



HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMPN 8 PEKANBARU

SKRIPSI



OLEH :

ADANG MUSTAKIM
11361105945

UIN SUSKA RIAU

JURUSAN PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

2020

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

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

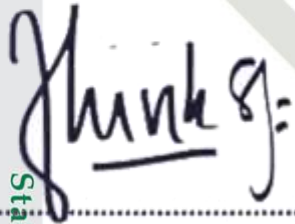
PENGESAHAN PENGUJIAN

Skrripsi yang ditulis oleh :
Nama Mahasiswa : ADANG MUSTAKIM
NIM : 11361105945
Judul Skripsi : Hubungan Antara Intensitas penggunaan Internet dengan kualitas Tidur pada remaj SMPN 8 Pekanbaru

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

Hari / Tanggal : Rabu, 12 Agustus 2020
Bertepatan dengan : 12 Muharram 1442

TIM PENGUJI


(.....)


Ketua,
Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2004


(.....)

Sekretaris,
Sri Wahyuni, MA, M.psi, Psikolog
NIP: 19800616 200604 2 002


(.....)

Penguji I,
Yulita Kurniawaty Asra, M.psi, Psikolog
NIP: 197807202007102003


(.....)

Penguji II,
Desma Husni, S.Pdi, S.Psi, M.A. Psikolog
NIP. 197812282006042002

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Diindungi Undang-Undang**

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

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN
INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA
REMAJA SMPN 8 PEKANBARU**

Disusun Oleh

Adang mustakim
11361105945

SKRIPSI

Telah diterima dan disetujui untuk disidang seminar hasilkan dalam
sidang panitia strata satu (S1)
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
Riau

Pekanbaru, 16 Januari 2020
Pembimbing


Sri Wahyuni, M.A, M.Psi., Psikolog
NIP. 198006162006042002

MOTTO

**TUHAN TIDAK MENGHARUSKAN KITA
SUKSES,
TUHAN HANYA MENGHARAPKAN
KITA MENCoba”
(MARIO TEGUH)**

**“JIKA KAMU GAGAL MENDAPATKAN
SESUATU,
HANYA SATU HAL YANG HARUS KAMU
LAKUKAN, COBA LAGI !!! “
(ADANG MUSTAKIM)**

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

PERSEMBAHAN



"Alhamdulillah, Segala Puji Bagi-Mu Ya Allah"

Persembahkan karya karya tulis ilmiah ini sebagai rasa cinta kasih dan terima kasih untuk kedua orang tuaku tercinta:

(Alm) Dedy Efendy
Dan Sumarni

Yang tidak pernah letih dan selalu sabar menanti kesuksesanku, terima kasih ayah handa dan ibunda yang selalu memberikan motivasi dan do'a yang tiada henti-hentinya.

Tanpa Kalian Aku Tidak Akan Mungkin Sampai Pada Tahap Ini.

Aku Sangat Menyayangi Kalian.

Terima kasih...

UIN SUSKA RIAU



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

KATA PENGANTAR



Assalam'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirobil'alamin puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, maka penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“Hubungan Intensitas internet dengan Kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Pekanbaru”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi besar Muhamad SAW beserta seluruh keluarga dan sahabatnyan yang selalu membantu perjuangan beliau dalam menegakkan kebenaran di muka bumi ini. Penulis menyadari tanpa dorongan, bimbingan dan bantuan dari beberapa pihak tidak banyak yang dapat penulis lakukan dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini tanpa mengurangi rasa hormat dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Prof. Dr,Akhmad Mujahidin, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
2. Bapak Prof. Dr.HairunasM.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Yasmaruddin Bardansyah, Lc, M.A selaku Wakil Dekan I, Ibu Dr. Hj. Zulhidah, M.Pd selaku Wakil Dekan II dan Ibu Dr. Hj.Nuhasnawati,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

M.Pd, selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

4. Bapak Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag, M.Si, selaku Penasehat Akademik yang telah sudi meluangkan waktu dan arahan, menyumbangkan ide pikiran serta dukungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik.

5. Sri Wahyuni, M.A, M.Psi., Psikolog selaku Pembimbing yang telah memberikan saran, kritik dan masukan dengan penuh ketelitian demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis, serta seluruh staf pegawai Fakultas Psikologi UIN Suska Riau yang telah banyak membantu.

7. Teristimewa kedua orangtua penulis Alm. Dedy efendy dan ibu Sumarni , yang senantiasa membimbing dan mendidik anak-anaknya untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan selalu berada dijalan Allah SWT. Kalian selalu menjadi penyemangat yang tiada duanya.

8. Saudara-saudaraku Ajeng windasari, Amd, Wenny herwanti, SE, Hadi nugraha. Terimakasih karena kalian selalu memberikan dukungan yang sangat berarti bagi penulis.

9. Teman-teman seperjuangan Psikologi lokal J yang tidak dapat disebutkan satu persatu, serta seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2013.

10. Teman-teman terbaik Robby ichsan, S.Psi, Shollahuddin S.PSI, pandi pandiang, S.Psi, Barlop, S.Psi, Agungsalim, S.Ps, Riskifitriadi, Gunawan, Muhammad fuady, zetrial, dwi yulianto S.psi dan Teruntut kepala sekolah serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

responden siswa - siswi SMP N 8 PEKANBARU dan SMPIT Madani PEKANBARU, Sesungguhnya hanya Allah yang maha sempurna, oleh karena itu meskipun skripsi ini dibuat dengan segenap daya dan usaha tentu masih ada kekurangan yang menyertainya. Maka penulis dengan penuh kelapangan hati menerima adanya kritikan dan saran dari pembaca. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri dan umumnya bagi siapa saja yang membacanya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatu

Pekanbaru, Januari 2020

Peneliti



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR ISI

PALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
PALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	i
PERSEMBAHAN.....	ii
MOTTO.	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Keaslian Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kualitas Tidur	8
1. Pengertian Tidur	8
2. Kualitas Tidur	9
3. Dimensi Kualitas Tidur	10
4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	12
5. Jenis – jenis Tidur	14
B. Teknologi Internet	15
1. Pengertian Internet	15
2. Program – Program Dalam Internet	
C. Intensitas	16
1. Pengertian Intensitas	16
2. Dimensi Intensitas	17

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

3. Remaja	18
4. Kerangka berfikir.....	19
5. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Identifikasi Variabel Penelitian	21
C. Definisi Operasional	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	24
1. Populasi Penelitian	24
2. Sampel Penelitian	24
E. Teknik Sampling	25
F. Metode Pengumpulan Data	26
1. Alat Ukur	26
2. Uji Coba Alat Ukur	27
G. Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Pengumpulan dan Pelaksanaan Data	33
1. Hasil Uji Normalitas	33
2. Hasil Uji Linieritas	34
3. Hasil Uji Hipotesis	35
B. Interpretasi Data	35
C. Pembahasan	37
BAB V PENUTUP	40
A. Kesimpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Siswa SMPN 8 Pekanbaru	24
Tabel 3.2	Jumlah Sampel Penelitian	25
Tabel 3.3	<i>Blue Print</i> Skala Kualitas Tidur Untuk <i>Try Out</i>	27
Tabel 3.4	<i>Blue Print</i> Skala Intensitas Penggunaan Internet Untuk <i>Try Out</i>	27
Tabel 3.5	<i>Blue Print</i> Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Kualitas Tidur	30
Tabel 3.6	<i>Blue Print</i> Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Intensitas Penggunaan Internet	30
Tabel 3.7	<i>Blue Print</i> Skala Penelitian Kualitas tidur	31
Tabel 3.8	<i>Blue Print</i> Skala Penelitian Intensitas Penggunaan Internet	31
Tabel 4.1	Uji Normalitas	34
Tabel 4.2	Uji Linearitas	35
Tabel 4.3	Uji Hipotesis	36
Tabel 4.4	Norma Tiga Kategorisasi	36
Tabel 4.5	Norma Dua Kategorisasi	36
Tabel 4.6	Kategorisas Intensitas Penggunaan Internet (X^1)	37
Tabel 4.7	Kategorisasi Kualitas Tidur (Y)	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	Lembar Validasi Alat Ukur	45
LAMPIRAN B	Skala <i>Try Out</i>	52
LAMPIRAN C	Tabulasi Data <i>Try Out</i>	55
LAMPIRAN D	Validitas Dan Reliabilitas.....	59
LAMPIRAN E	Skala Penelitian	63
LAMPIRAN F	Tabulasi Data Penelitian.....	65
LAMPIRAN G	Uji Normalitas.....	72
LAMPIRAN H	Uji Linearitas.....	73
LAMPIRAN I	Uji Hipotesis	74
LAMPIRAN J	Surat Penelitian	75

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMP N 8 PEKABARU

Oleh:

ADANG MUSTAKIM

(adangmustakim.akim@yahoo.co.id)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Proses istirahat fisik dan fisiologis karena adanya pengeluaran energi terkait dengan aktivitas fisik dan fisiologis yang dilakukan. melalui tidur akan mengembalikan kebugaran, kemampuan, dan konsentrasi. Karena itu tidur adalah sebagai dasar manusia yang berlaku secara berulang. Penelitian ini bertujuan mengkaji secara ilmiah hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur siswa/siswi SMP N 8 PEKANBARU. Sampel penelitian ini adalah 236 siswa/siswi. Data penelitian ini di peroleh dengan menggunakan skala intensitas penggunaan internet yang dimodifikasi dari penelitian Dani (2015) yang disusun berdasarkan teori Nuraini (2011) dengan koefesian dengan reliabelitas 0,801 dan uji daya beda aitem berkisar antara 0,339 sampai 0,526. Hasil analisis di dapatkan menggunakan analisi *product moment* di peroleh korelasi koefisien R (-262) dan signifikan 0,000. Adanya hubungan yang berarti signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMP N 8 Pekanbaru dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet semakin baik kualitas tidur remaja SMP N 8 Pekanbaru. Hal ini berarti hipotesis yang di ajukan peneliti diterima.

Kata kunci: Intensitas pengguna internet, Kualitas tidur

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

THE CORRELATION BETWEEN THE INTENSITY OF USING INTERNET AND SLEEP QUALITY OF TEENAGERS AT SMP N 8 PEKANBARU

By:

ADANG MUSTAKIM

(adangmustakim.akim@yahoo.co.id)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRACT

Sleep is the process of physical and physiological rest because of energy expenditure related to physical and physiological activity done. Sleep will return the fitness, the ability, and the concentration. Therefore, sleep is human activity that occurs repeatedly. This research aims to scientifically study the correlation between the intensity of using internet and the sleep quality of students of SMP N 8 Pekanbaru. The research samples were 236 students. Research data were obtained through scale of internet usage intensity that was modified from the research by Dani (2015) arranged based on the theory of Nuraini (2011) with coefficient with reliability 0,801 and test of item difference was around 0,339 until 0,526. The results analysis were obtained by using product moment analysis and got correlation coefficient R (-262) and significance 0,000. The research also found out that there is significant correlation between the intensity of internet usage and sleep quality of students at SMP N 8 Pekanbaru. In other words, the higher the insity of internet usage on teenagers, then the worse their sleep quality will be. In the contrary, the lower internet usage intensity, then the better sleep quality of students at SMP N 8 Pekanbaru. This means that the proposed research hypothesis is accepted.

