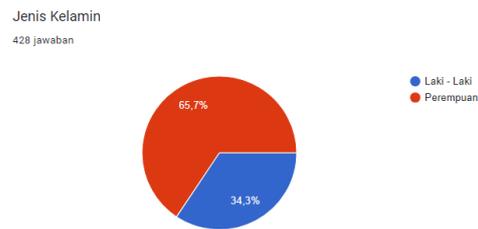
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL PENELITIAN

##### 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah penduduk Kota Semarang yang secara aktif menggunakan platform TikTok. Peneliti menggunakan data yang telah dikumpulkan untuk melakukan analisis deskriptif guna mengidentifikasi ciri-ciri subjek penelitian, dengan fokus pada jenis kelamin dan usia. Hasil dari pengukuran distribusi responden dapat disajikan sebagai berikut:

*Tabel 4.1 Data Berdasarkan Jenis Kelamin*



Berdasarkan diagram diatas, dapat diketahui bahwa dalam penelitian ini persentase jumlah responden perempuan yaitu 65,7% atau setara dengan 281 orang dan responden laki laki 34,3% atau setara dengan 147 orang. Dapat disimpulkan bahwa jumlah seluruh responden dalam penelitian ini sebanyak 428 orang.

*Tabel 4.2 Data Berdasarkan Usia*

Usia	Jumlah	Usia	Jumlah
18	2 orang	30	13 orang
19	5 orang	31	7 orang
20	50 orang	32	6 orang
21	54 orang	33	2 orang
22	60 orang	34	6 orang
23	43 orang	35	9 orang
24	26 orang	36	3 orang
25	43 orang	37	2 orang
26	32 orang	38	2 orang
27	23 orang	39	0 orang
28	14 orang	40	6 orang
29	19 orang		

Berdasarkan data dari tabel usia, dapat disimpulkan bahwa dari total 428 responden, sejumlah responden memiliki usia yang berbeda-beda. Jumlahnya adalah 2 responden berusia 18 tahun, 5 responden berusia 19 tahun, 50 responden berusia 20 tahun, 54 responden berusia 21 tahun, 60 responden berusia 22 tahun, 43 responden berusia 23 tahun, 26 responden berusia 24 tahun, 43 responden berusia 25 tahun, 32 responden berusia 26 tahun, 23 responden berusia 27 tahun, 14 responden berusia 28 tahun, 19 responden berusia 29 tahun, 13 responden berusia 30 tahun, 7 responden berusia 31 tahun, 6 responden berusia 32 tahun, 2 responden berusia 33 tahun, 6 responden berusia 34 tahun, 9 responden berusia 35 tahun, 3 responden berusia 36 tahun, 2 responden berusia 37 tahun, 2 responden berusia 38 tahun, dan 6 responden berusia 40 tahun.

## **2. Deskripsi Data Penelitian**

Deskripsi data penelitian ini berasal dari variabel kualitas tidur, kontrol diri dan stress pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Data penelitian kemudian diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS 27.0 for windows. Di bawah ini adalah hasil pengukuran SPSS yang terdiri dari nilai maksimum, nilai minimum, nilai mean, serta nilai standart deviation.

*Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskriptif*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	428	25	81	55.39	12.604
Kontrol Diri	428	39	60	57.52	4.120
Stres	428	24	89	55.62	13.868
Valid N (listwise)	428				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat diketahui skor masing masing variabel. Variabel kualitas tidur memiliki skor minimal 25, skor mean 55,39, skor maksimum 81 dan skor standar deviation 12,604. Variabel kontrol diri memiliki skor minimal 39, skor mean 57,52, skor maksimum 60 dan skor standar deviation 4,120. Variabel stres memiliki skor minimal 24, skor mean 55,62, skor maksimum 89 dan skor standar deviation 13,868.

Penentuan kategori dilakukan dengan menghitung skor rata-rata dan standar deviasi pada setiap variabel yang dibagi menjadi tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut merupakan hasil perhitungan kategorisasi:

- a. Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur

*Tabel 4.4 Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur*

Interval Skor	Rentang Nilai	Persentase (%)	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 42$	18%	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	42 - 67	66%	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 67$	16%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel kualitas tidur diatas menunjukkan bahwa sebesar 18% dari sampel penelitian yaitu 77 orang memiliki kualitas tidur yang rendah, sebesar 66% dari sampel penelitian yaitu 282 orang memiliki kualitas tidur yang sedang dan sebesar 16% dari sampel penelitian yaitu 69 orang memiliki kualitas tidur yang tinggi.

b. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

*Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Kontrol Diri*

Interval Skor	Rentang Nilai	Persentase (%)	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 53$	27%	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	53 - 61	73%	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 61$	0%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel kontrol diri diatas menunjukkan bahwa sebesar 27% dari sampel penelitian yaitu 116 orang memiliki kontrol diri yang rendah, sebesar 73% dari sampel penelitian yaitu 312 orang memiliki kontrol diri yang sedang dan sebesar 0% dari sampel penelitian yaitu 0 orang memiliki kontrol diri yang tinggi.

c. Kategorisasi Variabel Stres

*Tabel 4.6 Kategorisasi Stres*

Interval Skor	Rentang Nilai	Persentase (%)	Kategorisasi
$X < M - 1SD$	$X < 41$	17%	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	41 - 69	69%	Sedang
$M + 1SD \leq X$	$\geq 69$	14%	Tinggi

Berdasarkan tabel kategorisasi variabel stres diatas menunjukkan bahwa sebesar 17% dari sampel penelitian yaitu 73 orang memiliki stres yang rendah, sebesar 69% dari sampel penelitian yaitu 295 orang memiliki stress yang sedang dan sebesar 14% dari sampel penelitian yaitu 60 orang memiliki stres yang tinggi.

## **B. HASIL UJI ASUMSI KLASIK**

### **1. Hasil Uji Normalitas**

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah distribusi nilai residual dalam model regresi bersifat normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS 27 for windows dengan menggunakan uji statistik non parametric dengan teknik Komolgorov Smirnov (K-S) dengan melihat nilai probability significance di dalamnya. Jika pada tabel menunjukkan nilai probability sig. 2 tailed  $\geq 0,05$  maka hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi normal. Sementara jika pada tabel menunjukkan nilai probability sig. 2 tailed  $\leq 0,05$  maka hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi dengan normal.

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Unstandardized Residual	
N		428	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	5.24766712	
Most Extreme Differences	Absolute	.035	
	Positive	.020	
	Negative	-.035	
Test Statistic		.035	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.214	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.204
		Upper Bound	.225
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.			

Berdasarkan tabel tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas menggunakan Komolgorov-Smirnov dapat dilihat dari nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*. Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* yang diperoleh dari tabel adalah 0,200, yang lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi secara normal.

## 2. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen yang sedang diteliti. Pengujian ini menggunakan aplikasi SPSS 27 for Windows dengan metode test for linearity. Jika nilai signifikansi (sig.) Deviation From Linearity  $> 0,05$ , ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen.

*Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan Kualitas Tidur*

ANOVA Table							
			Sum of Square s	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas tidur * kontrol diri	Between Groups	(Combined )	3440.9 79	3	1146.9 93	7.552	.001
		Linearity	2913.6 60	1	2913.6 60	19.18 4	.001
		Deviation from Linearity	527.31 9	2	263.66 0	1.736	.177
	Within Groups		64397. 289	42 4	151.88 0		
	Total		67838. 269	42 7			

Berdasarkan tabel tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara kontrol diri dan kualitas tidur karena nilai signifikansinya adalah 0,177, yang lebih besar dari 0,05.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Stres dan Kualitas Tidur

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas tidur * stres	Between Groups	(Combined )	54035.213	62	871.536	23.046	.001
		Linearity	51462.827	1	51462.827	1360.853	.001
		Deviation from Linearity	2572.386	61	42.170	1.115	.271
	Within Groups		13803.056	365	37.817		
	Total		67838.269	427			

Berdasarkan tabel tersebut, kesimpulan yang dapat diambil adalah bahwa uji linearitas menunjukkan adanya hubungan linear antara stress dan kualitas tidur karena nilai signifikansinya adalah 0,271, yang lebih besar dari 0,05.

### 3. Uji Multikoleniaritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen dalam sebuah model regresi. Dalam penelitian ini, pengujian multikolinieritas menggunakan perangkat lunak SPSS 27 for Windows dengan mengamati apakah nilai VIF (Variance Inflation Factor) < 10 dan nilai toleransi > 0,1. Jika kriteria ini terpenuhi, dapat disimpulkan bahwa tidak ada masalah multikolinieritas dalam model tersebut.

Tabel 4.10 Hasil Uji Multikoleniaritas

Coefficients <sup>a</sup>		
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
kontrol diri	.995	1.005
stres	.995	1.005
a. Dependent Variable: kualitas tidur		

Berdasarkan tabel diatas, hasil perolehan skor pada uji multikolinearitas membuktikan tidak terdapat gejala multikolinearitas antara kontrol diri dan kualitas tidur karena skor VIF  $1.005 < 10$  dan tolerance  $0,995 > 0,10$ .

#### A. HASIL UJI HIPOTESIS

Uji hipotesis merupakan metode statistik yang digunakan untuk mengevaluasi keabsahan suatu pernyataan dan untuk membuat keputusan apakah pernyataan tersebut dapat diterima atau ditolak secara statistik. Dalam penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear berganda atau multiple regression. Aturan yang digunakan adalah jika nilai signifikansi  $\leq 0,05$ , maka hipotesis dapat diterima, sedangkan jika nilai signifikansi yang diperoleh  $\geq 0,05$ , maka hipotesis dinyatakan ditolak.

Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.883 <sup>a</sup>	.779	.778	5.934
a. Predictors: (Constant), stres, kontrol diri				

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52871.995	2	26435.997	750.708	.001 <sup>b</sup>
	Residual	14966.274	425	35.215		
	Total	67838.269	427			
a. Dependent Variable: kualitas tidur						
b. Predictors: (Constant), stres, kontrol diri						

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi adalah 0,001 ( $p < 0,05$ ) dan nilai F adalah 750,708, yang menunjukkan bahwa secara simultan hipotesis diterima dengan Adjusted R Square sebesar 0,778. Ini mengindikasikan bahwa kontrol diri dan stress memiliki pengaruh sebesar 77,8% terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang, sementara 22,2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73.468	4.272		17.198	.001
	kontrol diri	.442	.070	.145	6.326	.001
	stres	-.782	.021	-.860	-37.665	.001
a. Dependent Variable: kualitas tidur						

Berdasarkan tabel tersebut, nilai signifikansi variabel kontrol diri adalah  $0,001 < 0,05$ , menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima, yaitu adanya pengaruh kontrol diri terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Selain itu, nilai signifikansi variabel stres juga adalah  $0,001 < 0,05$ , sehingga hipotesis kedua juga diterima, yaitu adanya pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Selain itu, data tersebut menunjukkan bahwa

nilai signifikansi untuk kedua variabel, yaitu kontrol diri dan stres, adalah  $0,001 < 0,05$ , sehingga hipotesis ketiga juga diterima, menunjukkan adanya pengaruh simultan dari kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang.

Berdasarkan analisis data, kesimpulan dari analisis regresi berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Persamaan Regresi yang di peroleh:  $73,468 (Y) + 0,442 (X1) - 0,782 (X2)$
- b. Nilai konstanta yang diperoleh adalah 73,468, yang berarti jika nilai variabel independen adalah 0 (konstan), maka nilai variabel dependen akan memiliki nilai 73,468.
- c. Koefisien regresi untuk X1 adalah positif (+) sebesar 0,442, yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif antara X1 dan Y. Artinya, jika nilai X1 meningkat, maka nilai Y juga cenderung meningkat, dan sebaliknya.
- d. Koefisien regresi untuk X2 adalah -0,782, yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara X2 dan Y. Dengan kata lain, jika nilai X2 meningkat, maka nilai Y cenderung menurun, dan sebaliknya.

### **C. PEMBAHASAN**

Subjek pada penelitian ini yaitu generasi Z atau yang akrab disingkat dengan gen Z, menurut studi yang dilakukan oleh McKinsey (2018), perilaku Gen Z dapat dikelompokkan ke dalam empat komponen besar yang berlandas pada satu fondasi yang kuat bahwa Gen Z adalah generasi yang mencari akan suatu kebenaran. Pertama, Gen Z disebut sebagai “the undefined ID”, dimana generasi ini menghargai ekspresi setiap individu tanpa memberi label tertentu. Pencarian akan jati diri, membuat Gen Z memiliki keterbukaan yang besar untuk memahami keunikan tiap individu. Kedua, Gen Z diidentifikasi sebagai “the communaholic”, generasi yang sangat inklusif dan tertarik untuk terlibat dalam berbagai komunitas dengan memanfaatkan kecanggihan teknologi guna memperluas manfaat yang ingin

mereka berikan. Ketiga, Gen Z dikenal sebagai “the dialoguer”, generasi yang percaya akan pentingnya komunikasi dalam penyelesaian konflik dan perubahan datang melalui adanya dialog. Selain itu, Gen Z terbuka akan pemikiran tiap individu yang berbeda-beda dan gemar berinteraksi dengan individu maupun kelompok yang beragam. Keempat, Gen Z disebut sebagai “the realistic”, generasi yang cenderung lebih realistis dan analitis dalam pengambilan keputusan, dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Gen Z merupakan generasi yang menikmati kemandirian dalam proses belajar dan mencari informasi, sehingga membuat mereka senang untuk memegang kendali akan keputusan yang mereka pilih. Gen Z menyadari pentingnya memiliki stabilitas secara finansial di masa depan. Hal ini sejalan dengan temuan survei yang mengungkapkan bahwa Gen Y dan Baby Boomer merupakan generasi yang cenderung lebih idealis, khususnya dalam konteks pekerjaan (Sakitri, 2021).

