

**PERAN STRESS TEKNOLOGI SEBAGAI MEDIATOR
ANTARA REGULASI EMOSI DAN KUALITAS TIDUR
PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Dalam
Bidang Psikologi



Oleh:

ASTRI SUSANTI

41183507220015

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi: Peran Stress Teknologi sebagai Mediator antara Regulasi Emosi
dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Penyusun : Astri Susanti

NPM : 41183507220015

Bekasi, 6 Juli 2026

Menyetujui:

Pembimbing,



Ratna Duhita Pramintari S.K.M., M.Si

Mengetahui,

Ketua Program Studi,



Novita Dian Iva Prestiana, S.Psi., M.Psi., Psikolog

HALAMAN PENGESAHAN

Peran Stress Teknologi sebagai Mediator antara Regulasi Emosi dan Kualitas
Tidur pada Mahasiswa

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Astri Susanti

41183507220015



Telah diujikan di hadapan Dewan Penguji

pada tanggal: 6 Juli 2026

Dan telah dinyatakan Lulus/disahkan di Universitas Islam 45

pada tanggal: 6 Juli 2026

Dewan Penguji:

Ketua : Dr. Agustina Ekasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Sekretaris : Ratna Duhita Pramintari, S.K.M., M.Si.

Anggota : 1. Dr. Rony Setiawan, S.Psi., M.Si

2. Alfiana Indah Muslimah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

()
()
()
()

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Astri Susanti

NPM : 41183507220015

Judul Skripsi : Peran Stress Teknologi Sebagai Mediator Antara Regulasi Emosi
Dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa



Menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik dari Universitas Islam 45 Bekasi maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, yang dibimbing oleh Dosen pembimbing Skripsi yang ditentukan atau dosen lain yang kompeten.
3. Karya tulis ini terbebas dari:
 - a. Fabrikasi, yaitu tindakan membuat data dari yang tidak ada menjadi seolaholah ada (pemalsuan hasil penelitian) yaitu mengarang, mencatat dan atau mengumumkan hasil penelitian tanpa pembuktian telah melakukan proses penelitian.
 - b. Falsifikasi, yaitu pengubahan data dengan maksud agar sesuai yang dikehendaki (pemalsuan data penelitian) yaitu memanipulasi bahan penelitian, peralatan atau proses, mengubah atau tidak mencantumkan data atau hasil sedemikian rupa, sehingga penelitian ini tidak disajikan secara akurat dalam catatan penelitian.
 - c. Plagiarisme, yaitu pencurian gagasan, pemikiran, proses, objek dan hasil penelitian, baik dalam bentuk data atau kata-kata, termasuk bahan yang diperoleh melalui penelitian terbatas (bersifat rahasia). Usulan rencana penelitian, dan atau naskah orang lain tanpa menyatakan penghargaan.
4. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar Pustaka.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Islam 45 Bekasi.

Bekasi, 6 Juli 2026

Yang Membuat Pernyataan,



Astri Susanti

41183507220015

Peran Stress Teknologi Sebagai Mediator Antara Regulasi Emosi Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Astri Susanti (astrisusanti1904@gmail.com)

Ratna Duhita Pramintari (pramintariratna@gmail.com)

Universitas Islam 45

ABSTRACT

This study was motivated by the high prevalence of poor sleep quality among university students due to academic demands and the increasing use of technology, which may lead to technostress. This study aimed to examine the relationships among emotion regulation, technostress, and sleep quality, as well as to investigate the mediating role of technostress among university students. This quantitative study employed a correlational design and mediation analysis using a quota sampling technique, involving 110 active students from Universitas Islam 45 Bekasi. Data were collected using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) ($\alpha = 0.621$), the Technostress Creators Scale ($\alpha = 0.755$), and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ($\alpha = 0.778$). The validity test indicated that 8 ERQ items and 12 Technostress Creators Scale items were valid, while all PSQI components were retained as part of the standardized instrument. Data were analyzed using normality and linearity tests, Spearman's rank correlation, and Hayes' PROCESS Macro Model 4. The results showed that the indirect effect of emotion regulation on sleep quality through technostress was not significant ($b = 0.043$; 95% CI = [-0.011, 0.094]). Since the confidence interval included zero, technostress was not found to mediate the relationship between emotion regulation and sleep quality.

