

**HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN INTERNET ADDICTION PADA
REMAJA DI SURABAYA DENGAN KUALITAS TIDUR SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Menyusun Skripsi Dalam Program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Inayatul Rosyidah

11010121023

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS UIN SUNAN AMPEL SURABAYA**

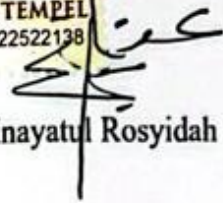
2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Hubungan Motivasi Belajar dan *Internet Addiction* pada Remaja di Surabaya dengan Kualitas Tidur sebagai Variabel Mediasi**” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 12 Juni 2025




Inayatul Rosyidah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Hubungan Motivasi Belajar dan *Internet Addiction* pada Remaja di Surabaya
dengan Kualitas Tidur sebagai Variabel Mediasi**

Oleh:

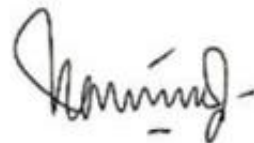
Inayatul Rosyidah

11010121023

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 12 Juni 2025

Dosen Pembimbing



Drs.H.Hamim Rosyidi, M.Si

NIP.196208241987031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN *INTERNET ADDICTION* PADA
REMAJA DI SURABAYA DENGAN KUALITAS TIDUR SEBAGAI
VARIABEL MEDIASI

Yang disusun oleh
Inayatul Rosyidah
11010121023

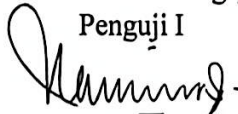
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada Tanggal 19 Juni 2025



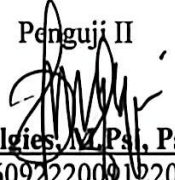
Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan


Dr. phil. Khoirun Niam
197007251996031004

Susunan Tim Penguji
Penguji I


Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
196208241987031002

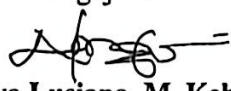
Penguji II


Sofvy Balgies, M.Psi, Psikolog
197609222009122001

Penguji III


Dr. Nailatin Fauzifah, S.Psi, M.Si, M.Psi.Psi
197406122007102006

Penguji IV


Nova Lusiana, M. Keb
198111022014032001



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Inayahul Rosyidah
NIM : 11010121023
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan Jurusan Psikologi
E-mail address : inayahulrosyidah475@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :
 Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Motivasi Belajar dan *Internet Addiction* pada Remaja di Surabaya dengan Kualitas
Tidur Sebagai Variabel Mediasi

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Selasa 22 Juli 2025

Penulis

()
Inayahul Rosyidah

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship between learning motivation and internet addiction among adolescents in Surabaya with sleep quality as a mediating variable. This research uses a correlational quantitative method with data collection through a questionnaire distributed to adolescents in Surabaya. The sampling technique employed is purposive sampling. Three research instruments were used, namely the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Internet Addiction Test (IAT). Data analysis was conducted using linear regression tests, path analysis, and the Sobel test to examine the relationship between learning motivation and internet addiction through sleep quality. The results show that learning motivation has a negative relationship with internet addiction among adolescents in Surabaya, and sleep quality is proven to mediate that relationship.

Keywords: internet addiction, learning motivation, sleep quality.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
INTISARI	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
BAB II	12
KAJIAN PUSTAKA	12
A. Addiction.....	12
B. <i>Internet addiction</i>	13
C. Motivasi Belajar	20
D. Konsep kualitas tidur.....	24
E. Hubungan antar variabel	29
F. Kerangka Teoritik.....	31
G. Hipotesis.....	33
BAB III.....	34
METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan penelitian	34
B. Identifikasi variabel.....	34

C. Definisi konseptual.....	35
D. Definisi operasional	35
E. Populasi, sampel, dan teknik sampling	36
F. Instrumen penelitian.....	38
G. Analisis data	43
BAB IV.....	55
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN.....	55
A. Hasil penelitian.....	55
B. Pembahasan.....	71
BAB V	84
PENUTUP	84
A. Kesimpulan	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	97



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blueprint Motivasi Belajar	39
Tabel 3. 2 Blueprint Kualitas Tidur	41
Tabel 3. 3 Blueprint Internet Addiction	42
Tabel 3. 10 Hasil Uji Normalitas	51
Tabel 3. 11 Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 3. 12 Hasil Uji Heterokedastisitas	53
Tabel 3. 13 Hasil Uji Multikolinearitas	53
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin	55
Tabel 4. 2 Usia	56
Tabel 4. 3 Jenjang Pendidikan	56
Tabel 4. 4 Domisili	57
Tabel 4. 5 Durasi Penggunaan Smartphone	57
Tabel 4. 6 Statistik Deskriptif	58
Tabel 4. 7 Rumus Hasil Pengukuran	59
Tabel 4. 8 Kategorisasi variabel	59
Tabel 4. 11 Tabulasi Silang Jenis Kelamin Dengan Internet Addiction	60
Tabel 4. 12 Tabulasi Silang Usia Dengan Internet Addiction	61
Tabel 4. 13 Tabulasi Silang Jenjang Pendidikan Dengan Internet Addiction	61
Tabel 4. 14 Tabulasi Silang Domisili Dengan Internet Addiction	62
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Motivasi Belajar Dengan Internet Addiction	63
Tabel 4. 16 Hasil Uji Regresi Motivasi Belajar Dengan Kualitas Tidur	64
Tabel 4. 17 Hasil Uji Regresi Kualitas Tidur Terhadap Internet Addiction	64
Tabel 4. 18 Hasil Uji Regresi Berganda	65
Tabel 4. 19 Koefisien Determinasi Motivasi Belajar Dengan Internet Addiction	67
Tabel 4. 20 Koefisien Determinasi Motivasi Belajar Dengan Kualitas Tidur	67
Tabel 4. 21 Koefisien Determinasi Kualitas Tidur Dengan Internet Addiction	68