Sejalan dengan penjelasan diatas, terdapat beberapa kekurangan yang ada pada generasi Z ini yaitu dalam hal kontrol diri dan juga stress yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah kontrol diri dan stres yang ada pada generasi Z khususnya pengguna platform TikTok mempengaruhi kualitas tidur pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Analisis hipotesis pertama menunjukkan bahwa variabel kontrol diri memiliki signifikansi dengan nilai  $p < 0,001$ , menunjukkan hasil yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis pertama dari penelitian ini dapat diterima, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kontrol diri dan kualitas tidur. Secara khusus, semakin tinggi kontrol diri seseorang, semakin baik kualitas tidurnya, sedangkan semakin rendah kontrol diri, semakin buruk kualitas tidurnya.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Liu dkk (2020) yang melakukan penelitian di berbagai industri dan perusahaan di Beijing tentang pengaruh peran mediasi positif dan negatif dalam hubungan kualitas tidur dan pengendalian diri hasilnya yaitu skor PSQI berhubungan positif dengan pengaruh negatif, dan berhubungan negatif dengan pengaruh positif dan

pengendalian diri, menunjukkan bahwa orang dengan kualitas tidur yang lebih baik cenderung mengalami pengaruh dan pengendalian diri yang lebih positif dan lebih sedikit pengaruh negatif. Pengendalian diri berkorelasi negatif dengan pengaruh negatif tetapi berkorelasi positif dengan pengaruh positif, menjelaskan bahwa kualitas tidur dan pengaruh positif merupakan faktor pelindung pengendalian diri.

Analisis hipotesis kedua menunjukkan bahwa variabel stres memiliki signifikansi dengan nilai  $p < 0,001$ , menunjukkan hasil yang signifikan. Oleh karena itu, hipotesis kedua dari penelitian ini dapat diterima, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara stres dan kualitas tidur. Secara spesifik, semakin tinggi stres seseorang, kualitas tidurnya cenderung lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah stres seseorang, kualitas tidurnya cenderung lebih baik.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Abdullah (2020) yang menginvestigasi hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan prestasi akademik mahasiswa kedokteran di sebuah perguruan tinggi kedokteran di Arab Saudi. Hasil studi tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk pada tahun-tahun praklinis mahasiswa kedokteran berhubungan signifikan dengan peningkatan stres. Penelitian ini juga menemukan bahwa stres dan tidur siang merupakan faktor prediktor penting terhadap kualitas tidur yang buruk. Lebih lanjut, penelitian oleh Morin dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa partisipan dengan gejala insomnia cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami insomnia. Mereka juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kompleks antara insomnia, kecenderungan untuk beraktivitas di malam hari, dan respons emosional terhadap stres. Secara khusus, studi ini menemukan bahwa stres lebih tinggi pada mahasiswi ( $P < 0,001$ ), meskipun tidak ada hubungan signifikan yang ditemukan antara jenis kelamin dan kualitas tidur dalam penelitian ini.

Hasil uji hipotesis ketiga didapatkan nilai signifikansi variabel kontrol diri dan stres sebesar  $0,001 < 0,05$  nilai ini menunjukkan hasil yang

signifikan. Dan memiliki nilai Adjusted R Square 0,778 yang berarti terdapat pengaruh antara variabel kontrol diri dan stress terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang sebesar 77,8% sedangkan 22,2 % lainnya di pengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang. Maknanya, semakin tinggi kontrol diri dan semakin rendah stres maka akan semakin tinggi kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri dan semakin tinggi stres maka semakin rendah kualitas tidurnya.

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Tafoya dkk (2023) yang melakukan penelitian pada mahasiswa di sebuah universitas di *Mexico City* tentang peran mediasi pengendalian diri dan ketahanan dalam hubungan antara kualitas dan durasi tidur dan stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kehadiran pengendalian diri dan ketahanan meningkatkan hubungan antara durasi tidur dan stres. Durasi tidur mengaktifkan kontrol diri dan ketahanan. Penelitian ini mencatat hubungan yang cukup positif antara ketahanan dan pengendalian diri. Ketahanan bertindak sebagai faktor pelindung terhadap stress dalam menghadapi peningkatan waktu tidur. Hasilnya mengkonfirmasi hipotesis utama dalam penelitian ini, yang menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan durasi tidur sepenuhnya dimoderasi oleh ketahanan dan pengendalian diri, sehingga ketika durasi tidur meningkat, pengendalian diri dan ketahanan lebih disukai, sehingga berkontribusi terhadap penurunan stres secara signifikan.

Penelitian ini berhasil mencapai tujuannya dengan menunjukkan bahwa kontrol diri dan stres berpengaruh terhadap kualitas tidur individu, khususnya di Kota Semarang. Perbedaan utama dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah inklusi simultan dari tiga variabel tersebut dalam satu studi, serta perbedaan metode pengambilan sampel yang

digunakan. Penelitian sebelumnya cenderung hanya memeriksa hubungan antara kontrol diri atau stres dengan kualitas tidur secara terpisah.

Secara keseluruhan, ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Implementasi penelitian secara online menggunakan *Google Form* dirasa kurang efektif karena keterbatasan waktu dan kurangnya kontrol terhadap faktor lingkungan dan kondisi keluarga yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Selain itu, skala penelitian tidak cukup teliti karena beberapa butir aitem pernyataan antar variabel jumlahnya tidak seimbang. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor dominan lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, membuat butir aitem dengan jumlah yang seimbang serta melakukan penelitian secara langsung (*offline*) untuk memungkinkan observasi lebih mendalam dan kontrol yang lebih baik terhadap variabel-variabel yang mempengaruhi subjek saat pengumpulan data.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh kontrol diri terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang
2. Terdapat pengaruh stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang
3. Terdapat pengaruh kontrol diri dan stres terhadap kualitas tidur pada pengguna platform TikTok di Kota Semarang

#### **B. Saran**

Beberapa saran yang diberikan peneliti terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian  
Warga Kota Semarang diharapkan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kontrol diri dalam menggunakan media sosial khususnya TikTok agar dapat memiliki kualitas tidur yang baik dan juga memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress dalam kehidupan sehari-hari.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih memperhatikan penggunaan waktu yang sesuai dan memperhatikan pembuatan skala seperti jumlah butir aitem favorable ataupun unfavorable yang seimbang dalam setiap variabel nya dan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti mengkaji lebih dalam mengenai aspek kualitas tidur, menambahkan variabel lain yang mungkin berhubungan, dan memilih faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas tidur, seperti status kesehatan, gaya hidup, dan lingkungan.