Keywords: Emotion regulation, technostress, sleep quality, mediator.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya prevalensi kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa akibat tuntutan akademik dan meningkatnya penggunaan teknologi yang berpotensi menimbulkan stress teknologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi, stress teknologi, dan kualitas tidur, serta menguji peran stress teknologi sebagai mediator pada mahasiswa. Penelitian kuantitatif korelasional dan analisis mediasi ini menggunakan Teknik *quota sampling*, melibatkan 110 mahasiswa aktif Universitas Islam 45 Bekasi. Instrumen: skala kualitas tidur ($\alpha = 0,621$), skala stress teknologi ($\alpha = 0,755$) dan skala ERQ ($\alpha = 0,778$), dan Hasil uji validitas menunjukkan 8 item ERQ dan 12 item Technostress Creators Scale dinyatakan valid, sedangkan seluruh komponen PSQI dipertahankan sebagai instrumen baku. Analisis menggunakan uji normalitas, linearitas, korelasi dan PROCESS Macro Model 4 Hayes. Hasil penelitian menunjukkan ($b = 0,043$; CI 95% = -0,011; 0,094) karena CI melewati angka 0, maka efek tidak langsung regulasi emosi terhadap kualitas tidur melalui stress teknologi terbukti tidak memediasi.

Kata kunci: regulasi emosi, stress teknologi, kualitas tidur, mediator

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan, kelancaran dan keberkahan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul “Peran Stress Teknologi Sebagai Mediator Antara Regulasi Emosi Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa”.

Pencapaian ini tidak akan dapat diraih tanpa dukungan, doa, dan bantuan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Duhita Pramintari S.KM., M.Si, selaku dosen pembimbing penulis yang telah dengan sabar membantu dan membimbing penulis dari awal hingga akhir. Terima kasih atas ilmu, waktu, kesabaran dan arahannya yang sangat berarti untuk penulis.
2. Kepada Bapak/Ibu Dewan Penguji skripsi terima kasih atas saran yang membangun.
3. Ibu Dr. Siti Nurhidayah, S.Psi., M.Si, selaku dosen pembimbing akademik, terimakasih atas arahan dan dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Ibu Novitas Dian Iva P, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, dan Bapak Drs. Yanto Supriyatno, M.Si, selaku Dekan Fakultas Fakultas Ilmu Social Dan Ilmu Politik, terima kasih atas dukungan dan kebijakan yang mendukung proses pembelajaran serta penyusunan skripsi ini.
5. Kepada pihak Universitas Islam 45 Bekasi, terima kasih atas izin yang diberikan dalam pelaksanaan penelitian ini. Dan kepada partisipan penelitian, terima kasih penulis ucapkan karena telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi instrument penelitian.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta, Mama dan Papa, terima kasih penulis ucapkan atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih telah mengusahakan segala sesuatu

7. untuk putri satu-satunya ini. Besar harapan penulis semoga mama dan papa sehat selalu dan panjang umur, karena harus selalu ada di setiap perjuangan dan pencapaian hidup penulis.
8. Saudara laki-laki terkasih. abang dan adik kandung penulis, terima kasih atas segala motivasi, doa dan semangat yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Kepada Cahyatulnisa sahabat penulis, sahabat yang telah menjadi seperti saudara, kebersamaan penulis sejak bangku SMP, terima kasih selalu memberikan dukungan, doa, keceriaan, memberikan semangat dan selalu ada untuk penulis.
10. Kepada sahabat seperjuangan Azzahra, Alldila, Lutfia, Marsya, dan Saskia, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi sejak semester satu perkuliahan, terima kasih telah menghadirkan kebersamaan, tawa, dan perjuangan bersama menjadi bagian berharga sepanjang perjalanan perkuliahan.
11. Teruntuk diri sendiri, Astri Susanti, terima kasih atas keteguhan untuk berjuang, dan untuk tidak menyerah. Untuk setiap air mata yang jatuh, untuk setiap malam yang dihabiskan dengan penuh keraguan, dan untuk setiap langkah kecil yang diambil meski hati terasa lelah, semua itu tidak pernah sia-sia. Skripsi ini adalah bukti bahwa penulis mampu melawan rasa takut, dan berhasil melewati segala batas untuk mencapai apa yang sebelumnya terlihat mustahil. Semoga langkah ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih baik ke depannya.
12. Teruntuk seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya, yang juga menjadi bagian penting dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menguatkan, dan memberikan kasih sayang disaat penulis merasa lelah dan ragu. Setiap doa, dukungan, menguatkan penulis untuk tidak menyerah.

