

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
TIKTOK DAN POLA TIDUR TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
ANGKATAN 2022 IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**



SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

Oleh:

LINDAWATI

2124018

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK
BANGKA BELITUNG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung 33173
E-mail: humas@iainsasbabel.ac.id Website : iainsasbabel.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : B-68/FD/B12/PP.00.9/07/2025

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut :

Nama : Lindawati
NIM : 2124018
Program : Strata 1
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Progran Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah dengan nilai cek plagiasi 19%.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 14 Juli 2025

Dekan


Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lindawati

NIM : 2124018

Jurusan : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi : Psikologi Islam

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”** ini adalah asli hasil karya atau penelitian sendiri, dan bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi mana pun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 15 Mei 2025

Yang menyatakan



Lindawati

NIM. 2124018



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi
Saudari Lindawati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamua'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali bimbingan dan meneliti hasil perbaikan, maka Kami selaku Pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswi di bawah ini:

Nama : Lindawati
NIM : 2124018
Prodi : Psikologi Islam (PI)
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memnuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqsyahkan.

Demikian Nota Dinas Pembimbing ini kami buat. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Bangka, 15 Mei 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Basri, M.A
NIP. 197303272006041002

Yandi Hafizallah, M.A
NIP. 199202292022031003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jl. Raya Petaling KM 13, Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Babel, 33173

NOTA DINAS KONSULTAN

Hal : Skripsi
Saudari Lindawati

Kepada Yth,
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung
di Bangka

Assalamua'alaikum Wr. Wb

Setelah melakukan beberapa kali konsultasi dan mencermati hasil perbaikan, maka Kami selaku Konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini :

Nama : Lindawati
NIM : 2124018
Prodi : Psikologi Islam (PI)
Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi salah satu dari syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Demikian Nota Dinas Konsultan ini kami buat. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Konsultan I


Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag
NIP. 196601051997031001

Bangka, 16 Juli 2025
Konsultan II


Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 199110162023212035



KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung
E-Mail: humas@iainsasbabel.ac.id
Website: www.iainsasbabel.ac.id

PENGESAHAN

Nomor: B-426/FD/08/2025

Skripsi dengan judul: Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Pola Tidur terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022, IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Lindawati
NIM: 2124018
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam
Program Studi : Psikologi Islam

telah dimunaqosyahkan pada hari Rabu tanggal 04 Juni 2025 dengan nilai A (86,25) dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)

DEWAN SIDANG MUNAQOSYAH

Pembimbing I, Pembimbing II,
Basri, M.A. Yandi Hafizallah, M.A.
NIP. 197303272006041002 NIP. 199202292022031003

Penguji I, Penguji II,
Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog
NIP. 196601051997031001 NIP. 199110162023212035

Ketua Panitia
Rafles Abdi Kusuma, M.A.
NIP. 198706272023211017

Bangka, 04 Agustus 2025
Dekan,
Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag.
NIP. 196601051997031001

MOTTO

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5)

“Mengelola stres adalah seni menemukan ketenangan di tengah badai. Stres bukan musuh, melainkan pengingat bahwa kita sedang berjuang untuk sesuatu yang berarti”

PERSEMBAHAN

Pada Kesempatan ini penulis ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan doa serta dukungan, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan nasehat yang diterima dari berbagai pihak. Dengan segenap hati dan rasa syukur, penulis persembahkan skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, yang selalu menjadi sumber kekuatan, inspirasi, dan motivasi dalam setiap langkah hidupku.
2. Almameter tercinta IAIN Syaih Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung dan menyemangati satu sama lain. Termasuk teman-teman angkatan 2021 Psikologi Islam yang memberikan dukungan dan motivasi.
4. Dan kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Sangat banyak sekali orang yang berjasa kepada penulis selama penyusunan skripsi ini, hanya terima kasih sebesar-besarnya yang penulis ucapkan. Hanya Allah yang dapat membalas kebaikan dengan balasan-Nya yang setimpal. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi kita semua.