### 3. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan pengetahuan atau wawasan untuk warga Kota Semarang agar lebih memperhatikan lagi kualitas tidurnya dan mengatur diri agar tidak berlarut dalam menggunakan media sosial terutama dalam penelitian ini yaitu platform TikTok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Z., Munir, N., Khurshid, S., & Shahbal, S. (2022). Self-Regulation, Bedtime Procrastination And Sleep Quality Among Adults: A Meditational Model. *Webology*, *19*(February 2022), 10151–10163.
- Buana, T., & Maharani, D. (2022). Penggunaan Aplikasi Tik Tok (Versi Terbaru) Dan Kreativitas Anak. *Jurnal Inovasi*, *16*(2), 34–44. <https://doi.org/10.33557/ji.v16i2.2227>
- Budiarti, D. (2018). Pengurangan Emisi Gas Rumah Kaca Dari Kegiatan Bank Sampah Di Kabupaten Sleman Dengan Metode Us-Epa. *Metode Penelitian*, *24*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5507>
- Deriyanto, D., Qorib, F., Komunikasi, J. I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). *Persepsi mahasiswa universitas tribhuwana tunggadewi malang terhadap penggunaan aplikasi tik tok*. *7*(2), 77–83.
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *Upt Undip Press Semarang*. [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)
- Djollong, A. F. (2014). *Tehnik pelaksanaan penelitian kuantitatif. II*, 87.
- Ema, A. M., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang. *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, *2*(3), 10–20. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>

- Khairunnisa, S., & Rusli, D. (2023). *Hubungan Kecanduan Media Sosial dengan Bedtime Procrastination pada Remaja*. 7, 2143–2152.
- Liu, J., Zhu, L., & Liu, C. (2020). Sleep Quality and Self-Control: The Mediating Roles of Positive and Negative Affects. *Frontiers in Psychology*, 11(December), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.607548>
- Mahmudah, N., & Purnamasari, D. (2023). Pengaruh Konten Seleb Tiktok terhadap Tingkat Stres dan Tingkat Kepercayaan Diri. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5.
- Makassar, U. M. (2021). *Karakter : Pengendalian Diri*. 1, 28–33.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri : Definisi dan Faktor*. 3, 65–69.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2021). Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi antara Mahasiswa Laki-Laki dan Mahasiswa Perempuan. *Humanitas Indonesia Psychological Journal*, 2(2), 77–88.
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *Psychopolytan*, 1(1).
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Rahman, M. (2018). Resepsi terhadap Ayat Al-Kursi dalam Literatur Keislaman. *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir*, 3(2), 134–147. <https://doi.org/10.24090/maghza.v3i2.2127>
- Sakitri, G. (2021). “Selamat Datang Gen Z, Sang Penggerak Inovasi!” *Forum Manajemen*, 35(2), 1–10.

- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189–196. <https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.42>
- Sugiono. (2015). Metode Penelitian Metode Penelitian. *Metode Penelitian Kualitatif*, 17, 43. [http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB III.pdf](http://repository.unpas.ac.id/30547/5/BAB%20III.pdf)
- Sulfemi, W. B., & Supriyadi, D. (2018). Pengaruh kemampuan pedagogik guru dengan hasil belajar ips. *Jurnal Pendidikan Dan Administrasi Pendidikan*, 18(106), 12.
- Syaifuro, K. M. Y., & Prirahayu, O. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Healthy Journal*, 10(2), 99–108. <https://ejournal.unibba.ac.id/index.php/healthy/article/view/1083>
- Tafoya, S. A., Aldrete-Cortez, V., Tafoya-Ramos, F., Fouilloux-Morales, C., & Díaz-Olavarrieta, C. (2023). Sleep and Perceived Stress: An Exploratory Mediation Analysis of the Role of Self-Control and Resilience among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph20166560>

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran: Hasil Pra Riset

#### Pra Riset

Subjek	Aspek-Aspek Kualitas Tidur						
	Efisiensi Tidur	Latensi Tidur	Kualitas Tidur Subyektif	Penggunaan Obat-Obatan	Durasi Tidur	Gangguan Tidur	Gangguan Siang Hari
SAT	“Saya mengalokasikan waktu buat tidur sebenarnya harusnya 8 jam ya, tapi kenyataannya saya baru bisa tidur jam 1 malem terus bangun jam 5 pagi”	“Pengenya sih kalo udah di tempat tidur bisa langsung tidur ya, tapi kenyataannya butuh waktu hampir satu jam baru bisa tidur”	“kadang ngerasa nyaman, kadang juga ngerasa gak nyaman sih, biasanya gak nyaman kalo tidur lagi banyak pikiran atau overthinking lah ya biasa”	“karena ngerasa jam tidurku udah berantakan banget jadi kadang aku pake obat tidur sih biar bisa tidur nyenyak”	“biasanya saya tidur tuh jam 1 malem bangun jam 5 pagi, kalo ga ya jam 2 malem bangun jam 6 pagi”	“sejujurnya selama aku tidur sering ngerasa sesek nafas sih, sama rasanya kayak gak tenang aja gitu”	“kalo siang hari sering banget ngerasa ngantuk dan lemes sih, endingnya jadi males juga buat ngapain atau kayak ga semangat gitu loh”
ANA	“Saya pengennya sih bisa tidur 8 jam setiap harinya ya, tapi karena saya merasa kadang gak bisa tidur itu karena scroll tiktok itu nagih ya, jadinya baru bisa tidur jam 1”	“Biasanya saya bisa sampai 1 jam bahkan lebih baru bisa tidur, biasanya 1 jam itu saya scroll tiktok sampai merasa”	“banyak rasa gak nyaman ya, kayak gak tenang aja gitu rasanya, kayak khawatir, gelisah gitu”	“kalo untuk obat tidur, saya gak minum mbak, sebenarnya pengen minum sih biar bisa tidur tapi”	“saya tidur jam 1 malam terus bangun jam setengah lima pagi”	“kalo pas tidur sering banget ngerasa perut sakit sama nyeri juga di bagian tangan dan kaki”	“pas siang hari jelas ngerasa ngantuk sih mbak, sama sering mual juga jadi di kerjaan nafsu makan jadi kurang bahkan sampe ga”

	sampai setengah dua terus bangun jam setengah lima karena jam 7 harus udah berangkat kerja”	mengantuk”		takut nanti ada efek samping lainnya”			nafsu makan”
TPA	“kalo saya minimal harus 7 jam sih, tapi saya biasanya tidur jam 1 sampai 2 malem dan bangun jam 5 pagi, jadi belum ada 7 jam ya mbak saya tidurnya”	“saya tuh orangnya ska banget scroll tiktok ya mbak rasanya kaya seru aja gitu bisa jadi penghibur sesaat pas lagi ngerasa stress dan capek karna aktivitas seharian, biasanya saya lebih dari 30 menit sih mbak baru bisa tidur”	“sering ngerasa gak nyaman mbak, karena kayak kepikiran sesuatu yang belum tentu terjadi terus kadang merasa takut juga kalo ngadepin hari esok”	“saya itu kalo sebelum tidur biasanya konsumsi promag mbak karna ngerasa in perut selalu perih pas mau tidur”	“ga nentu ya mbak buat jam nya tapi rata-rata sih tidur jam 2 malem bangun jam 6 pagi”	“karena sebelum tidur udah minum obat promag itu jadi kalo pas tidur udah agak mendingan mbak perutnya gak perih, masih perih perutnya tapi dikit-dikit mbak”	“eeemm, kalo siang hari sering ngerasa badan gak seger, terus ngerasain pusing sama kayak ngerasa badan masih capek aja gitu mbak”