Keywords: The Intensity of Using Internet, Sleep Quality

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia memerlukan tidur karena tidur berfungsi untuk mengembalikan kebugaran fisik atau jasmani yang di sebabkan pelepasan energi yang berkaitan dengan kerja fisik dan psikis kesehariannya oleh karena itu dinyatakan bahwa tidur berfungsi untuk mengumpulkan atau memulihkan energi dalam rangka kebugaran fisik dan psikis, karena di dalam tidur terjadi proses perubahan status kesadaran dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan yang berkurang.

Menyadari akan arti penting dan fungsi tidur bagi manusia maka akan dapat mendefenisikan bahwa tidur merupakan kebutuhan dasar bagi manusia seperti halnya kebutuhan manusia terhadap pangan dan sandang oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan akan “tidur” yang minim untuk mengembalikan kebugaran fisik dan psikis sangat memungkinkan terjadinya ketidakseimbangan pada diri seseorang yang mengalami kuantitas dan kualitas tidur yang rendah.

Wiyono (2009) kebutuhan akan dasar tidur akan dilihat dari sisi kuantitas (lama) tidur rata-rata waktu lamanya tidur yang dibutuhkan oleh manusia perhari menurut kelompok usia 6-12 tahun berkisar 9 -11 jam, 12-18 tahun berkisar 7 jam, dan 40 ->60 berkisar 6 jam. Sedangkan kualitas tidur di nilai dari kecukupan waktu tidur serta pengaruh kondisi fisik maupun mental. Kondisi fisik dan mental yang mengalami gangguan akan dapat menurunkan kualitas tidur seseorang.

Faktor kualitas tidur yang buruk yaitu kebiasaan durasi tidur yang pendek juga dihubungkan dengan peningkatan tekanan darah terutama pada kalangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

remaja (Moniung, Rondonuwu, dan Bataha, 2014). Wiyono (2009) tentang kebutuhan akan tidur baik kuantitas maupun kualitas tidur, maka dalam kaitannya dengan kebutuhan tidur, khusus pada kelompok usia remaja (12-18 tahun) dan masih berada dalam status pelajar, kecukupan akan kebutuhan tidur yang berkualitas sangat berpengaruh terhadap konsentrasi remaja dalam mengikuti proses belajar. Kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan remaja yang tidur di kelas saat proses belajar. Untuk itu pemenuhan akan tidur yang berkualitas dapat dinyatakan sebagai salah satu faktor yang berkontribusi terhadap prestasi belajar remaja.

Javaheri dan Cleveland (2008) salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur adalah penggunaan internet yang tanpa batas dan berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan karena pola tidurnya tidak teratur. Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang dicirikan dengan gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seseorang individu. Gangguan tidur pada remaja dipengaruhi berbagai faktor, baik medis maupun non-medis sehingga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang (Haryono, dkk, 2009).

Intensitas penggunaan internet dipengaruhi oleh durasi kegiatan dan frekuensi. *SWA-Mark Plus & Co* (Abrar, 2003: 79-80). Menggolongkan pengguna internet menjadi tiga kategori dengan berdasarkan intensitas internet yang digunakan yaitu : 1) pengguna berat : pengguna internet menghabiskan waktu lebih dari 40 jam kerja per bulan. Jenis pengguna internet ini adalah salah satu ciri-ciri pengguna internet yang *addicted*; 2) pengguna sedang : pengguna internet

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

yang menghabiskan waktu antara 10 sampai 40 jam per bulan; 3) pengguna ringan : pengguna internet yang menghabiskan waktu kurang dari 10 jam per bulan

Berdasarkan hasil studi polling Indonesia yang bekerja sama dengan asosiasi penyelenggara jasa internet Indonesia (APJII) jumlah penggunaan internet di Indonesia 10,12% ,Menurut Sekejen APJII, Henry Kasyfi,survei ini melibatkan 5.900 sampel dengan margin of eror 1,28 %.Data ini di ambil selama periode maret hingga 14 april 2019,untuk umur paling banyak di usia 15 sampai 19 tahun. (kompas 16-6-2019).

Banyak hasil penelitian mendeskripsikan temuan bahwa penggunaan internet pada kalangan remaja yang bersekolah paling banyak di temukan sekitar umur 15 -19 tahun . Faktanya anak remaja banyak menggunakan internet pada jam yang salah yaitu begadang sampai malam hari yang seharusnya di gunakan jam istirahat akan tetapi digunakan untuk mengakses internet secara berlebihan jadi akan mempengaruhi jam tidur yang akan mempengaruhi kualitas tidur,hal ini sesuai dengan pendapat para ahli salah satunya Javaheri dan Cleveland yang telah di paparkan di atas.

Berdasarkan uraian yang di paparkan pada latar belakang masalah diatas maka karena itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang di paparkan pada latar belakang masalah , maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Apakah

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

ada hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada Remaja SMPN 8 Pekanbaru?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 Pekanbaru.

D. Keaslian Penelitian

Ada beberapa penelitian tentang kualitas tidur antara lain :

1. Indriani (2016) dengan judul “Hubungan Tekanan darah dengan dengan kualitas tidur pada remaja di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat”. dengan temuan penelitian terdapat hubungan yang signifikan antara tekanan darah dengan kualitas tidur pada remaja. Persamaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dari segi variabel, yaitu, sama-sama menggunakan variable y (kualitas tidur), dan perbedaannya adalah subjek, dan tempat penelitian.
2. Mutia (2012) dengan judul “Hubungan Intensitas Penggunaan Jejaring Sosial Terhadap kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 Siak”. Temuannya mengungkapkan bahwa terdapat Hubungan yang signifikan penggunaan jejaring sosial dengan Kualitas Tidur Remaja di SMAN 3 Siak. Persamaan penelitian sebelumnya dengan penelitian penulis terletak pada variable terikat yakni “ Kualitas tidur “ sedangkan perbedaannya, bila Mutia menjadikan “Penggunaan Jejaring sosial sebagai variable bebas maka penulis menggunakan variable “ Intensitas penggunaan Internet”. Perhatikan judul penelitian Indriani dan judul penelitian penelitian Mutia dan dibandingkan dengan judul penelitian yang peneliti ajukan

maka perbedaannya terletak pada variable bebas, dimana mencakup variable ke 2 peneliti sebelumnya terbatas pada Tekanan darah dan Jejaring sosial, sedangkan variable bebas yang penulis telusuri cakupannya lebih luas yakni Intensitas penggunaan Internet dalam mengakses berbagai bentuk program serta situs yang ada di Internet. Situs mengelola Internet di samping itu perbedaannya juga terdapat pada jumlah subjek dari variable yang di teliti.

3. Destiana Agustin (2012), Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pada Pekerja *Shift* Di PT Krakatau Tirta Industri Cilegon. Fakultas Ilmu Keperawatan Program Studi Sarjana. Depok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pekerja *Shift* memiliki kualitas tidur yang buruk, dan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan penyakit fisik.
4. Penelitian Iik Novianto, Perilaku Penggunaan Internet Di Kalangan Mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Iik Novianto, Menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa Fisip Unair menggunakan internet dengan *motif cognitive* dan *motif social integrative* dengan pola penggunaan internet masuk kedalam kategori *heavy user*. Untuk efek yang dirasakan akan penggunaan internet adalah sebagai penunjang media untuk berkomunikasi dan mampu meningkatkan prestasi akademik. Sedangkan pada mahasiswa Fisip UPN motif yang mendasari penggunaan internet ialah motif *cognitive* dengan pola penggunaan masuk kedalam kategori *heavy user* dimana termasuk *addict*. Untuk efek yang dirasakan adalah mampu menunjang media untuk berkomunikasi dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

meningkatkan efektivitas dalam pembelajaran. Persamaan dari penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variable X yaitu Penggunaan Internet,. Persamaannya yaitu subjek, tempat penelitian. Persamaan penelitian ini dengan yang ingin diteliti yaitu sama-sama menggunakan variabel y (Kualitas Tidur), perbedaannya dengan penelitian yang ingin diteliti yaitu, subjek, dan tempat.

5. Rudy Kusmiyatno Am (2012) Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDK Notoyudan 1 Yogyakarta. Hasil penelitian ini yaitu Intensitas penggunaan internet didominasi oleh intensitas penggunaan internet katagori Sedang sebanyak 51 siswa (53.1%). Adanya hubungan signifikan intensitas penggunaan internet dengan keterampilan sosial pada anak usia 10-12 tahun di SDK Notoyudan Yogyakarta yang ditunjukan dengan hasil uji *Spearman Rank*, dan diperoleh *p-value* sebesar 0,026 ($p < 0,05$). Persamaan penelitian ini dengan yang ingin diteliti yaitu sama-sama menggunakan variabel Intensitas Penggunaan Internet (x), dan perbedaan dengan penelitian yang ingin diteliti yaitu, subjek, dan tempat penelitian.

Berdasarkan uraian–uraian tentang penelitian yang dilakukan sebelumnya, terdapat persamaan penulis dengan penelitian sebelumnya yaitu sama sama meneliti tentang kualitas tidur dengan internet. Perbedaanya terletak pada jumlah subjek yang diteliti dan variable yang diteliti.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoristis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumbangan pikiran terhadap khazanah dalam pengembangan ilmu Psikologi terutama mengenai penggunaan intensitas internet dengan kualitas tidur pada remaja

2. Manfaat Prektis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan atau informasi kepada remaja khususnya SMPN 8 PEKANBARU mengenai hubungan penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja dan sebagai masukan atau informasi bagi berbagai pihak, terutama bagi peneliti yang meneliti objek yang sama.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kualitas Tidur

1. Pengertian Tidur

Menurut Yolanda (2009), secara khusus Tidur adalah suatu keadaan dimana otak dan tubuh di beri kesempatan untuk beristirahat, sedangkan secara umum tidur adalah gambaran tentang kualitas tidur yang di perlukan untuk menjaga kesiapan atau aktivitas selama bangun tidur.

Berger & williem (1992) mendefenisikan tidur sebagai ritme fisiologis yang kompleks dan normal, yang melibatkan perubahan keadaan kesadaran dari seorang individu yang dapat dibangunkan oleh stimulus yang tepat. Pendapat yang hampir sama juga dikemukakan oleh Guyton(1996) yang mendefenisikan tidur sebagai suatu keadaan bawah sadar dimana orang tersebut dapat dibangunkan dengan pemberian rangsangan sensorik atau rangsangan lainnya.

hal ini sejalan dengan pendapat smith (2005) menjelaskan bahwa kondisi rileks yang dihasilkan terjadi karena latihan relaksasi otot progresif dapat memberikan pemijatan halus pada berbagai kelenjar tubuh,menurunkan produksi kortiserol dalam darah,mengatur pengeluaran hormon yang adekuat sehingga memberikan keseimbangan emosi dan ketenangan pikiran.

Selanjutnya Hidayat (2006) Tidur adalah status perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungannya menurun.tidur

dapat berfungsi untuk memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stress dan kecemasan serta dapat meningkatkan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari.