Bekasi, 23 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian Pustaka	11
B. Kerangka Berpikir.....	26
C. Hipotesis	29
D. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	30
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Identifikasi Dan Operasional Variabel	36
C. Subyek, Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
D. Metode Pengumpulan Data.....	40
E. Informasi Mengenai Skala Psikologi.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	57
G. Etika Penelitian	62

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN DISKUSI	65
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
B. Deskripsi Demografis Subjek Penelitian.....	65
C. Deskripsi Variabel Penelitian	68
D. Hasil Penelitian.....	70
E. Diskusi.....	74
F. Keterbatasan Penelitian	80
BAB V PENUTUP.....	82
A. Simpulan.....	82
B. Saran	82

DAFTAR TABEL

Table 1. Orisinalitas dan Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya	30
Table 2. Tabel Waktu dan Tempat Penelitian.....	40
Table 3. Skala Kualitas Tidur	44
Table 4. Skala Stress Teknologi.....	45
Table 5. Skala Regulasi Emosi	46
Table 6. Skor Aiken's V	48
Table 7. Indeks Diskriminasi aitem kualitas tidur	48
Table 8. Indeks diskriminasi aitem stress teknologi	49
Table 9. Indeks diskriminasi aitem regulasi emosi	50
Table 10. Hasil uji validitas skala kualitas tidur	52
Table 11. Hasil uji validitas skala stress teknologi	53
Table 12. Hasil uji validitas skala regulasi emosi.....	54
Table 13. tabel kategorisasi Alpha Cronbach's	56
Table 14. Hasil uji reliabilitas	56
Table 15. Rumus kategorisasi statistik hipotetik	57
Table 16. Hasil pengujian kategorisasi	58
Table 17. Hasil uji normalitas	59
Table 18. Hasil uji linearitas	59
Table 19. Deskripsi Usia.....	66
Table 20. Kategorisasi Jenis Kelamin.....	67
Table 21. Kategorisasi program studi	67
Table 22. Analisis deskriptif	68
Table 23. Uji korelasi regulasi emosi dengan stress teknologi.....	70
Table 24. Uji korelasi stress teknologi dengan kualitas tidur	71
Table 25. Hasil Uji Analisis Regresi PROCESS macro	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Berpikir	29
Gambar 2. Hasil Statistik Mediasi	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil cek plagiarisme turnitin	93
Lampiran 2. Lembar bimbingan skripsi	94
Lampiran 3. Form matriks tabel revisi sidang skripsi	95
Lampiran 4. Hasil analisis expert judgement skala psikologi	96
Lampiran 5. Hasil analisis statistik dekriptif.....	100
Lampiran 6. Hasil analisis statistik pengujian asumsi.....	102
Lampiran 7. Hasil analisis uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian.....	104
Lampiran 8. Hasil analisis statistika pengujian hipotesis.....	107
Lampiran 9. Data hasil pre-eliminary study	110

ORIGINALITY REPORT

11%

SIMILARITY INDEX

12%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	journal.unibos.ac.id Internet Source	1 %
2	jurnal.radenfatah.ac.id Internet Source	1 %
3	repositori.uma.ac.id Internet Source	1 %
4	journal.umpr.ac.id Internet Source	1 %
5	eskripsi.usm.ac.id Internet Source	1 %
6	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	1 %
7	id.123dok.com Internet Source	1 %
8	jurnal.ensiklopediaku.org Internet Source	1 %
9	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	1 %
10	jurnal.ypkpasid.org Internet Source	1 %
11	eprints.uny.ac.id Internet Source	1 %