*Lampiran. 1 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba*

**Skala Kualitas Tidur**

Aspek	Indikator	Aitem Pernyataan		Jumlah
		F	UF	
Efisiensi tidur	Kebutuhan jam tidur tercukupi	2. Saya tidur lebih cepat dan bangun lebih awal  26. Saya jarang merasa mengantuk di siang hari karena tidur malam saya tercukupi	9. Saya merasa cepat lelah dan kurang bertenaga sepanjang hari  20. Saya merasa bahwa kurangnya tidur pada malam hari membuat produktivitas dan kinerja saya di kantor atau kampus menurun	4
Latensi tidur	Lama waktu yang dibutuhkan hingga tertidur	12. Saya langsung tertidur setelah berbaring ditempat tidur  16. Saya bisa tertidur dalam waktu 30 menit	6. Saya biasanya memerlukan waktu yang lama untuk bisa tidur setelah berbaring ditempat tidur  24. Saya sulit untuk tidur dengan cepat	4
Kualitas tidur subyektif	Penilaian subyektif diri sendiri	4. Setelah bangun tidur, saya merasa	10. Saya masih merasa mengantuk	4

	terhadap kualitas tidur yang dimiliki	segar  22. Setelah bangun tidur saya merasa lebih bersemangat	meskipun sudah tidur semalaman 14. Saya merasa bahwa tidur saya tidak mengembalikan energi saya sepenuhnya.	
Penggunaan obat-obatan	Gangguan tidur yang berat	8. Saya merasakan nyeri setelah meminum obat tidur  25. Saya dapat tidur nyenyak tanpa mengonsumsi obat	1. Saya mengalami mimpi buruk jika tidak mengonsumsi obat tidur  18. Saya dapat tertidur jika mengonsumsi obat	4
Durasi tidur	Waktu mulai tidur hingga bangun tidur	13. Saya tidur selama 8 jam perhari  23. Saya tidur jam 9 malam dan bangun tidur jam 5 pagi	11. Saya tidur lebih dari jam 10 malam  27. Saya begadang sampai jam 1 malam setiap hari	4
Gangguan tidur	Mengalami mimpi buruk atau gangguan	15. Saya merasa nyaman pada saat tidur	5. Saya mengalami sakit atau nyeri pada	4

	pada saat tidur	17. Saya mudah terbangun dan terjaga ditengah malam atau dini hari	saat tidur 19. Saya mimpi indah saat tidur	
Daytime disfungsi on	Mengalami gangguan pada aktivitas sehari-hari yang mengakibatkan perasaan mengantuk	7. Saya mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan baik sepanjang hari  21. Saya mampu menjaga konsentrasi dan fokus dengan baik selama beraktivitas	3. Saya merasa mudah lelah dan mengantuk selama aktivitas fisik sepanjang hari  28. Saya merasa mengantuk saat beraktivitas	4
<b>Jumlah</b>		14	14	28

### Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Aitem Pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
Kontrol Perilaku ( <i>Behavior Control</i> )	Kemampuan mengatur pelaksanaan	1. Saya membatasi diri dengan bermain TikTok maksimal 30 menit setiap	6. Terlalu larut bermain TikTok membuat rencana kegiatan saya berantakan	4

		hari nya  11. Saya mampu untuk tidak terpengaruh oleh komentar negatif yang ada di video TikTok	16. Saya tetap menonton konten negatif di TikTok	
	Kemampuan memodifikasi stimulus ( <i>stimulus modifiability</i> )	8. Saya mampu mencari konten yang lebih bermanfaat  14. Saya membatasi penggunaan aplikasi yang menyebabkan kecanduan	3. Saya tidak dapat membedakan antara konten positif dan konten negatif  18. Saya sulit mengontrol keinginan untuk tidak membuka TikTok	4
Kontrol kognitif ( <i>cognitive control</i> )	Kemampuan memperoleh informasi ( <i>information gain</i> )	5. Saya merasa TikTok memberi informasi yang valid	10. Saya cenderung terlalu bergantung pada sumber informasi di TikTok  12. Saya sulit	4

		20. TikTok membantu saya menemukan informasi yang relevan	memilah informasi yang relevan dari TikTok	
	Kemampuan melakukan penilaian ( <i>appraisal</i> )	7. Saya mampu membatasi konten TikTok yang merugikan  17. Saya dapat memberi komentar pada video TikTok dengan tenang, tanpa terlibat dalam konflik yang tidak perlu	9. Saya meniru gaya hidup dari konten kreator TikTok  19. Saya tidak memikirkan dampak yang panjang ketika memberi komentar di video TikTok	4
Mengontrol keputusan (decisional control)	Kemampuan untuk memilih hasil atau suatu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya	2. Saya menggunakan waktu saya di TikTok untuk memilih konten yang memberikan inspirasi  13. Saya mampu mempertimban	4. Saya sulit membatasi dampak konten terhadap keputusan sehari-hari  15. Saya sulit membedakan antara keinginan	4

		gkan informasi dari TikTok secara objektif	pribadi dan keinginan karena terpengaruh TikTok	
<b>Jumlah</b>		10	10	20

### Skala Stres

Aspek	Indikator	Aitem Pertanyaan		Jumlah
		F	UF	
Biologis	Sakit kepala	1. Saya mudah merasakan sakit kepala	8. Saya jarang merasakan sakit kepala bahkan setelah aktivitas fisik yang berat	4
		18. Ketika banyak tugas yang menumpuk saya akan merasakan sakit kepala	21. Tugas yang menumpuk tidak membuat saya sakit kepala	
	Gangguan tidur	9. Saya mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari 26. Saya mudah terbangun dimalam hari	2. Saya tidur dengan jadwal yang teratur 28. Saya merasa bangun tidur dengan segar dan bugar	4
	Gangguan	3. Saat saya	10. Saya merasa	4