Dari beberapa pengertian tidur yang dipaparkan dapat disimpulkan bahwa tidur pada esensinya adalah proses istirahat fisik dan fisiologis karena adanya pengeluaran energi terkait dengan aktivitas fisik dan fisiologis yang dilakukan. Melalui tidur akan mengembalikan kebugaran, kemampuan, dan konsentrasi. Karena itu tidur adalah sebagai dasar manusia yang berlaku secara berulang.

Berkaitan dengan fungsi tidur bagi remaja, kualitas tidur merupakan salah satu faktor yang berhubungan erat dengan konsentrasi dan daya tahan pelajar dalam mengikuti proses belajar mengajar di kelas, maka sebab itu mengapa remaja perlu mendisiplinkan dirinya dalam aktivitas tidur, terutama pada malam hari.

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur yang dimaksud Smyth adalah kualitas tidur secara subjektif, ketenangan tidur, lamannya tidur, kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi disfungsi di siang hari selama 1 bulan terakhir (Smyth, 2010).

Ketenangan tidur merupakan waktu yang diperlukan untuk memulai tidur pada malam hari, normalnya seseorang akan mencapai tidur kurang dari 15 menit setelah merebahkan diri ke tempat tidur (Smyth, 2010).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Pendapat lain tentang konsep kualitas tidur dikemukakan oleh Wiyono (2009) menekankan bahwa kualitas tidur adalah berkaitan dengan “menikmati tidur “. Menurutnya orang tidak selamanya menikmati tidur dengan baik untuk itu semakin seseorang dapat menikmati tidurnya maka itulah yang disebut tidur yang berkualitas namun secara umum Wiyono menyatakan bahwa rata – rata waktu tidur yang di butuhkan seseorang perhari bergantung dari tingkatan kelompok umur 6-12 tahun berkisar 9-11 jam / hari, 12-18 tahun berkisar 7-8 jam perhari , 19-40 tahun berkisar 7 jam /hari , > 60 th berkisar 6 jam /hari.

Pemahaman Wiyono tentang kualitas tidur dilihat dari lamanya tidur menunjukkan bahwa semakin meningkat usia seseorang maka semakin pendek (sedikit) serta lamanya waktu tidur seseorang. lamanya waktu tidur seseorang tidak mutlak di jadikan indikator dari kualitas tidur seseorang tatapi menikmati (kepulasan tidur) yang menjadi suatu penilaian berkualitas atau tidak berkualitasnya tidur seseorang.

Pemahaman Wiyono tentang kualitas tidur tidak jauh berbeda dengan pendapat Daniel et all (1982). Menurutnya, kualitas tidur meliputi aspek kuantitatif dan kualitatif tidur, seperti lamanya waktu tidur yang dibutuhkan untuk bisa tidur, frekuensi terbangun, dan aspek subjektif seperti kepulasan tidur.

3. Dimensi Kualitas Tidur

Dimensi kualitas tidur diukur menggunakan (PSQI) *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (Buysee, 1989):

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

a. Kualitas tidur subjektif

Evaluasi kualitas tidur secara subjektif merupakan evaluasi singkat terhadap tidur seseorang tentang apakah tidurnya sangat baik atau sangat buruk.

b. Latensi tidur

Latensi tidur merupakan durasi mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. Seseorang dengan kualitas tidur baik menghabiskan waktu kurang dari 15 menit untuk dapat memasuki tahap tidur selanjutnya secara lengkap. Sebaliknya, lebih dari 20 menit menandakan level insomnia yaitu seseorang yang mengalami kesulitan dalam memasuki tahap tidur selanjutnya.

c. Durasi tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu seseorang tidur sampai terbangun di pagi hari tanpa menyebutkan terbangun pada tengah malam. Orang dewasa yang dapat tidur selama lebih dari 7 jam setiap malam dapat dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik.

d. Efisiensi kebiasaan tidur

Efisiensi kebiasaan tidur adalah rasio persentase antara jumlah total jam tidur dibagi dengan jumlah jam yang dihabiskan di tempat tidur. Seseorang dikatakan mempunyai kualitas tidur yang baik apabila efisiensi kebiasaan tidurnya lebih dari 85%.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

e. Gangguan tidur

Gangguan tidur adalah kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur- bangun seseorang berubah dari pola kebiasaanya, hal ini menyebabkan penurunan baik kuantitas maupun kualitas tidur seseorang.

f. Penggunaan obat

Penggunaan obat-obatan yang mengandung sedatif mengindikasikan adanya masalah tidur. Obat-obatan mempunyai efek terhadap terganggunya tidur pada tahap REM. Oleh karena itu setelah mengkonsumsi obat yang mengandung sedatif, seseorang akan dihadapkan pada kesulitan untuk tidur yang disertai dengan frekuensi terbangun di tengah malam dan kesulitan untuk kembali tertidur.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi kualitas tidur

Kualitas tidur dapat ditunjukkan dengan adanya kemampuan individu untuk tidur serta memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhan. Faktor yang dapat mempengaruhi kualitas menurut Perry dan Potter (1997) adalah:

a. Gaya hidup

Rutinitas harian dapat mempengaruhi tidur seseorang. Seorang mahasiswa yang belajar selama dua minggu sebelum ujian seringkali mengalami perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran pada saat belajar di ruang kuliah menyebabkan penurunan performa seseorang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

- b. Lingkungan yang tidak nyaman Lingkungan.

Faktor yang paling penting untuk seseorang dapat tertidur lelap. Lingkungan yang berisik, terlalu panas, atau terlalu dingin akan mengurangi kenyamanan seseorang.

- c. Emosi yang tidak stabil

Kecemasan dan perasaan stres dapat mengganggu pola tidur seseorang. Mahasiswa yang berada pada jurusan desain, dihadapkan pada tugas yang begitu banyak disetiap mata kuliahnya Hal ini sangat mudah sekali untuk memicu perasaan stres yang akan menimbulkan pola tidur seseorang dapat terganggu.

- d. Latihan fisik dan kelelahan.

Seseorang yang kelelahan dalam tahap sedang, biasanya memiliki tidur yang baik. Namun seseorang yang terlalu lelah dan dipicu dengan stres yang tinggi, akan menyebabkan keletihan dan kesulitan untuk tertidur. Biasanya masalah tidur akibat latihan fisik dan kelelahan menjadi faktor utama timbulnya stres pada mahasiswa.

- e. Asupan makanan dan kalori.

Asupan makanan sangat mempengaruhi kualitas tidur. Kafein dan alkohol yang dikonsumsi di malam hari dapat mengganggu pola tidur seseorang. Kebanyakan orang memerlukan tidur sebanyak 7-8 jam. Akan tetapi, lama waktu tidur dipengaruhi oleh masing-masing individu. Yang terpenting bukanlah kuantitas, namun kualitas dari tidur itu sendiri,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Menurut (TimNaviri,2016) kemajuan teknologi memiliki efek samping yang baik bagi manusia antara lain,membuat seseorang kurang tidur karena ia memiliki ketergantungan besar pada teknologi. Menurut (Crevan R.F dan Himle, 2007) penyakit yang diderita seseorang dapat juga menjadi faktor penyebab yang memperburuk kualitas tidur terutama penyakit yang berkaitan dengan gangguan sistem pernapasan,gangguan pencernaan,dan rasa nyeri. (Asmadi,2008) memasukan faktor stress psikologis berupa cemas dan depresi sebagai faktor penyebab gangguan pada frekuensi tidur.hal ini di sebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norephineprin darah melalui sistem saraf simpatis. Di samping stress psikologis asmadi juga memasukan penggunaan obat yang memiliki efek samping sebagai penyebab terjadinya gangguan tidur,karena adanya ketergantungan seseorang terhadap obat - obatan yang di konsumsinya.

5 Jenis – jenis Tidur

Pada hakekatnya tidur dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori yaitu dengan gerakan bola mata cepat (Rapid Eye Movement – REM), dan tidur dengan gerakan bola mata lambat Non – Rapid Eye Movement – NREM, (Asmadi. 2008).

a. Tidur REM

Merupakan tidur dalam kondisi aktif atau tidur paradoksial. Hal tersebut bisa disimpulkan bahwa seseorang dapat tidur dengan nyenyak sekali, namun fisiknya yaitu gerakan kedua bola matanya bersifat sangat aktif. Tidur REM ini ditandai dengan mimpi, otot – otot kendur, tekanan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

darah bertambah, gerakan mata cepat (mata cenderung bergerak bolak – balik), sekresi lambung meningkat, ereksi penis tidak teratur sering lebih cepat, serta suhu dan metabolisme meningkat, tanda tanda orang yang mengalami kehilangan tidur REM yaitu, cenderung hiperaktif, emosi sulit terkendali, nafsu makan bertambah, bingung dan curiga (Asmadi. 2008).

b. Tidur NREM

Menurut Asmadi (2008), merupakan tidur yang nyaman dan dalam. Pada tidur NREM gelombang otak lebih lambat dibandingkan pada orang yang sadar atau tidak tidur. Tanda - tanda tidur NREM ini antara lain : mimpi berkurang, keadaan istirahat, tekanan darah turun, kecepatan pernapasan turun, metabolisme turun, dan gerakan bola mata lambat. Pada tidur NREM ini mempunyai empat tahap masing – masing tahap ditandai dengan pola perubahan aktivitas gelombang otak.

B. Teknologi Internet

1) Pengertian Internet

Oetomo (2002) menyebutkan bahwa internet merupakan singkatan atau kependekan dari *international network*, yang didefinisikan sebagai suatu jaringan komputer yang sangat besar, dimana jaringan komputer tersebut terdiri dari beberapa jaringan – jaringan kecil yang saling terhubung satu sama lain. Lebih lanjut dijelaskan pula, jaringan komputer yang sangat besar ini bisa mencakup jaringna seluruh dunia.

Internet merupakan sebuah jaringan komputer yang saat ini berkembang pesat dari berbagai macam kepentingan bisnis, pendidikan,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

hingga ke dalam jaringan pemerintahan yang dapat saling berhubungan satu sama lain, dimana dengan jumlah penggunanya bisa berkembang melebihi dari 200 negara (O'Brien, 2003). Randall & Latulipe, 2001 mendefinisikan apa yang kita kenal dengan nama internet sebagai suatu jaringan global yang terdapat di dalam jaringan komputer. Jadi, internet tak ubahnya merupakan sebuah jaringan global yang terdiri atas beberapa jaringan komputer, yang bisa diakses dimana saja.

Sebagai jaringan global, internet dewasa ini merupakan media telekomunikasi yang di kelola berdasarkan unsur bisnis dengan menawarkan berbagai program, dimana seseorang (konsumen) dapat berhubungan dengan pihak – pihak yang menyediakan layanan terhadap program – program yang di tawarkan. Dewasa ini internet memiliki pengaruh besar dalam berbagai aktivitas kehidupan manusia sehingga tanpa di sadari internet dapat mempengaruhi perilaku seseorang.

2. Program – Program Dalam Internet

Menurut Buente dan Robbin (2008) umumnya, program – program dalam internet yang di dasarkan atas penggunaannya dikategorikan dalam empat dimensi atau aspek sebagai berikut :

- a. Informasi
- b. Kesenangan atau hiburan
- c. Komunikasi
- d. Transaksi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Dewasa ini sesuai dengan perkembangan teknologi telekomunikasi ke empat dimensi di atas kian berkembang dengan berbagai bentuk program yang di kelola oleh situs –situs website seperti internet dan lainnya.