DAFTAR GAMBAR

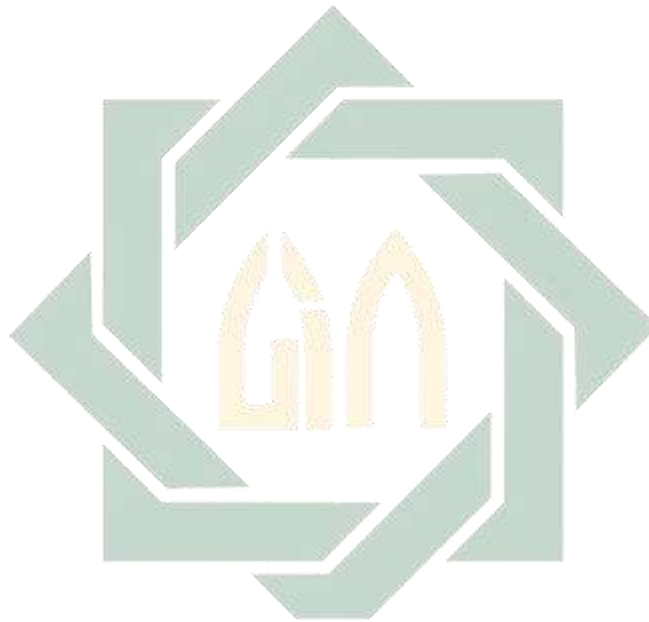
Gambar 2. 1 Kerangka Teori	32
Gambar 4. 2 Hasil Sobel Test Kualitas Tidur Sebagai Mediator.....	73



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Demografi	98
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	99
Lampiran 3 Output Spss Uji Validitas Dan Reliabilitas	109
Lampiran 4 Output Spss Uji Prasyarat	113
Lampiran 5 Output Spss Hasil Uji Regresi	116



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Andini Pratama, M. Zidane Tolahna, Putri Nabila Kurniasih, Yola Septarena, & Lutfia Tejo. (2023). Dampak Kecanduan Internet Pada Remaja Akhir. *Proceeding Conference On Psychology and Behavioral Sciences*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v2i1.40>
- Aryanty, N., & Maria, I. (2022). Adiksi Internet: Studi pada Remaja SMA Kota Jambi. *Jambi Medical Journal*, 10(4), 493–504.
- Atmadja, K., & Kiswantomo, H. (2020). Hubungan antara Komponen - Komponen Subjective - Well Being dan *Internet addiction*. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 4(1), 27–42. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v4i1.2285>
- Azizah, N. L., Lestari, G. I., Rahmawati, A., & Mutiara, A. (2021). Penyuluhan senam hamil peningkatan kualitas tidur dan pengurangan nyeri punggung di wilayah puskesmas yosomulyo. *Journal Pengab*, 1, 976–981. <http://prosiding.rcipublisher.org/index.php/prosiding/article/view/253/130>
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II (II)*. Pustaka Pelajar.
- Dian Ihsan. (2023). *Jika Remaja Kecanduan Internet, Dampaknya Lebih dari Narkoba*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/01/27/202401771/jika-remaja-kecanduan-internet-dampaknya-lebih-dari-narkoba>
- Ester Lince Napitupulu. (2019). *Tingkat Kecanduan Remaja Indonesia pada Internet Sangat Tinggi*. Kompas.Com. <https://www.kompas.id/baca/dikbud/2019/11/19/tingkat-kecanduan-remaja-indonesia-pada-internet-sangat-tinggi>
- Etikan, I. (2016). Comparison of Convenience Sampling and Purposive Sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between *internet addiction*, quality of life and sleep problems: a structural equation modeling analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(3), 283–288. <https://doi.org/10.1016/j.jpmed.2023.09.015>
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Psimphoni*, 1(2), 67. <https://doi.org/10.30595/psimphoni.v1i2.11353>
- Haramain, M., & Afiah, N. (2022). Analysis of the Effects of Personal Traits and *Internet addiction* on Indonesian Students' Learning Motivation. *International Journal of Arts and Humanities Studies*, 2(2), 13–18. <https://doi.org/10.32996/ijahs.2022.2.2.3>