	pencernaan	<p>merasa tertekan maka saya susah buang air besar</p> <p>17. Saya mengalami mual hingga muntah ketika mengerjakan tugas yang banyak</p>	<p>tetap nyaman bahkan ketika saya sedang mengalami banyak tekanan pikiran</p> <p>20. Tugas yang menumpuk tidak menjadi beban untuk saya</p>	
	Gangguan makan	<p>11. Saya malas makan ketika mengalami tekanan dalam berpikir</p> <p>23. Ketika saya mengalami banyak pikiran, saya lebih banyak makan</p>	<p>4. Saya makan dengan teratur meskipun memiliki banyak tugas</p> <p>25. Saya tetap makan dengan porsi yang sesuai meskipun sedang banyak tekanan pikiran</p>	4
Psikologi	Gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi	<p>5. Saya mudah lupa</p> <p>16. Saya merasa</p>	<p>12. Saya mudah berkonsentrasi</p> <p>27. Saya merasa</p>	4

		tidak peduli dengan lingkungan sekitar	bahwa saya individu yang teliti	
	Gangguan kestabilan emosi	13. Saya merasa mudah marah  24. Saya merasa kehilangan minat akan segala hal	6. Saya dapat menjaga mood saya dengan baik dalam sehari-hari  22. Saya merasa sangat bersemangat terhadap suatu hal	4
	Tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif	7. Saya merasa mudah panik  15. Saya mudah tersinggung	14. Saya merasa tidak takut dengan apapun  19. Saya merasa bahwa hidup saya bermanfaat	4
<b>Jumlah</b>		14	14	28

*Lampiran. 2 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Skala Kualitas Tidur*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	67.57	76.337	.302	.841
Y2	68.77	73.401	.421	.838
Y3	68.94	72.191	.457	.836
Y4	68.49	72.951	.494	.836
Y5	68.26	74.151	.365	.839

Y6	68.85	70.564	.569	.832
Y7	68.55	73.557	.477	.836
Y8	68.53	76.385	.094	.853
Y9	68.57	71.380	.644	.831
Y10	68.79	71.389	.567	.833
Y11	69.36	72.149	.509	.835
Y12	69.09	72.645	.536	.834
Y13	69.09	74.819	.337	.840
Y14	68.85	70.738	.659	.830
Y15	68.30	74.301	.425	.838
Y16	68.57	73.206	.428	.837
Y17	68.62	83.024	-.355	.860
Y18	68.30	76.170	.108	.852
Y19	68.68	80.179	-.148	.851
Y20	69.30	77.562	.100	.847
Y21	68.49	71.125	.699	.830
Y22	68.53	72.733	.563	.834
Y23	69.21	72.736	.543	.834
Y34	68.89	70.184	.628	.830
Y25	68.53	75.950	.129	.850
Y26	69.02	72.934	.510	.835
Y27	68.57	73.728	.351	.840
Y28	68.60	74.724	.337	.840

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.844	28

*Lampiran. 3 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Kontrol Diri*

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	55.43	30.685	.270	.762
X2	54.72	31.465	.376	.754
X3	54.34	32.099	.163	.768
X4	54.85	31.956	.210	.764
X5	54.19	31.767	.266	.760
X6	55.32	31.526	.182	.769
X7	54.40	30.246	.561	.743
X8	54.34	30.621	.498	.747
X9	54.57	30.119	.485	.746
X10	54.64	30.323	.417	.750
X11	54.38	29.633	.604	.739
X12	54.62	31.154	.360	.754
X13	54.49	31.212	.462	.750
X14	54.72	31.987	.235	.762
X15	54.85	31.695	.188	.767
X16	54.60	29.985	.414	.750
X17	54.89	32.358	.100	.775
X18	55.19	29.549	.385	.752
X19	54.51	29.994	.489	.745
X20	54.45	31.948	.223	.763

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items

.766	20
------	----

Lampiran. 4 Hasil Uji Validitas & Reliabilitas Stres

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	66.93	100.927	.568	.886
X2	66.53	103.800	.403	.890
X3	67.36	106.280	.299	.892
X4	66.73	103.700	.464	.889
X5	66.64	99.780	.653	.884
X6	66.89	100.237	.589	.886
X7	66.60	98.200	.744	.882
X8	66.78	102.040	.484	.888
X9	66.82	99.968	.533	.887
X10	66.44	108.343	.160	.894
X11	66.49	99.937	.651	.884
X12	67.04	101.271	.754	.884
X13	67.00	105.455	.351	.891
X14	66.67	106.591	.286	.892
X15	67.09	102.128	.583	.886
X16	67.40	109.291	.108	.895
X17	67.38	103.331	.436	.889
X18	66.82	101.786	.619	.886
X19	67.36	103.280	.523	.888
X20	66.76	100.734	.547	.887
X21	66.69	102.401	.516	.888
X22	67.40	104.882	.535	.888
X23	66.87	117.755	-.439	.908

X24	67.18	103.831	.396	.890
X25	66.84	105.225	.364	.891
X26	66.98	102.704	.457	.889
X27	66.98	102.568	.560	.887
X28	67.13	101.936	.580	.886

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.892	28

*Lampiran. 5 Skala Penelitian Setelah Uji Coba*

**ALAT UKUR PSIKOLOGI**



**Disusun Oleh:**

**Aulia Yuli Nastiti**

**2007016016**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

**2024**

Assalamualaikum wr. Wb

Perkenalkan saya Aulia Yuli Nastiti mahasiswi semester 8 program studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir dan membutuhkan bantuan saudara/i sebagai subjek dalam penelitian saya dengan mengisi formulir dibawah ini. Segala data yang diberikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Baca dan pahami baik-baik tiap butir pernyataan yang ada. Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan yang ada sudah sesuai dengan diri anda, dengan memilih opsi pada tiap pernyataan yang sudah disediakan.

**Keterangan:**

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

**SELAMAT MENGERJAKAN**

**Nama/Inisial :**

**Usia :**

**Jenis Kelamin :**

**Skala Kualitas Tidur**

<b>NO</b>	<b>AITEM</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
1.	Saya mengalami mimpi buruk jika tidak mengonsumsi obat tidur				
2.	Saya tidur lebih cepat dan bangun lebih awal				

3.	Saya merasa mudah lelah dan mengantuk selama aktivitas fisik sepanjang hari				
4.	Setelah bangun tidur, saya merasa segar				
5.	Saya mengalami sakit atau nyeri pada saat tidur				
6.	Saya biasanya memerlukan waktu yang lama untuk bisa tidur setelah berbaring ditempat tidur				
7.	Saya mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan dengan baik sepanjang hari				
8.	Saya merasa cepat lelah dan kurang bertenaga sepanjang hari				
9.	Saya masih merasa mengantuk meskipun sudah tidur semalaman				
10.	Saya tidur lebih dari jam 10 malam				
11.	Saya langsung tertidur setelah berbaring ditempat tidur				
12.	Saya tidur selama 8 jam perhari				
13.	Saya merasa bahwa tidur saya tidak mengembalikan energi saya sepenuhnya.				
14.	Saya merasa nyaman pada saat tidur				
15.	Saya bisa tertidur dalam waktu 30 menit				
16.	Saya mampu menjaga konsentrasi dan fokus dengan baik selama beraktivitas				
17.	Setelah bangun tidur saya merasa lebih bersemangat				
18.	Saya tidur jam 9 malam dan bangun tidur jam 5 pagi				