C. Intensitas

1. Pengertian Intensitas

Intensitas merupakan suatu keadaan, tingkatan /ukuran (Badan pengembangan dan pembinaan, kementerian pendidikan,2011).penggunaan adalah proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu,pemakaian (Depertemen pendidikan nasional,1990).

Menurut Depdikbud kamus besar bahasa Indonesia (Jakarta:balai pustaka,1990), hal. berkaitan dengan kegiatan secara berulang – ulang. maksudnya yaitu; tingkat durasi dan frekuensi remaja dalam menggunakan Internet dalam kesehariannya.

2. Dimensi Intensitas

Nuraini (dalam Dani,2015) menyatakan intensitas memiliki beberapa dimensi yaitu sebagai berikut:

a) Motivasi

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia maupun hewan) yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Disini motivasi berarti pemasok daya untuk berbuat atau bertindak laku secara terarah. Motivasi menunjuk pada hubungan sistematik antara suatu respon atau himpunan respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motivasi psikologi adalah dorongan, keinginan, hasrat dan tenaga penggerak yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Remaja mempunyai dorongan atau keinginan untuk mencari pertemanan lewat jejaring sosial. Kegiatan membuka atau menulis sesuatu di status akun menjadi ajang yang sudah umum dikalangan remaja. Keinginan untuk mencari pertemanan, informasi, memanfaatkan fasilitas jejaring sosial, atau suatu hal yang mendorong mereka untuk beraktivitas di jejaring sosial.

b) Durasi

Durasi kegiatan yaitu berapa lamanya penggunaan untuk melakukan kegiatan. Dari indikator ini dapat dipahami bahwa motivasi akan terlihat dari kemampuan seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan.

c) Frekuensi

Frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.

3. Remaja

Menurut WHO, yang disebut remaja adalah mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 sampai 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah antara 10 sampai 19 tahun dan belum kawin. Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Masa ini merupakan masa perubahan atau peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologik, perubahan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

psikologik, dan perubahan sosial. Di sebagian besar masyarakat dan budaya masa remaja pada umumnya dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun (Notoatmojo, 2007). Menurut Soetjiningsih (2004) Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa anak-anak yang dimulai saat terjadinya kematangan seksual yaitu antara usia 11 atau 12 tahun sampai dengan 20 tahun, yaitu masa menjelang dewasa muda. Berdasarkan umur kronologis dan berbagai kepentingan, terdapat definisi tentang remaja yaitu:

- a. Pada buku-buku pediatri, pada umumnya mendefinisikan remaja adalah bila seorang anak telah mencapai umur 10-18 tahun dan umur 12-20 tahun anak laki-laki.
- b. Menurut undang-undang No. 4 tahun 1979 mengenai kesejahteraan anak, remaja adalah yang belum mencapai 21 tahun dan belum menikah.
- c. Menurut undang-undang perburuhan, anak dianggap remaja apabila telah mencapai umur 16-18 tahun atau sudah menikah dan mempunyai tempat tinggal.

Adapun pengertian remaja dalam penelitian yang akan dilakukan adalah remaja yang berada dalam kelompok umur 13-16 tahun (remaja smp).

4. Kerangka berfikir

Kualitas Tidur merupakan suatu gambaran dari kondisi seseorang tentang kepuasan terhadap tidurnya yang di identifikasikan dengan : kenyamanan, kebugaran, kepuasan, dan bebas dari gangguan tidur. tingkat kualitas tidur yang di alami seseorang terhadap keseimbangan fisiologi dan psikologis.

Intensitas penggunaan internet yang di artikan seberapa sering dan seberapa lama seseorang menggunakannya terutama di malam hari berdampak terhadap pengurangan intensitas waktu tidur yang sesuai dengan kebutuhan waktu tidur (lamanya waktu tidur) yang di butuhkan.

Semakin sering atau semakin lama seseorang berselancar dalam dunia internet di malam hari memungkinkan akan berpengaruh terhadap kualitas tidur siswa

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa intensitas penggunaan internet akan sangat mempengaruhi kualitas tidur yang mana dampaknya akan mempengaruhi bagaimana Kualitas Tidur remaja.

5. Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka berpikir yang telah di paparkan, diajukan hipotesis sebagai berikut :

H : adanya hubungan yang berarti signifikan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada remaja SMPN 8 PEKANBARU dalam arti kata semakin tinggi intensitas pengguna internet maka semakin buruk (rendah kualitas tidur siswa). sebaliknya semakin rendah intensitas pengguna internet semakin baik kualitas tidur remaja SMPN 8 PEKANBARU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Berdasarkan jenisnya, penelitian ini termasuk penelitian korelasional, karena fokus permasalahannya mengungkap hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Hal tersebut sesuai dengan sifat dan tujuan penelitian ini, yaitu untuk mengetahui hubungan yang berarti antara dua variabel bebas dengan variabel terikat baik secara sendiri - sendiri maupun secara simultan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara intensitas penggunaan internet (X) dengan kualitas tidur (Y) pada remaja SMPN 8 Pekanbaru.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2012).

Variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : Intensitas Penggunaan Internet
2. Variabel Terikat (Y) : Kualitas Tidur

C. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian bertujuan agar pengukuran variabel-variabel penelitian lebih terarah sesuai dengan tujuan dan metode pengukuran

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

yang dipersiapkan. Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Intensitas Penggunaan Internet

Intensitas merupakan suatu keadaan,tingkatan /ukuran (Badan pengembangan dan pembinaan,kementrian pendidikan,2011). Penggunaan adalah proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu, pemakaian (Depertemen pendidikan nasional,1990).

Menurut Depdikbud kamus besar bahasa Indonesia (Jakarta:balai pustaka, 1990) yaitu berkaitan dengan kegiatan secara berulang – ulang. Maksudnya yaitu; tingkat durasi dan frekuensi remaja dalam menggunakan Internet dalam kesehariannya.

2. Dimensi Intensitas

Nuraini (dalam Dani,2015) menyatakan intensitas memiliki beberapa dimensi yaitu sebagai berikut:

a) Motivasi

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia maupun hewan) yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Disini motivasi berarti pemasok daya untuk berbuat atau bertingkah laku secara terarah. Motivasi menunjuk pada hubungan sistematik antara suatu respon atau himpunan respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motivasi psikologi adalah dorongan, keinginan, hasrat dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Remaja mempunyai dorongan atau keinginan untuk mencari pertemanan lewat jejaring sosial.

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Kegiatan membuka atau menulis sesuatu di status akun menjadi ajang yang sudah umum dikalangan remaja. Keinginan untuk mencari pertemanan, informasi, memanfaatkan fasilitas jejaring sosial, atau suatu hal yang mendorong mereka untuk beraktivitas di jejaring sosial.

b) Durasi

Durasi kegiatan yaitu berapa lamanya penggunaan untuk melakukan kegiatan. Dari indikator ini dapat dipahami bahwa motivasi akan terlihat dari kemampuan seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan.

c) Frekuensi

Frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu.

3 Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah suatu perasaan tingkat kepuasan dan tidak kepuasan di dalam aktivitas tidur seseorang yang di lihat aspek aspek sebagai berikut menurut (Smyth,2007) :

- a. Kualitas tidur secara subjektif
- b. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)
- c. Latensi tidur
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan tidur pada malam hari
- f. Disfungsi tidur pada siang hari
- g. Penggunaan obat tidur

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Azwar, 2013). Sedangkan menurut Sugiyono (2016) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Pada penelitian ini menjadikan siswa-siswi SMPN 8 Pekanbaru sebagai populasi. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 3.1
Jumlah Siswa SMPN 8 Pekanbaru

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	420 Siswa
2.	VIII	378 Siswa
3.	IX	336 Siswa
Jumlah		1134 Siswa

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari populasi (Azwar, 2010), karena sampel merupakan bagian dari populasi, maka sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Sampel yang diambil harus representatif dari populasi secara keseluruhan, dengan ciri-ciri berdasarkan buku Panduan dan Informasi Akademik. Jumlah sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan rumus Slovin (dalam Prasetyo dan Jannah, 2008).

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

Keterangan:

n : Besaran sampel

N : Besaran populasi

e² : Nilai kritisi (batas ketelitian) yang diinginkan (persen kelonggaran ketidak telitian karena kesalahan penarikan sampel).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

$$n = \frac{1134}{1 + 1134 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{1134}{3.83}$$

$$n = 296,08$$

Dengan demikian dari jumlah populasi 630 orang siswa dengan nilai kritisi kesalahan pengambilan sampel 5% berdasarkan rumus Slovin maka jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 296.08 orang atau 296 jumlah sampel. Perhitungan pengambilan sampel penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Jumlah Sampel Penelitian

Kelas	Populasi	Sampel
VII	420 siswa	$420/1134 \times 296 = 109.6 = 110$
VIII	378 siswa	$378/1134 \times 296 = 98.6 = 98$
IX	336 siswa	$336/1134 \times 296 = 87.7 = 88$
Jumlah	1134 siswa	296 orang

E. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Startified Random*. Menurut Sugiyono (2005) *Startified Random Sampling* adalah biasanya digunakan apabila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Karena populasi berstrata, maka sampelnya berstrata Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel dalam suatu penelitian.

$$\frac{\text{jumlah perkelas}}{\text{jumlah populasi}} \times \text{besar sampel}$$

F. Metode Pengumpulan Data

1. Alat Ukur

a. Kualitas Tidur

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran kualitas tidur adalah *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)*. kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* terdiri dari 9 pertanyaan. pada variabel ini menggunakan skala ordinal dengan skor keseluruhan dari *Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI)* adalah 0 sampai dengan 21 yang di peroleh dari 7 komponen penelitian diantaranya kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep Quality*), waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep latency*), lamanya waktu tidur (*sleep duration*), efesiensi tidur (*Habitual sleep effeciency*), gangguan tidur yang sering dialami pada malam hari (*sleep distrubance*), penggunaan obat untuk membantu tidur (*using medication*), dan gangguan tidur yang sering dialami pada siang hari (*daytime disfunction*). Apabila semakin tinggi skor nilai yang didapatkan maka akan semakin buruk kualitas tidur seseorang. kuesioner kualitas tidur terdiri dari pertanyaan terbuka dan tertutup. pertanyaan untuk nomor 5-8 adalah pertanyaan tertutup dan masing-masing mempunyai rentang skor yaitu 0-3 yang artinya 0 = tidak pernah dalam sebulan terakhir, 1=1 kali seminggu, 2=2 kali seminggu dan 3= lebih dari 3 minggu sekali. Adapun *blue print* skala kualitas tidur sebagai berikut :

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.3
Blue Print Skala Kualitas Tidur Untuk Try Out