**PENGARUH INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK
DAN POLA TIDUR TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI ISLAM ANGKATAN 2022 IAIN
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG
SKRIPSI**

Lindawati

Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

Program Studi Psikologi Islam

Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstrak

Fenomena terjadinya stres akademik pada mahasiswa disebabkan karena tekanan yang timbul akibat ketidakmampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dirasakan berat. Tekanan dalam diri ini dapat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial tiktok dan pola tidur. Intensitas penggunaan media sosial tiktok adalah keadaan seseorang dalam penggunaan media sosial yang dapat diukur dari seberapa sering dan lama menggunakannya. Sedangkan pola tidur adalah pola atau bentuk tidur yang berlangsung secara konsisten dalam jangka waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan media sosial tiktok dan pola tidur terhadap stres akademik pada mahasiswa. Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa prodi Psikologi Islam angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung dengan total 80 mahasiswa. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 45 mahasiswa yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan skala modifikasi intensitas penggunaan media sosial tiktok oleh Cicilia Sendy Seta Ardari (2016) dengan *Cronbach alpha* 0,780. Skala pola tidur menggunakan kuesioner baku *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Buyse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer (1988) dengan *Cronbach alpha* 0,841 dan skala modifikasi stres akademik oleh Khildah Majidah Billah (2022) dengan *Cronbach alpha* 0,778. Teknik analisis data menggunakan uji analisis regresi linear berganda. Hasil uji *multiple regression* menunjukkan nilai *Rsquare* intensitas penggunaan media sosial tiktok dan pola tidur sebesar 76,03% terhadap stres akademik, sedangkan 23,97% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Didapatkan juga nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial tiktok dan pola tidur secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik.

Kata Kunci: Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok, Pola Tidur, dan Stres Akademik

**THE INFLUENCE OF TIKTOK SOCIAL MEDIA USAGE INTENSITY AND
SLEEP PATTERNS ON ACADEMIC STRESS AMONG ISLAMIC
PSYCHOLOGY STUDENTS, CLASS OF 2022 IAIN SYAIKH
ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**

Lindawati

Faculty of Da'wah and Islamic Communication

Islamic Psychology

Major of IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik

Bangka Belitung

Abstract

The phenomenon of academic stress among students arises due to the pressure resulting from their inability to adapt to demanding academic requirements. This internal pressure can be influenced by the intensity of TikTok social media use and sleep patterns. The intensity of TikTok social media use refers to an individual's frequency and duration of engagement with the platform. Meanwhile, sleep patterns are consistent sleeping behaviors maintained over a certain period. This study aims to examine the influence of TikTok social media usage intensity and sleep patterns on academic stress among students. The research employs a quantitative approach with a correlational research design. The population consists of 80 students from the Islamic Psychology Department, Class of 2022, at IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. A sample of 45 students was selected using the purposive sampling technique. The research instruments include a modified scale for TikTok social media usage intensity developed by Cicilia Sendy Seta Ardari (2016) with a Cronbach's alpha of 0.780. The sleep pattern scale is measured using the standardized Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) by Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer (1988) with a Cronbach's alpha of 0.841. The academic stress scale is a modified version by Khildah Majidah Billah (2022) with a Cronbach's alpha of 0.778. Data analysis was conducted using multiple linear regression tests. The results indicate that the R-square value for TikTok social media usage intensity and sleep patterns is 76.03%, meaning these variables contribute 76.03% to academic stress, while the remaining 23.97% is influenced by other unexamined factors. Additionally, the significance value is $0.000 < 0.05$, leading to the conclusion that TikTok social media usage intensity and sleep patterns significantly influence academic stress simultaneously.

Keyword: *The Intensity of TikTok Social Media Use, Sleep Patterns, and Academic Stress*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil'alamin, segala puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa. Atas segala karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung”. Shalawat serta salam marilah kita curahkan dalam junjungan nabi besar kita Nabi Muhammad SAW. karena beliau telah mengantarkan kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti sekarang ini.