19.	Saya sulit untuk tidur dengan cepat				
20.	Saya jarang merasa mengantuk di siang hari karena tidur malam saya tercukupi				
21.	Saya begadang sampai jam 1 malam setiap hari				
22.	Saya merasa mengantuk saat beraktivitas				

### Skala Kontrol Diri

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya menggunakan waktu saya di TikTok untuk memilih konten yang memberikan inspirasi				
2.	Saya mampu membatasi konten TikTok yang merugikan				
3.	Saya mampu mencari konten yang lebih bermanfaat				
4.	Saya meniru gaya hidup dari konten kreator TikTok				
5.	Saya cenderung terlalu bergantung pada sumber informasi di TikTok				
6.	Saya mampu untuk tidak terpengaruh oleh komentar negatif yang ada di video TikTok				
7.	Saya sulit memilah informasi yang relevan dari TikTok				
8.	Saya mampu mempertimbangkan informasi dari TikTok secara objektif				
9.	Saya tetap menonton konten negatif di TikTok				
10.	Saya sulit mengontrol keinginan untuk tidak membuka TikTok				

11.	Saya tidak memikirkan dampak yang panjang ketika memberi komentar di video TikTok				
-----	---	--	--	--	--

### Skala Stres

NO	AITEM	SS	S	TS	STS
1.	Saya mudah merasakan sakit kepala				
2.	Saya tidur dengan jadwal yang teratur				
3.	Saya makan dengan teratur meskipun memiliki banyak tugas				
4.	Saya mudah lupa				
5.	Saya dapat menjaga mood saya dengan baik dalam sehari-hari				
6.	Saya merasa mudah panik				
7.	Saya jarang merasakan sakit kepala bahkan setelah aktivitas fisik yang berat				
8.	Saya mengalami kesulitan tidur pada saat malam hari				
9.	Saya malas makan ketika mengalami tekanan dalam berpikir				
10.	Saya mudah berkonsentrasi				
11.	Saya merasa mudah marah				
12.	Saya mudah tersinggung				
13.	Saya mengalami mual hingga muntah ketika mengerjakan tugas yang banyak				
14.	Ketika banyak tugas yang menumpuk saya akan merasakan sakit kepala				

15.	Saya merasa bahwa hidup saya bermanfaat				
16.	Tugas yang menumpuk tidak menjadi beban untuk saya				
17.	Tugas yang menumpuk tidak membuat saya sakit kepala				
18.	Saya merasa sangat bersemangat terhadap suatu hal				
19.	Saya merasa kehilangan minat akan segala hal				
20.	Saya tetap makan dengan porsi yang sesuai meskipun sedang banyak tekanan pikiran				
21.	Saya mudah terbangun di malam hari				
22.	Saya merasa bahwa saya individu yang teliti				
23.	Saya merasa bangun tidur dengan segar dan				

Lampiran. 6 Hasil Uji Normalitas SPSS

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>		
		Unstandardized Residual
N		428
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.24766712
Most Extreme Differences	Absolute	.035
	Positive	.020
	Negative	-.035
Test Statistic		.035
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.	.214

	99% Confidence Interval	Lower Bound	.204
		Upper Bound	.225
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.			

Lampiran. 7 Hasil Uji Linearitas SPSS

### Hasil Uji Linearitas Kontrol Diri dan Kualitas Tidur

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas tidur * kontrol diri	Between Groups	(Combined)	3440.979	3	1146.993	7.552	.001
		Linearity	2913.660	1	2913.660	19.184	.001
		Deviation from Linearity	527.319	2	263.660	1.736	.177
	Within Groups		64397.289	42	151.880		
	Total		67838.269	42			

### Hasil uji linearitas stres dan kualitas tidur

ANOVA Table
-------------

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kualitas tidur * stres	Between Groups	(Combined )	54035.213	62	871.536	23.046	.001
		Linearity	51462.827	1	51462.827	1360.853	.001
		Deviation from Linearity	2572.386	61	42.170	1.115	.271
	Within Groups		13803.056	365	37.817		
	Total		67838.269	427			

Lampiran. 8 Hasil Uji Multikoleniaritas

Coefficients <sup>a</sup>		
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
kontrol diri	.995	1.005
stres	.995	1.005

a. Dependent Variable: kualitas tidur

Lampiran. 9 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	428	25	81	55.39	12.604
Kontrol Diri	428	39	60	57.52	4.120
Stres	428	24	89	55.62	13.868
Valid N (listwise)	428				

Lampiran. 10 Hasil Uji Regresi Linier Berganda SPSS

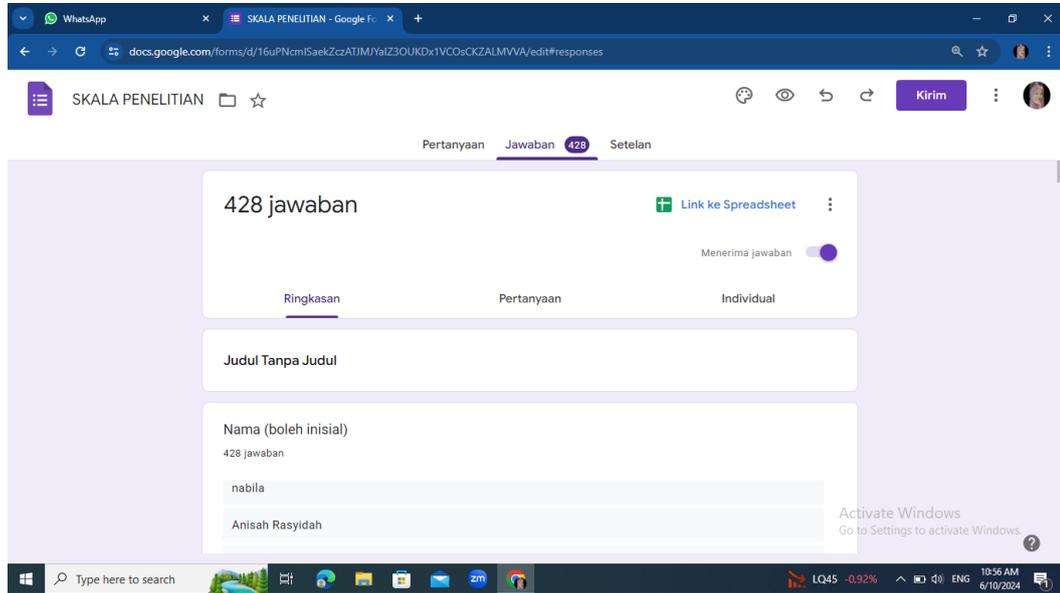
**Uji F**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	52871.995	2	26435.997	750.708	.001 <sup>b</sup>
	Residual	14966.274	425	35.215		
	Total	67838.269	427			
a. Dependent Variable: kualitas tidur						
b. Predictors: (Constant), stres, kontrol diri						