No.	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kualitas Tidur Secara Subjektif.	-	1	1
2.	Durasi Tidur	-	2	1
3.	Latensi Tidur	3		1
4.	Efisiensi Tidur	-	9	1
5.	Gangguan Tidur Pada Malam Hari	-	5	1
6.	Disfungsi Tidur Pada Malam Hari	-	6	1
7.	Penggunaan Obat Tidur	13	7, 8, 4, 10, 11, 12	7
Jumlah		2	11	13

b. Intensitas Penggunaan Internet

Alat ukur Intensitas Internet adalah questioner yang berisikan 9 pertanyaan item yang mempunyai respon 1-4 opsi jawaban dari item jawaban. Berikut *blue print* skala Intensitas penggunaan internet pada tabel 3.4 :

Tabel 3.4
Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Internet Untuk Try Out

No.	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Motivasi	1, 2, 3, 4, 6, 11	5, 7	8
2.	Frekuensi	8, 10, 12, 14	13	5
3.	Durasi	9	15	2
Jumlah		10	4	15

2. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum alat ukur digunakan dalam penelitian yang sebenarnya, terlebih dahulu peneliti melakukan uji coba (*try out*) yang dilakukan padasiswa-siswi SMP IT Madani Pekanbaru dengan jumlah subjek 60 orang. Uji coba (*try out*) ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kesahihan

(validitas) dan konsistensi (reliabilitas), guna mendapatkan instrumen yang benar-benar mengukur apa yang ingin diukur. Menurut Arikunto (2010), sebuah skala dapat digunakan apabila dikatakan valid dan reliabel berdasarkan statistik melalui uji coba (*try out*) terlebih dahulu. Uji coba alat ukur dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur. Setelah melakukan uji coba, selanjutnya diskor dan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas dengan bantuan komputer, yaitu menggunakan aplikasi program *SPSS 17.0 for Windows*. Uji coba dilakukan pada tanggal 2 - 9 September 2019.

a. Uji Validitas

Dalam psikodiagnostik, validitas seringkali dikonsepsikan sebagai sejauh mana tes mampu mengukur atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2010). Untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu pengujian validitas. Dalam penelitian ini, validitas yang digunakan peneliti adalah validitas isi. Validitas isi merupakan validitas yang estimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, 2010).

b. Uji Daya Beda

Indek daya beda adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Indek daya beda aitem merupakan pula indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

skala secara keseluruhan yang dikenal dengan istilah konsistensi aitem-total (Azwar, 2012).

Besarnya koefisien korelasi aitem-total bergerak dari 0 sampai dengan 1,00 dengan tanda positif atau negatif. Semakin baik daya beda aitem maka koefisien korelasinya semakin mendekati angka 1,00. Koefisien yang kecil mendekati angka 0 atau yang memiliki tanda negatif mengindikasikan bahwa aitem yang bersangkutan tidak memiliki daya beda. Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan $\geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi tersebut daya bedanya dianggap memuaskan. Namun apabila jumlah aitem ternyata masih tidak mencukupi jumlah yang diinginkan, dapat dipertimbangkan untuk menurunkan sedikit batas kriteria yaitu menjadi 0,25 sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2012).

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda diperoleh aitem skala kualitas tidur yang dinyatakan baik berjumlah 11 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 2 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari 0,339 sampai 0,526 dengan batas validasinya 0,30. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala kualitas tidur disajikan dalam tabel 3.5 sebagai berikut:

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Tabel 3.5
Blue Print Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Kualitas Tidur

No.	Aspek	No.Aitem				Jumlah
		F		UF		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
	Kualitas Tidur Secara Subjektif.	-	-	1	-	1
	Durasi Tidur	-	-	2	-	1
	Latensi Tidur	3	-	-	-	1
	Efisiensi Tidur	-	-	9	-	1
	Gangguan Tidur Pada Malam Hari	-	-	5	-	1
	Disfungsi Tidur Pada Malam Hari	-	-	6	-	1
	Penggunaan Obat Tidur	13	-	7, 8, 11, 12	4, 10	7
	Jumlah	2	-	9	2	13

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda diperoleh aitem skala intensitas penggunaan internet yang dinyatakan baik berjumlah 12 aitem dan aitem yang gugur berjumlah 3 aitem dengan indeks daya beda bergerak dari sampai 0,396 dengan 0.747 batas validasinya 0,30. *Blue print* hasil uji indeks daya beda aitem skala intensitas penggunaan internet pada tabel 3.6 adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6
Blue Print Hasil Uji Daya Beda Aitem Skala Intensitas Penggunaan Internet

No.	Aspek	No.Aitem				Jumlah
		F		UF		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1.	Motivasi	1, 3, 6, 11	2, 4	5, 7	-	8
2.	Frekuensi	8, 12, 14	10	13	-	5
3.	Durasi	9	-	15	-	2
	Jumlah	8	3	4	-	15

Berdasarkan hasil uji indeks daya beda aitem yang baik dan gugur, maka disusun *blue print* skala kualitas tidur dan intensitas penggunaan internet yang akan digunakan untuk penelitian. Uraiannya dapat dilihat secara rinci dalam tabel

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

3. untuk kualitas tidur dan tabel 3.8 untuk intensitas penggunaan internet, sebagai berikut:

Tabel 3.7
Blue Print Skala Penelitian Kualitas tidur

No.	Aspek	No. Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Kualitas Tidur Secara Subjektif.	-	1	1
2.	Durasi Tidur	-	2	1
3.	Latensi Tidur	3	-	1
4.	Efisiensi Tidur	-	8	1
5.	Gangguan Tidur Pada Malam Hari	-	4	1
6.	Disfungsi Tidur Pada Malam Hari	-	5	1
7.	Penggunaan Obat Tidur	11	6, 7,9, 10	5
Jumlah		2	9	11

Tabel 3.8
Blue Print Skala Penelitian Intensitas Penggunaan Internet

No.	Aspek	No.Aitem		Jumlah
		F	UF	
1.	Motivasi	1, 2, 4, 8	3, 5	6
2.	Frekuensi	6, 9, 11	10	4
3.	Durasi	7	12	2
Jumlah		8	4	12

c. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan suatu teknik yang digunakan untuk melihat seberapa jauh skala dapat memberikan hasil yang konstan dalam suatu pengukuran. Reliabilitas mengacu pada konsistensi hasil pengukuran suatu alat ukur. Reliabilitas dinyatakan dalam koefisien reliabilitas, yang angkanya berkisar antara 0,00 sampai 1,00. Koefisien reliabilitas yang mendekati angka 1,00 menunjukkan reliabilitas alat ukur yang semakin tinggi. Sebaliknya alat ukur yang rendah reliabilitasnya ditandai dengan koefisien reliabilitas yang mendekati angka 0,00 (Azwar, 2009). Menurut Sumintono dan Widhiarso (2015), suatu reliabilitas

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

dikatakan bagus jika nilai *alpha Cronbach* berada diantara 0,7-0,8 dan nilai *alpha Cronbach* dikategorikan bagus sekali apabila melebihi 0,8. Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan model *rasch* dengan menggunakan program SPSS 17.0 for Windows.

Pada skala kualitas tidur uji reliabilitas diperoleh Koefisien sebesar 0,801 (bagus), dan skala intensitas penggunaan internet memiliki reliabilitas sebesar 0,865 (bagus). Dari uji reliabilitas yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

G. Analisis Data

Setelah data diperoleh maka peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Pearson yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur sosial pada remaja. Data yang diperoleh diproses dengan bantuan program *Statistical Product And Service Solutions (SPSS) 17.0 For Windows*.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Intensitas Penggunaan Internet dengan Kualitas Tidur, artinya semakin rendah Intensitas Penggunaan Internet maka akan semakin bagus Kualitas Tidur, begitu juga sebaliknya, semakin tinggi Intensitas Penggunaan Internet maka akan semakin tidak bagus Kualitas Tidur.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan. Peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan untuk kedepannya :

1. Siswa

Diharapkan siswa dapat lebih mengurangi Intensitas Penggunaan Internet yang dilakukannya saat ini sehingga akan meningkatkan Kualitas Tidurnya agar lebih bagus lagi.

2. Guru di sekolah

Diharapkan guru di sekolah dapat mengawasi intensitas penggunaan internet pada siswa agar kualitas tidur pada siswa menjadi lebih bagus lagi.



DAFTAR PUSTAKA

- Asmadi. (2008). *Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Merdeka
- Arthur S. Reber dan Emily S. Reber, *Kamus Psikologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2010), hlm. 480.
- Arthur, Guyton, MD. 1996. *Buku Ajar Fisiologi Kesehatan*. Philadelphia: W.B.Saunders Company.
- Amirta, Yolanda. 2009. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwakerto: Keluarga Dokter.
- Arnar, Ana ,N. (2003). *Teknologi komunikasi: perspektif ilmu komunikasi*. Yogyakarta: LESFI.
- Azwar,Saifuddin. 2010.*Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S.(2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Buysse DJ, Reynold CF, Monk TH, Berman SR, Kuffer DJ. The Pittsburgh sleep quality index: a new instrument for psychiatric and research..
- Berger & william (1992). *Fundamental of nursing collaborating for optimal Health*.USE: Apleton & lange.
- Bente, Weyne.,& Robbin, A. (2008). Trends in Internet Information Behavior:2000-2004. *Journal of the America Society for Information Science*.
- Craven R.F, Himle, C.J. 2007. *Fundamental of Nursing : human health and function* (3rd ed). Philadelphia : Lippincott
- Depdikbud *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (Jakarta:balai pustaka,1990).
- Dani Akbar Fauzi (2015) *Hubungan Intensitas jejaring sosial dengan empati pada remaja siswa kelas XI SMA NEGERI 10 Pekanbaru*.
- Hidayat, A.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

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

© | I N S u s k a R i a u S t a t e I s l a m i c U n i v e r s i t y o f S u l t a n S y a h i d K a s i m R i a u

- Javaheri, S. & Cleveland (2008). Sleep Quality and Elevated Blood Pressure in Oetomo, Budi Sutedjo Dharma. 2002. Perencanaan dan pengembangan sistem informasi .Edisi I. Andi Yogyakarta.
- Mutia Ariani, S.kep. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau
- Oetomo Dharma Sutedjo, Budi. 2002. *e-Education Konsep, Teknologi dan Aplikasi Internet Pendidikan*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. (2005). Buku Ajar Fundamental keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik (Renata. K., et al, Terj.) Jakarta: EGC (Naskah asli dipublikasikan tahun 1997).
- Potter PA, Perry AG. *Buku ajar fundamental keperawatan*. Jakarta: EGC;2005.
- Rudy Kusmiyatno Am (2012) Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Keterampilan Sosial Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di SDK Notoyudan 1 Yogyakarta.
- Sumintono, B. & Widhiarso, W. (2015). Aplikasi permodelan Rasch pada assessment pendidikan. Cimahi: Trim Komunikata.
- Sumartini (2011), Badan pengembangan dan pembinaan, kementerian pendidikan.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Smyth C.,2007. The Pittsburgh Sleep Quality index. <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis/trythis61.pdf> (Mei 2014).
- Smith, J. C. (2005). *Relaxation, meditaion, and mindfulness : A Mental health practitioner 's guide to new and traditional approaches*. New York : Springer.
- Saifuddin, Azwar.2010.*tes prestasi belajar* pustaka pelajar celean Timur.
- Wavy, W. (2008). The Relationship between Time Management, perceived Stress, Sleep Quality and Academic Performance Among University Students. <http://libproject.hkbu.edu.hk/trsimage/hp/06636306.pdf>. Diakses 16 November 2010.
- Wiyono (2009). *Skripsi program studi SI keperawatan*. Universitas muhammadiyah Surakarta: p4M.
- World Health Organization (WHO) 2014. Commission on Ending Childhood Obesity. Geneva, World Health Organization, Deperteman of Noncommunicable disease surveillance.