Penulisan skripsi ini merupakan kajian singkat tentang Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam Angkatan 2022 IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta staf.
2. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Dr. Iqram Faldiansyah, M.A., selaku Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.

4. Oktarizal Drianus, M.Psi., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam.
5. Oktarizal Drianus, M.Psi., selaku Penasehat Akademik.
6. Basri, M.A., selaku Dosen Pembimbing I.
7. Yandi Hafizallah, M.A., selaku Dosen Pembimbing II.
8. Prof. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag., selaku Penguji I.
9. Primalita Putri Distina, M.Psi., Psikolog selaku Penguji II.
10. Semua pihak yang terlibat langsung ataupun tidak secara langsung telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini dan tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Tidak ada hal lain yang dapat penulis berikan untuk menyampaikan rasa terima kasih melainkan do'a, semoga amal baik dari semua pihak tercatat sebagai amal ibadah dan mendapatkan pahala dari Allah SWT. Penulis juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik yang bersifat membangun akan senang hati penulis terima. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak.

Bangka, 15 Mei 2025

Penulis

Lindawati

NIM. 2124018

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
NOTA DINAS KONSULTAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAK	xvii

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan penelitian.....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
E. Telaah Pustaka	11
F. Sistematika Pembahasan	15
BAB II LANDASAN TEORI	17
A. Stres Akademik	17
1. Pengertian Stres Akademik	17
2. Respon terhadap Stres Akademik	18
3. Klasifikasi Tingkat Stres	19
4. Jenis Stres.....	19
5. Aspek-aspek Stres	20

6. Faktor Penyebab Stres Akademik	22
7. Dampak Stres Akademik.....	24
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	25
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	25
2. Aspek-aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial	27
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Intensitas Penggunaan Media Sosial	28
4. Karakteristik Media Sosial	29
5. Dampak Intensitas Penggunaan Media Sosial	30
C. Pola Tidur.....	31
1. Pengertian Pola Tidur.....	31
2. Aspek-aspek Pola Tidur	33
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tidur	34
4. Tahap-tahap Tidur	35
5. Siklus Tidur.....	37
D. Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok dan Pola Tidur terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	40
1. Pendekatan Penelitian	40
2. Jenis Penelitian.....	40
B. Lokasi Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel.....	42
D. Sumber Data.....	43
E. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
F. Definisi Konseptual.....	44
1. Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	44
2. Pola Tidur.....	45
3. Stres Akademik	46