**Uji T**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73.468	4.272		17.198	.001
	kontrol diri	.442	.070	.145	6.326	.001
	stres	-.782	.021	-.860	-37.665	.001
a. Dependent Variable: kualitas tidur						

## Lampiran. 11 Bukti Penelitian



## Lampiran. 12 Tabulasi Skala Uji Coba

The screenshot shows an Excel spreadsheet titled 'SKALA UJI COBA - Excel (Product Activation Failed)'. The spreadsheet contains a table with columns for 'Cap waktu', 'Nama', 'Usia', and 'Jenis Kela' (Gender). The data rows list various respondents with their ages and genders, and a series of numerical scores for each item. The table is as follows:

Cap waktu	Nama	Usia	Jenis Kela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
2024/05/3	28 Perempuan	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	1	3	2	3											
2024/05/3	25 Perempuan	4	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3											
2024/05/3	22 Perempuan	4	2	1	4	4	3	4	1	4	4	1	1	2	4	4	2											
2024/05/3	20 Perempuan	4	1	1	2	4	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2											
2024/05/3	20 Laki - Laki	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2											
2024/05/3	22 Perempuan	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	3	2											
2024/05/3	20 Laki - Laki	4	4	3	3	1	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	2											
2024/05/3	21 Perempuan	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3											
2024/05/3	21 Perempuan	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3											
2024/05/3	22 Perempuan	4	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3											
2024/05/3	23 Perempuan	3	2	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3											
2024/05/3	20 Perempuan	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	3											
2024/05/3	22 Perempuan	4	2	3	2	2	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	2											
2024/05/3	21 Perempuan	4	2	2	3	4	1	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3											
2024/05/3	30 Perempuan	4	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	3	2	2	3	3											
2024/05/3	20 Laki - Laki	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	2	2	3	3	4											
2024/05/3	22 Perempuan	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3											
2024/06/0	21 Perempuan	4	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3											
2024/06/0	20 Perempuan	4	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3											
2024/06/0	20 Perempuan	4	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3											
2024/06/0	20 Perempuan	4	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	3	3											
2024/06/0	28 Perempuan	4	2	3	4	4	4	2	1	3	4	2	3	4	2	3	3											

### Lampiran. 13 Tabulasi Skala Penelitian

SKALA PENELITIAN - Excel (Product Activation Failed)

2024/06/09 10:25:25 AM GMT+7

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	
403	2024/06/DR		25	Perempuan	Mijen	-		2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	
404	2024/06/ZZAZ		25	Perempuan	semarang	9E+10		2	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	3	4	
405	2024/06/I Nindya Sa 25 tahun			Perempuan	Candisari	-		1	3	1	4	3	2	4	1	1	2	3	4	4	3	4	4	
406	2024/06/I PMA		35	Laki	-	Laki	semarang	-		2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	
407	2024/06/INS		25	Perempuan	ngalihan	9E+10		2	4	2	4	3	2	4	3	3	1	2	3	3	4	2	3	
408	2024/06/ARC		26	Laki	-	Laki	Banyumar	-		2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	
409	2024/06/I Raehan Re 26 tahun			Laki	-	Laki	Genuk	-		4	4	1	3	3	4	2	1	1	3	4	1	2	4	4
410	2024/06/NSF		30	Perempuan	Tugu	9E+12		2	4	3	4	4	3	4	4	3	1	3	4	4	4	2	4	
411	2024/06/ITD		31	Laki	-	Laki	Candisari	-		2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	
412	2024/06/I Sakha Raf 25 tahun			Laki	-	Laki	Gunungpa	-		3	4	1	3	4	1	3	1	1	3	4	1	2	4	4
413	2024/06/I WSN		25	Perempuan	Genuk	8.1E+11		2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	
414	2024/06/I Rizal Febr 28 tahun			Laki	-	Laki	Tembalan	-		4	4	2	4	4	1	3	1	1	1	4	4	2	4	3
415	2024/06/I BKN		36	Laki	-	Laki	Gunungpa	8.8E+10		2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	
416	2024/06/ML		24	Laki	-	Laki	mijen	9E+12		2	4	3	4	3	1	2	3	1	3	4	2	2	3	
417	2024/06/I Haqqiq Ni 29 tahun			Laki	-	Laki	Pedurung	-		4	3	1	4	3	1	3	2	2	1	4	3	4	4	
418	2024/06/PPD		31	Laki	-	Laki	Mijen	-		2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	
419	2024/06/I Abidzar Se 30 tahun			Laki	-	Laki	Ngalihan	-		1	4	3	4	1	2	4	1	2	4	4	2	3	3	
420	2024/06/IMFS		25	Laki	-	Laki	semarang	8.1E+11		2	4	2	3	2	1	3	1	2	1	3	4	3	4	
421	2024/06/IAW		23	Laki	-	Laki	Gunung pa	9E+12		2	4	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	1	4	
422	2024/06/IRA		25	Laki	-	Laki	Tugu	9E+12		2	4	2	4	3	2	4	3	4	2	1	2	1	4	
423	2024/06/IMR		26	Laki	-	Laki	semarang	9E+12		2	4	3	4	3	2	4	1	4	2	1	2	1	3	
424	2024/06/ID		23	Perempuan	Ngalihan	8.6E+10		3	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	1	1	2	3		
425	2024/06/I Ibu Hatma		37	Perempuan	semarang	8.1E+10		4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	
426	2024/06/I Desyani El 22 tahun			Perempuan	Ngalihan	8.1E+10		3	3	3	3	3	1	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	
427	2024/06/IJRH		20	Laki	-	Laki	Ngalihan	9E+10		4	3	3	3	1	1	3	3	2	1	2	2	3	1	
428	2024/06/I Bambang		40	Laki	-	Laki	semarang	8.6E+10		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	

Go to Settings to activate Windows.

28°C 2:24 AM 6/18/2024

*Lampiran 14 Daftar Riwayat Hidup*

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

**A. Identitas Diri**

1. Nama : Aulia Yuli Nastiti
2. Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 21 Juli 2002
3. Jenis Kelamin : Perempuan
4. Agama : Islam
5. Alamat : Jl. Puspwarno VI A No 7 Rt 07/Rw 03,  
Kelurahan Salaman Mloyo, Kecamatan  
Semarang Barat, Kota Semarang
6. Email : auliyntiti@gmail.com
7. No. Hp : 088227356976

**B. Riwayat Pendidikan**

1. SD : SD N Salaman Mloyo
2. SMP : SMP N 40 Semarang
3. SMA : SMA N 14 Semarang
4. Perguruan Tinggi : UIN Walisongo Semarang

Semarang, 10 Juni 2024

Pembuat Pernyataan

Aulia Yuli Nastiti

NIM. 2007016016