LAMPIRAN

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN A

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR

(SKALA INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET)

1. Definisi Operasional

Intensitas adalah suatu keadaan tingkatan / ukuran (badan pengembangan dan pembinaan kemendiknas, 2011).sedangkan penggunaan dapat di artikan sebagai proses,cara pembuatan menggunakan sesuatu, pemakaian (Depertemen pendidikan Nasional, 1990).

2. Dimensi Intensitas

Menurut Nuraini (dalam Dani,2015) menyatakan intensitas memiliki beberapa dimensi yaitu sebagai berikut:

a. Motivasi

Dasar motivasi adalah keadaan internal organisme (baik manusia maupun hewan) yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu. Disini motivasi berarti pemasok daya untuk berbuat atau bertindak laku secara terarah. Motivasi menunjuk pada hubungan sistematis antara suatu respon atau himpunan respon dengan keadaan dorongan tertentu. Motivasi psikologi adalah dorongan, keinginan, hasrat dan tenaga penggerak yang berasal dari dalam dirinya untuk melakukan sesuatu. Remaja mempunyai dorongan atau keinginan untuk mencari pertemanan lewat jejaring sosial. Kegiatan membuka atau menulis sesuatu di status akun menjadi ajang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

yang sudah umum dikalangan remaja. Keinginan untuk mencari pertemanan, informasi, memanfaatkan fasilitas jejaring sosial, atau suatu hal yang mendorong mereka untuk beraktivitas di jejaring sosial.

b. Durasi

Durasi kegiatan yaitu berapa lamanya penggunaan untuk melakukan kegiatan. Dari indikator ini dapat dipahami bahwa motivasi akan terlihat dari kemampuan seseorang menggunakan waktunya untuk melakukan kegiatan.

c. Frekuensi

Frekuensi dapat diartikan dengan kekerapan atau kejarangan kerapnya. Frekuensi yang dimaksud adalah seringnya kegiatan itu dilaksanakan dalam periode waktu tertentu

3. Skala yang digunakan

- a. Buat sendiri (√)
- b. Terjemahan (-)
- c. Modifikasi (-)

Jumlah aitem : 15 Aitem

Jenis dan format respon : R, KR, dan TR

Penilaian setiap butir aitem

Petunjuk :

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana intensitas penggunaan internet pada remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (\checkmark) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Atasan tidak memberikan penghargaan atas pekerjaan yang saya lakukan.

R	KR	TR
(\checkmark)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia.

Dimensi	No.	Pernyataan	Alternatif			Ket.
			R	KR	TR	
Motivasi	1.	Saya menyempatkan diri untuk menggunakan internet setiap hari (F)				
	2.	Saya merasakan kenyamanan dengan kecepatan mengakses internet (F)				
	3.	Saya sangat terbantu dengan adanya internet untuk mengakses game dan tugas sekolah (F)				
	4.	Saya menggunakan internet untuk sarana berkomunikasi sesama teman (F)				
	5.	Tanpa saya sadari saya terlalu banyak mengakses internet sehingga saya merasa lupa waktu (UF)				
	6.	Dengan mengakses internet saya dengan mudah mendapatkan informasi dan hiburan (F)				
	7.	Jika tanpa internet saya merasa tidak nyaman karena sudah sering mengakses dalam waktu yang lama untuk menghilangkan kejenuhan dalam				

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

		belajar (UF)				
	11.	Dengan internet saya dapat mendownload game serta informasi yang penting (F)				
Frekuensi	14.	Saya terbiasa mengakses internet dalam dalam waktu berjam-jam dalam seminggu (F)				
	10.	Saya sering mengatur waktu dalam sehari untuk mengakses internet (F)				
	8.	Saya sering menggunakan internet dalam seminggu (F)				
	12.	Saya sering mengakses internet hingga larut malam (F)				
	13.	Saya merasa ada yang kurang ketika bermain internet dalam waktu singkat (UF)				
Durasi	9.	Dengan internet saya dapat mengakses apapun sesuka hati saya (F)				
	15.	Saya rela meninggalkan suatu pekerjaan demi mengakses internet (UF)				

Catatan :

 1. Isi (*kesesuaian dengan Indikator*) :

2. Bahasa :

3. Jumlah Item :

 Pekanbaru, September 2019
 Validator

Sri Wahyuni, M.A, M.Psi., Psikolog
 NIP. 198006162006042002

LEMBAR VALIDASI ALAT UKUR (SKALA KUALITAS TIDUR)

1. Definisi Operasional

Kualitas tidur adalah suatu tingkatan kepuasan atau tidak kepuasan di dalam aktivitas tidur seseorang yang di lihat aspek aspek sebagai berikut menurut (Smyth,2007) :

- a. Kualitas tidur secara subjektif
- b. Durasi tidur (lamanya waktu tidur)
- c. Latensi tidur
- d. Efisiensi tidur
- e. Gangguan tidur pada malam hari
- f. Disfungsi tidur pada siang hari
- g. Penggunaan obat tidur

1. Skala yang digunakan

- d. Buat sendiri (-)
- e. Terjemahan (-)
- f. Modifikasi (√)

Jumlah aitem : 13 Aitem

Jenis dan format respon : R, KR, dan TR

Penilaian setiap butir aitem

Petunjuk :

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Pada bagian ini, saya memohon kepada Bapak/Ibu untuk memberikan penilaian pada setiap pernyataan di dalam skala. Skala ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana kualitas tidur pada remaja

Penilaian dilakukan dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban yang disediakan, yaitu : (R) Relevan, (KR) Kurang Relevan, atau (TR) Tidak Relevan. Untuk jawaban yang dipilih, mohon Bapak/Ibu memberikan tanda centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Contoh menjawab :

Aitem : Atasan tidak memberikan penghargaan atas pekerjaan yang saya lakukan.

R	KR	TR
(√)	()	()

Jika Bapak/Ibu menilai aitem tersebut relevan dengan indikator, maka Bapak/Ibu mencentang pada kolom R. Demikian seterusnya untuk semua aitem yang tersedia

Dimensi	No.	Pernyataan	Alternatif			Ket.
			R	KR	TR	
Kualitas tidur secara subjektif	1.	Saya mempunyai pola tidur yang buruk (UF)				
Durasi tidur	2.	Saya hanya tidur 2-3 jam setiap malam (UF)				
Litensi tidur	3.	Saya bangun di pagi hari (F)				
Efisiensi tidur	9.	Saya merasa gelisah saat ingin tidur (UF)				
Gangguan tidur pada malam hari	5.	Saya kadang terbangun 2-3 menit saat malam hari (UF)				

Penggunaan obat tidur	6.	Saya sering mengalami pusing saat bangun tidur (UF)				
	7.	Saya tidur kurang dari 6 jam per-hari (UF)				
	8.	Saya sulit konsentrasi pada pagi hari (UF)				
	4.	Saya sering mengantuk meski sudah bangun dari tidur (UF)				
	10.	Ketika selesai beraktivitas saya sering tertidur di siang hari dan terbangun di malam hari (UF)				
	11.	Saya sering begadang pada malam hari hanya untuk mengakses internet (UF)				
	12.	Saya mengalami disfungsi di siang hari (UF)				
	13.	Obat tidur akan membantu saya tertidur pulas (F)				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Catatan :

4. Isi (kesesuaian dengan Indikator) :

.....

5. Bahasa :

.....

6. Jumlah Item :

.....

UIN SUSKA RIAU
 Pekanbaru, September 2019
 Validator

Sri Wahyuni, M.A, M.Psi., Psikolog
NIP. 198006162006042002

LAMPIRAN B

SKALA TRY OUT

IDENTITAS PRIBADI

Nama (Inisial) :

Jenis kelamin :

Usia :

Assalamulamu'alaikumwr.wb.

Dalam rangka penelitian skripsi, saya remaja untuk meminta waktu saudara /i untuk berpartisipasi mengisi skala ini. Partisipasi saudara/i dalam penelitian ini sangat penting bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Skala ini bukanlah tes, sehingga tidak ada jawaban benar atau salah, semua jawaban dianggap benar jika sesuai dengan diri saudara/i dan saudara/i rasakan selama ini. Alangkah baiknya bila saudara/i menjawab dengan **kejujuran** dan **kesungguhan** hati. dalam penelitian ini data saudara/i dijamin kerahasiaannya. Atas ketersediaan dan kerjasamanya yang baik, peneliti banyak mengucapkan terima kasih.

PETUNJUK PENGISIAN

1. Dibawah ini ada beberapa pernyataan yang akan membantu saudara/i memahami kondisi saudara/i. Saudara/i diminta untuk mengisi pernyataan yang tersedia sesuai dengan kondisi diri saudara/i alami

2. Berilah tanda centeng (√) pada salah satu jawaban dari setiap pernyataan seperti yang dibawah ini:

SS : Apabila anda merasa **Sangat Sesuai** dengan pernyataan tersebut

S : Apabila anda merasa **Sesuai** Pada pernyataan tersebut

TS : Apabila anda merasa **Tidak Sesuai** pada pernyataan tersebut

STS : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Sesuai** dengan pernyataan tersebut

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

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

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

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

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Contoh :

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
	saya punya kebiasaan pola tidur yang buruk	√			
	Saya hanya tidur setiap malam 2- 3 jam setiap malam				√

Apabila saudara/i telah selesai menjawab, periksalah dan pastikan kembali tidak ada pernyataan yang terlewatkan.