G. Definisi Operasional.....	47
H. Hipotesis.....	49
I. Teknik Pengumpulan Data.....	50
J. Instrumen Alat Ukur Penelitian	51
1. Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	51
2. Skala Pola Tidur	52
3. Skala Stres Akademik	54
K. Prosedur Penelitian.....	56
L. Uji Coba Keterbacaan Alat Ukur	56
M. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	59
1. Validitas Alat Ukur	59
2. Reliabilitas Alat Ukur	64
N. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	66
BAB IV PEMBAHASAN.....	74
A. Gambaran Umum Responden	74
B. Kategorisasi.....	74
C. Uji Asumsi Klasik.....	77
1. Uji Normalitas.....	77
2. Uji Linearitas.....	79
3. Uji Multikolinearitas	80
4. Uji Heteroskedastisitas.....	81
D. Analisis Deskriptif	82
E. Hasil Uji Hipotesis	108
F. Hasil Pembahasan Penelitian	118
G. Keterbatasan Penelitian.....	129
BAB V PENUTUP.....	131
A. Kesimpulan	131
B. Saran.....	132
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III. 1 Skala Likert	51
Tabel III. 2 <i>Blueprint</i> Instrumen Penelitian Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Sebelum Uji Coba	52
Tabel III. 3 Instrumen Kuesioner Pola Tidur	53
Tabel III. 4 <i>Blueprint</i> Instrumen Stres Akademik Sebelum Uji Coba	54
Tabel III. 5 Soal Uji Keterbacaan Alat Ukur	57
Tabel III. 6 Jawaban Uji Keterbacaan.....	58
Tabel III. 7 Hasil Uji Validitas X_1 Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	60
Tabel III. 8 Hasil Uji Validitas Y Stres Akademik	62
Tabel III. 9 Hasil Uji Reliabilitas X_1 Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	64
Tabel III. 10 Hasil Uji Reliabilitas Y Stres Akademik	65
Tabel III. 11 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok.....	65
Tabel III. 12 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Stres Akademik	66
Tabel III. 13 Kriteria Analisis Deskriptif Persentase	68
Tabel III. 14 Interval Koefisien.....	71
Tabel IV. 1 Data Demografi Responden Penelitian.....	74
Tabel IV. 2 Hasil Uji Kategori Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok .	75
Tabel IV. 3 Hasil Uji Kategori Pola Tidur	75
Tabel IV. 4 Skor Kualitas Tidur.....	76
Tabel IV. 5 Hasil Uji Kategori Stres Akademik	76
Tabel IV. 6 Hasil Uji Normalitas	77
Tabel IV. 7 Hasil Uji Linearitas X_1 terhadap Y	79
Tabel IV.8 Hasil Uji Linearitas X_2 terhadap Y	80
Tabel IV. 9 Hasil Uji Multikolinearitas	81
Tabel IV. 10 <i>Blueprint</i> X_1 (Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok).....	83

Tabel IV. 11 Aspek Perhatian (<i>Attention</i>).....	84
Tabel IV. 12 Aspek Penghayatan (<i>Comprehension</i>).....	85
Tabel IV. 13 Aspek Durasi (<i>Duration</i>)	87
Tabel IV. 14 Aspek Frekuensi (<i>Frequency</i>).....	89
Tabel IV. 15 Analisis Indikator Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	90
Tabel IV. 16 Instrumen X ₂ Pola Tidur	94
Tabel IV. 17 Perolehan Skor <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	94
Tabel IV. 18 Keterangan Kolom Nilai PSQI	96
Tabel IV. 19 <i>Blueprint</i> Instrumen Y (Stres Akademik).....	98
Tabel IV. 20 Aspek Biologis.....	98
Tabel IV. 21 Aspek Kognitif.....	100
Tabel IV. 22 Aspek Emosi	101
Tabel IV. 23 Aspek Perilaku Sosial	103
Tabel IV. 24 Analisis Indikator Stres Akademik	104
Tabel IV. 25 Analisis Variabel X ₁ Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok	107
Tabel IV. 26 Analisis Variabel Y Stres Akademik	107
Tabel IV. 27 Hasil Uji Korelasi	109
Tabel IV. 28 Hasil Analisis Korelasi Berganda	111
Tabel IV. 29 Hasil Koefisien Regresi Linear Berganda	112
Tabel IV. 30 Hasil Uji F/Simultan X ₁ dan X ₂ dengan Y	116
Tabel IV. 31 Hasil Uji Determinasi	117

DAFTAR GAMBAR

Gambar IV. 1 Output Tes P-Plot	78
Gambar IV. 2 Hasil Uji Heteroskedastisitas	82

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran I. Lembar Kuesioner
- Lampiran II. Lembar Uji Keterbacaan
- Lampiran III. Lembar Uji Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran IV. Penilaian PSQI
- Lampiran V. Tabulasi Data
- Lampiran VI. Surat Izin Penelitian
- Lampiran VII. Surat Keterangan Bebas Plagiarisme
- Lampiran VIII. Surat Keterangan Baca Al-Qur'an
- Lampiran IX. Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran X. Sertifikat PBAK
- Lampiran XI. Sertifikat KKN
- Lampiran XII. Sertifikat TOEFL