Wassalamu'alaikumwr.wb

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyempatkan diri untuk menggunakan internet setiap hari				
2	Saya merasakan kenyamanan dengan kecepatan mengakses internet				
3	Saya sangat terbantu dengan adanya internet mengakses game dan tugas di sekolah				
4	Saya menggunakan internet untuk sarana berkomunikasi sesama teman dengan jarak jauh				
5	Tanpa saya sadari saya terlalu banyak mengakses internet sehingga saya merasa lupa waktu				
	Jika tanpa internet saya tidak merasa nyaman karena sudah sering mengakses dalam waktu yang lama untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar				
	Jika tanpa internet saya tidak merasa nyaman karena sudah sering mengakses dalam waktu yang lama untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar				
	saya sering menggunakan internet dalam waktu seminggu				
	Dengan internet saya dapat mengakses sesuka hati saya				
	Saya sering mengatur waktu dalam sehari untuk mengakses internet				
	Dengan internet saya dapat mendownload game video,serta informasi yang penting.				
	Saya sering mengakses internet hingga larut malam				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

13	Saya merasa ada yang kurang ketika bermain internet dalam waktu singkat				
14	Saya terbiasa mengakses internet dalam waktu berjam –jam dalam seminggu				
15	Saya rela meninggalkan suatu pekerjaan demi mengakses internet				

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	saya punya kebiasaan pola tidur yang buruk				
2	Saya hanya tidur setiap malam 2- 3 jam setiap malam				
3	Saya bangun di pagi hari				
4	Saya merasa gelisah saat mau tidur				
5	saya kadang terbangun 2-3 menit saat malam hari				
6	Saya sering mengalami pusing saat bangun tidur				
7	Saya tidur kurang dari 6 jam perhari				
8	Saya sulit konsentrasi saat pada pagi hari				
9	Saya sering mengantuk meski sudah bangun dari tidur				
10	Ketika selesai beraktivitas saya sering tertidur di siang hari dan terjaga di malam hari				
11	Saya sering begadang pada malam hari hanya untuk mengakses internet				
12	Saya mengalami disfungsi di siang hari				
13	Obat tidur akan membantu saya tertidur pulas				

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN C

TABULASI DATA TRY OUT

TABULASI DATA TRY OUT INTENSITAS PENGGUNAAN INTERNET															
subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3
2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2
3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	2	3
4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3
5	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3
6	3	3	3	3	1	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3
7	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3
8	4	3	4	4	3	3	4	3	2	4	3	3	4	2	3
9	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	4	2	3	2	2
10	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
11	3	3	4	2	2	1	4	3	4	4	3	3	3	4	1
12	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2
13	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2
14	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	1	3
15	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3
16	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
17	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2
18	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
19	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3
21	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
22	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	4	4	3	4	4
23	4	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	3
24	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
25	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3
26	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3
27	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3
28	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
30	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3
31	2	3	4	3	2	3	3	4	2	2	4	3	3	2	4
32	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	4
33	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	2
34	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

35	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	4
36	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2
37	3	3	4	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2
38	4	3	3	3	3	3	4	1	4	4	2	3	4	2	3
39	3	3	3	4	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2
40	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	2
41	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
42	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
43	4	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	4	4	4	3
44	3	1	3	2	3	3	3	4	4	2	3	4	4	4	4
45	3	3	2	3	2	1	1	1	2	4	1	1	2	2	3
46	4	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3
47	2	1	1	3	2	2	3	2	2	4	2	2	1	1	2
48	3	3	4	2	4	2	2	1	3	2	3	4	3	4	3
49	3	3	2	2	4	1	3	3	4	2	3	4	3	3	4
50	3	2	3	2	3	4	3	3	4	2	4	4	3	3	4
51	4	2	3	3	4	3	2	1	1	3	2	2	1	1	2
52	4	2	4	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4
53	3	4	3	2	4	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4
54	4	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4
55	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2
56	2	3	3	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	2	2
57	3	2	4	2	4	2	4	3	3	2	4	3	4	3	4
58	1	4	1	3	1	2	2	3	2	3	3	2	2	1	1
59	4	3	3	3	2	4	3	3	4	2	4	4	4	4	3
60	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

TABULASI DATA TRY OUT KUALITAS TIDUR													
subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2
2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3
3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
5	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3
6	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2
7	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2
8	2	1	4	1	3	3	1	1	2	3	1	3	1
9	4	1	4	2	2	2	1	1	3	2	2	2	1
10	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
11	2	1	4	1	2	3	2	1	2	3	2	2	2
12	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
13	3	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3
14	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
15	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2
16	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
17	2	3	4	3	2	4	2	3	2	2	2	2	3
18	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
19	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3
20	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
21	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	2	3
22	2	3	4	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2
23	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
24	2	3	2	2	3	1	2	2	2	4	2	2	2
25	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2
26	2	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	3	2
27	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
28	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3
29	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
30	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
31	2	2	4	2	3	2	2	2	2	4	2	3	2
32	2	3	3	2	1	2	1	2	4	3	4	2	1
33	2	2	1	3	3	3	1	3	2	3	2	3	2
34	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	3
35	2	3	3	3	2	3	1	2	2	1	3	3	1
36	1	4	4	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
37	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3
38	3	4	1	4	3	1	1	1	3	3	3	3	4
39	1	3	2	1	3	3	3	4	3	3	3	1	1
40	2	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	2	2
41	3	4	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3
42	1	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2
43	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	4	2	2

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

44	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3
45	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	2	2	3
46	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3
47	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3
48	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	3	3	2
49	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2
50	2	2	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	3
51	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	1	1
52	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3
53	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	3	4
54	2	1	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1
55	2	3	2	3	1	2	3	3	1	2	3	3	2
56	3	3	4	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4
57	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2
58	2	3	1	2	2	3	1	2	3	3	2	2	1
59	4	4	3	2	3	4	4	4	3	3	4	4	4
60	4	4	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN D

VALIDITAS DAN RELIABILITAS

Analisis Reliabelitas Skala Intensitas Penggunaan Internet

Analisis 1

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.7500	30.292	.506	.790
VAR00002	40.9667	33.694	.028	.818
VAR00003	40.6833	29.745	.510	.789
VAR00004	40.9667	33.965	-.018	.823
VAR00005	41.3167	30.525	.348	.801
VAR00006	40.9833	29.508	.493	.790
VAR00007	40.8167	29.610	.543	.787
VAR00008	41.2500	29.242	.495	.789
VAR00009	41.0167	27.983	.632	.778
VAR00010	41.0833	34.552	-.092	.828
VAR00011	40.8000	29.824	.552	.787
VAR00012	40.9667	27.795	.681	.774
VAR00013	40.8500	27.214	.747	.768
VAR00014	41.3167	29.915	.393	.798
VAR00015	41.0667	30.267	.399	.797

Aitem yang gugur : 2, 4, dan 10

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

Analisis 2**Case Processing Summary**

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.865	12

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	32.0167	30.559	.505	.857
VAR00003	31.9500	30.387	.459	.860
VAR00005	32.5833	30.383	.396	.865
VAR00006	32.2500	30.123	.448	.861
VAR00007	32.0833	30.145	.505	.857
VAR00008	32.5167	29.203	.531	.856
VAR00009	32.2833	27.969	.665	.846
VAR00011	32.0667	29.962	.570	.854
VAR00012	32.2333	27.538	.747	.840
VAR00013	32.1167	27.495	.743	.841
VAR00014	32.5833	29.230	.503	.858
VAR00015	32.3333	29.751	.496	.858

Tidak terdapat aitem yang gugur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Analisis Reliabelitas Skala Kualitas Tidur

Analisis 1

Case Processing Summary

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.784	13

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	29.4500	22.252	.515	.760
VAR00002	29.1500	21.757	.534	.757
VAR00003	28.9833	23.271	.307	.782
VAR00004	29.5500	25.303	.126	.794
VAR00005	29.3000	22.959	.508	.762
VAR00006	29.3333	23.141	.439	.768
VAR00007	29.5000	22.593	.477	.763
VAR00008	29.4833	23.271	.376	.773
VAR00009	29.1833	22.593	.523	.760
VAR00010	29.0167	25.271	.139	.793
VAR00011	29.3333	23.311	.413	.770
VAR00012	29.3333	23.412	.459	.767
VAR00013	29.3833	21.935	.549	.756

Aitem yang gugur : 4 dan 10

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Analisis 2**Case Processing Summary**

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

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.801	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	24.5167	19.474	.501	.781
VAR00002	24.2167	19.020	.519	.779
VAR00003	24.0500	20.082	.339	.800
VAR00005	24.3667	20.202	.481	.784
VAR00006	24.4000	20.041	.468	.785
VAR00007	24.5667	19.572	.498	.781
VAR00008	24.5500	20.116	.409	.791
VAR00009	24.2500	19.750	.515	.780
VAR00011	24.4000	20.549	.384	.793
VAR00012	24.4000	20.549	.446	.787
VAR00013	24.4500	19.235	.526	.778

Tidak terdapat aitem yang gugur

LAMPIRAN E

SKALA PENELITIAN

BLANGKO IDENTITAS

Nama/inisial :
 Gender : (L*/P*)
 Kelas :
 Umur :

Petunjuk mengerjakan soal

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan tentang diri Anda sehari-hari. Baca dan pahami setiap pernyataan tersebut, kemudian Anda di minta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang tersedia.

Adapun pilihan jawaban jawaban tersebut adalah:

SS : Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** anda alami
S : Apabila pernyataan **Sesuai** anda alami
TS : Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** anda alami
STS : Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** anda alami

Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda-beda. Tidak ada jawaban yang dianggap salah. Semua pilihan jawaban adalah benar, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri anda sendiri.

“Selamat Mengerjakan”

Contoh:

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya senang membaca buku apa saja	X			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya menyempatkan diri untuk menggunakan internet setiap hari .				
2	Saya sangat terbantu dengan adanya internet mengakses game dan tugas di sekolah .				
3	Tanpa saya sadari saya terlalu banyak mengakses internet sehingga saya merasa lupa waktu ..				
4	Jika tanpa internet saya tidak merasa nyaman karena sudah sering mengakses dalam waktu yang lama untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar .				
5	Jika tanpa internet saya tidak merasa nyaman karena sudah sering mengakses dalam waktu yang lama untuk menghilangkan kejenuhan dalam belajar ..				
6	saya sering menggunakan internet dalam waktu seminggu .				
7	Dengan internet saya dapat mengakses sesuka hati saya .				
8	Dengan internet saya dapat mendownload game video,serta informasi yang penting .				
9	Saya sering mengakses internet hingga larut malam .				
10	Saya merasa ada yang kurang ketika bermain internet dalam waktu singkat ..				
11	Saya terbiasa mengakses internet dalam waktu berjam – jam dalam seminggu .				
12	Saya rela meninggalkan suatu pekerjaan demi mengakses internet ..				

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	saya punya kebiasaan pola tidur yang buruk ..				
2	Saya hanya tidur setiap malam 2- 3 jam setiap malam ..				
3	Saya bangun di pagi hari .				
4	saya kadang terbangun 2-3 menit saat malam hari ..				
5	Saya sering mengalami pusing saat bangun tidur ..				
6	Saya tidur kurang dari 6 jam perhari ..				
7	Saya sulit konsentrasi saat pada pagi hari ..				
8	Saya sering mengantuk meski sudah bangun dari tidur ..				
9	Saya sering begadang pada malam hari hanya untuk mengakses internet ..				
10	Saya mengalami disfungsi di siang hari ..				
11	Obat tidur akan membantu saya tertidur pulas .				

Pastikan tidak ada pernyataan terlewatkan!

Terimakasih atas kerjasamanya.. ^_^

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN F

TABULASI DATA PENELITIAN

abulasi Data Penelitian Skala Intensitas Penggunaan Internet													
No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Jumlah
1	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	34
2	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	32
3	1	3	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	28
4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	33
5	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	33
6	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
7	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	31
8	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	33
9	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	27
10	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	1	30
11	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
12	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	3	2	32
13	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	3	2	29
14	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	37
15	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	31
16	3	4	4	4	1	4	1	4	3	3	3	2	36
17	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	32
18	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	32
19	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	31
20	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	36
21	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	32
22	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	39
23	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	29
24	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	36
25	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	34
26	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
27	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	36
28	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	2	33
29	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	37
30	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	1	37
31	4	2	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	29
32	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	41
33	4	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	4	36
34	2	4	1	1	4	2	2	4	1	1	1	1	24
35	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	32
36	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	39
37	4	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	1	32
38	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	29
39	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	36

40	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	36
41	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
42	1	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	36
43	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	30
44	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	38
45	4	3	1	1	4	3	4	4	3	3	3	2	35
46	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	31
47	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	40
48	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	40
49	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	33
50	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	39
51	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	41
52	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	43
53	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	40
54	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
55	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	39
56	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	45
57	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	40
58	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38
59	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	45
60	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	40
61	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	39
62	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
63	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	39
64	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	39
65	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	42
66	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
67	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	39
68	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	37
69	1	2	2	1	4	1	1	2	3	3	3	3	26
70	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	42
71	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	30
72	2	4	1	1	4	2	2	3	1	1	1	1	23
73	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	38
74	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	36
75	2	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	1	34
76	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	33
77	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	40
78	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	35
79	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	30
80	1	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	37
81	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	23
82	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	43
83	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	39
84	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	34
85	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	38

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

86	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	33
87	2	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	1	20
88	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	41
89	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	39
90	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	42
91	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	43
92	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	42
93	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	43
94	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	41
95	2	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	38
96	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	44
97	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	41
98	3	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	43
99	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	46
100	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	45
101	3	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	3	23
102	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	39
103	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	1	31
104	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	29
105	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	33
106	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	36
107	4	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	35
108	4	2	1	3	2	2	2	2	4	4	4	1	31
109	4	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	4	32
110	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	30
111	4	1	4	3	3	3	3	1	3	3	3	4	35
112	1	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	2	25
113	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	30
114	1	1	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	23
115	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	33
116	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	29
117	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	4	29
118	3	3	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	26
119	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	2	2	29
120	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	34
121	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	29
122	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	29
123	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	3	4	29
124	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	32
125	4	4	2	1	3	3	1	3	3	3	3	4	34
126	1	1	4	3	3	1	2	2	1	1	1	1	21
127	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	24
128	2	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	41
129	2	2	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	20
130	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	36
131	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	42

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

132	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	2	4	31
133	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28
134	1	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	27
135	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	32
136	4	4	3	3	4	1	1	3	3	3	3	4	36
137	4	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	4	35
138	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	4	31
139	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	40
140	3	1	4	1	2	2	3	1	1	1	1	1	21
141	4	2	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	42
142	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	32
143	4	4	2	1	3	3	1	3	3	3	3	4	34
144	1	1	4	3	3	1	2	2	1	1	1	1	21
145	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	24
146	2	4	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	41
147	2	2	3	1	1	2	4	1	1	1	1	1	20
148	3	4	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	36
149	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	42
150	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	2	4	31
151	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	28
152	1	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	4	27
153	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	34
154	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	32
155	1	3	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	28
156	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	33
157	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	33
158	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
159	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	31
160	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	33
161	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	27
162	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	1	30
163	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
164	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	3	2	32
165	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	3	2	29
166	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	37
167	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	31
168	3	4	4	4	1	4	1	4	3	3	3	2	36
169	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	32
170	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	32
171	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	31
172	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	36
173	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	32
174	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	39
175	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	29
176	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	36
177	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	34

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

178	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
179	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	36
180	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	2	33
181	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	37
182	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	1	37
183	4	2	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	29
184	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	41
185	4	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	4	36
186	2	4	1	1	4	2	2	4	1	1	1	1	24
187	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	32
188	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	39
189	4	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	1	32
190	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	29
191	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	36
192	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	36
193	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
194	1	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	36
195	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	30
196	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	38
197	4	3	1	1	4	3	4	4	3	3	3	2	35
198	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	31
199	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	40
200	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	40
201	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	33
202	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	39
203	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	41
204	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	43
205	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	40
206	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	35
207	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	39
208	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	45
209	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	40
210	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	38
211	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	45
212	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	40
213	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	39
214	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
215	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	39
216	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	39
217	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	42
218	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	38
219	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	39
220	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	37
221	1	2	2	1	4	1	1	2	3	3	3	3	26
222	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	42
223	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	30

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

224	2	4	1	1	4	2	2	3	1	1	1	1	23
225	3	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	38
226	3	4	4	2	4	4	3	4	2	2	2	2	36
227	2	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	1	34
228	2	4	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	33
229	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	40
230	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	35
231	1	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	30
232	1	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	4	37
233	3	2	1	1	2	3	2	1	2	2	2	2	23
234	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	43
235	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	2	39
236	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	34
237	2	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	2	38
238	2	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	33
239	2	1	3	2	1	3	2	2	1	1	1	1	20
240	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	41
241	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	39
242	4	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	42
243	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	43
244	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	42
245	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	43
246	4	4	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	34
247	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	3	32
248	1	3	3	4	2	3	3	1	2	2	2	2	28
249	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	33
250	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	33
251	4	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
252	4	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	1	31
253	4	4	3	1	2	3	3	2	3	3	3	2	33
254	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	27
255	4	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	1	30
256	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
257	2	3	3	2	1	4	3	3	3	3	3	2	32
258	2	3	3	1	2	4	2	1	3	3	3	2	29
259	3	4	4	4	4	4	1	1	3	3	3	3	37
260	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	31
261	3	4	4	4	1	4	1	4	3	3	3	2	36
262	2	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	2	32
263	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	32
264	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	31
265	4	4	2	4	3	3	2	3	3	3	3	2	36
266	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	32
267	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	39
268	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	29
269	4	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3	2	36

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

270	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3	3	2	34
271	2	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	29
272	3	4	3	2	4	3	3	4	2	2	2	4	36
273	4	4	4	4	4	3	3	2	1	1	1	2	33
274	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	37
275	4	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	1	37
276	4	2	2	1	2	1	1	4	3	3	3	3	29
277	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	41
278	4	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	4	36
279	2	4	1	1	4	2	2	4	1	1	1	1	24
280	3	3	2	3	2	3	4	4	2	2	2	2	32
281	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	39
282	4	4	2	4	3	4	3	4	1	1	1	1	32
283	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	29
284	2	4	2	4	3	4	4	3	2	2	2	4	36
285	2	2	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	36
286	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	43
287	1	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	36
288	4	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	30
289	4	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	38
290	4	3	1	1	4	3	4	4	3	3	3	2	35
291	4	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	2	31
292	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	2	40
293	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	40
294	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	1	33
295	2	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	2	39
296	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	41

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN G

HASIL UJI NORMALITAS

UJI NORMALITAS

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Intensitas Penggunaan Internet	296	26.00	20.00	46.00	34.5541	5.61449	31.522
Kualitas Tidur	296	27.00	15.00	42.00	28.9392	5.59082	31.257
Valid N (listwise)	296						

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Intensitas Penggunaan Internet	Kualitas Tidur
N	296	296
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	34.5541
	Std. Deviation	5.61449
		28.9392
Most Extreme Differences	Absolute	.078
	Positive	.055
	Negative	-.078
Kolmogorov-Smirnov Z	1.341	1.089
Asymp. Sig. (2-tailed)	.055	.187

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

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

LAMPIRAN H

HASIL UJI LINIERITAS

UJI LINIERITAS

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Intensitas Penggunaan Internet	296	26.00	20.00	46.00	34.5541	5.61449	31.522
Kualitas Tidur	296	27.00	15.00	42.00	28.9392	5.59082	31.257
Valid N (listwise)	296						

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Intensitas Penggunaan Internet * Kualitas Tidur	296	100.0%	0	.0%	296	100.0%

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Intensitas Penggunaan Internet * Kualitas Tidur	Between Groups	(Combined)	1796.600	26	69.100	2.478	.000
		Linearity	640.396	1	640.396	22.961	.000
		Deviation from Linearity	1156.204	25	46.248	1.658	.028
	Within Groups		7502.535	269	27.890		
	Total		9299.135	295			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Intensitas Penggunaan Internet * Kualitas Tidur	-.262	.069	.440	.193

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

LAMPIRAN I

HASIL UJI HIPOTESIS

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Intensitas Penggunaan Internet	296	26.00	20.00	46.00	34.5541	5.61449	31.522
Kualitas Tidur	296	27.00	15.00	42.00	28.9392	5.59082	31.257
Valid N (listwise)	296						

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Intensitas Penggunaan Internet	34.5541	5.61449	296
Kualitas Tidur	28.9392	5.59082	296

Correlations

		Intensitas Penggunaan Internet	Kualitas Tidur
Intensitas Penggunaan Internet	Pearson Correlation	1	-.262**
	Sig. (2-tailed)		.000
	Sum of Squares and Cross-products	9299.135	-2430.027
	Covariance	31.522	-8.237
	N	296	296
Kualitas Tidur	Pearson Correlation	-.262**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	-2430.027	9220.905
	Covariance	-8.237	31.257
	N	296	296

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

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

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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

LAMPIRAN J

SURAT PENELITIAN



SMPIT MADANI
TERAKREDITASI B



Jl. Bangau Sakti Gang Pipit Panam – Pekanbaru Telp. 08117673738, e-mail: smpit.madani@gmail.com

Pekanbaru, 28 Desember 2019

Nomor : 292/SMP-IT/E/XII/2019
Hal : Balasan Surat Permohonan Penelitian
Lampiran :-

Kepada :
Yth. Dekan
FAKULTAS PSIKOLOGI
UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan Hormat,
Berdasarkan Surat mengenai Permohonan Izin Penelitian mahasiswa :

Nama : Adang Mustakim
NIM : 11361105945
Program Studi : Psikologi – S1
No. Telp/Handphone : 0823 8515 1903

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut di atas dapat kami terima untuk melaksanakan penelitian di Sekolah Kami. Demikian surat ini kami buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Atas Perhatian dan kerjasamanya, kami ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 28 Desember 2019

Kepala SMPIT Madani



Murniani Nurhalis, S.Si



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

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



PEMERINTAH KOTA PEKANBARU DINAS PENDIDIKAN

Jl. H. Samsul Bahri No. 8 Kelurahan Sungai Sibam Kecamatan Payung Sekaki
Kode Pos. 28293 Telp. (0761) 42788, 855287 Fax. (0761) 47204 - PEKANBARU
website : www.disdikpku.org email : disdikpku@yahoo.com

Pekanbaru, 20 November 2019

Nomor : 800/Disdik.Sekretaris.1/07512 /2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Melaksanakan
Riset / Penelitian

Kepada Yth,
Sdr. Kepala SMP Negeri 8
Pekanbaru

di -
Pekanbaru

Berdasarkan surat dari Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
Kota Pekanbaru nomor : 071 / BKBP – REKOM / 2019 / 3308
tanggal 13 November 2019 perihal Izin Riset/Penelitian, atas nama :

N a m a : **ADANG MUSTAKIM**
N I M : 11361105945
Mahasiswa : PSIKOLOGI UIN SUSKA RIAU
Judul Penelitian : **HUBUNGAN ANTARA INTERNET DENGAN
KUALITAS TIDUR PADA REMAJA SMP
NEGERI 8 PEKANBARU**

Pada prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan
melaksanakan riset pada SMP Negeri 8 Pekanbaru, sehubungan dengan itu
diharapkan agar saudara dapat membantu kelancaran tugas yang
bersangkutan.

Demikian disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan
terima kasih.

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN
KOTA PEKANBARU


H. MUZALIM, S.Pd, MM
Pembina Tk. I (IV/b)
NIP. 19850921 198902 1 001