- Hatimah, N. A. (2023). Pemberian Edukasi Tentang Adiksi Dalam Perspektif Psikologi Melalui Kegiatan Webinar How To Deal With Addiction? *Jurnal Kebajikan Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol: 01, N, 9–13*.
- Honanda, M. V., & Ariant, R. (2023). Student Sleep Quality during a Pandemic and its Relationship with Smartphone Use Intensity Kualitas Tidur Mahasiswa di Masa Pandemi dan Hubungannya dengan Intensitas Penggunaan Smartphone. *Jurnal Imiah Psikologi, 11(1), 8–15*.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i1>
- Ibnur Rusi. (2019). *6795-21124-2-Pb. 10, 64–79*.
- Indonesia, A. P. J. I. (2024). *APJII Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tembus 221 Juta Orang*. <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- Kusuma Rini, M., & Huriyah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 5(1), 185–194*. <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i1.4609>
- Kusumo, P., & Jatmika, D. (2020). Adiksi Internet Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja. *Psibernetika, 13(1), 20–31*.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2312>
- Li, R., Fu, W., Liang, Y., Huang, S., Xu, M., & Tu, R. (2024). Exploring the relationship between resilience and *internet addiction* in Chinese college students: The mediating roles of life satisfaction and loneliness. *Acta Psychologica, 248(December 2023), 104405*.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104405>
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2019). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (JMR), 1(2), 1–8*.
- Made, N., Sukmawati, H., Gede, I., & Putra, S. W. (2019). Reabilitas kuesioner pittsburgh sleep quality index (PSQI) versi bahasa indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Jurnal Lingkungan & Pembangunan, 3(2), 30–38*.
- Marciano, L., Camerini, A. L., & Schulz, P. J. (2022). Neuroticism and *internet addiction*: What is next? A systematic conceptual review. *Personality and Individual Differences, 185, 111260*.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111260>
- Masfiah, S., & Putri, R. V. (2019). Gambaran Motivasi Belajar Siswa Yang Kecanduan internet. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan), 2(1), 1*. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i1.2970>
- Nadiradze, T., Bakhtadze, S., Kvachadze, I., & Khachapuridze, N. (2024). Validation of the *Internet addiction Test for Adolescents (IAT-A)* in the

- Georgian language. *European Journal of Paediatric Neurology*, 51(February), 125–131. <https://doi.org/10.1016/j.ejpn.2024.06.006>
- Nugroho, S. W., & Harahap, N. H. (2024). *BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING THE RELATIONSHIP OF SLEEP QUALITY TO LEARNING MOTIVATION OF GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS FOR THE BATCH OF 2021 AND 2022 Pendahuluan*. 7(1), 221–236.
- Permana, A., & Syafruddin, A. I. (2019). *HARAPAN KEY-IN RAS DAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA*.
- Pintrich, P. R. (1999). The role of motivation in promoting and sustaining self-regulated learning. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 459–470. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00015-4](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00015-4)
- Prambayu, I., & Dewi, M. S. (2019). Adiksi Internet pada Remaja. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 7(1), 72–78. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v7i1.13501>
- Rahma. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(4), 809–816.
- Ratulangi, A. G., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2021). Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 251. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.3.2021.31957>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ifdil, I. (2019). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117. <https://doi.org/10.29210/02018190>
- Sayegh, A., Hussein, N., & Bdier, D. (2021). *Internet addiction and achievement motivation among university students*. *Journal of Concurrent Disorders*, 3(2). <https://doi.org/10.54127/keoh4113>
- Setyawan, D. A. (2021). *Modul Hipotesis dan Variabel Penelitian*.
- Simanjuntak, I. U. V., Darwati, E., Saputri, D. M., Vidyaningtyas, H., Sulistyaningsih, S., & Mahayana, D. (2021). Fenomena Adiksi Internet Dan Media Sosial Pada Generasi Xyz. *ETNOREFLIKA: Jurnal Sosial Dan Budaya*, 10(3), 290–308. <https://doi.org/10.33772/etnoreflika.v10i3.1081>
- Siregar, T. A., & Hamdan, S. R. (2020). Studi Deskriptif Mengenai Adiksi Internet Pada Remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 450–453. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23007>
- Subroto, D. E., Supriandi, Wirawan, R., & Rukmana, A. Y. (2023). Implementasi

- Teknologi dalam Pembelajaran di Era Digital: Tantangan dan Peluang bagi Dunia Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan West Science*, 1(07), 473–480. <https://doi.org/10.58812/jpdws.v1i07.542>
- Suhadi, C. D., Lestari, C. I., Forboy, Aryanti, N., & Tanjung, A. (2024). Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Universitas Pelita Bangsa. *Prosiding SEMANIS : Seminar Nasional Manajemen Bisnis*, 2, 622–626.
- Suhudi, Radeswandri, Herlinda, R. V. (2024). *Pengembangan Instrumen Motivasi Belajar Siswa: Kuesioner*. 9(I), 83–95.
- Tejo Putri, E. R., & Margareta, S. S. (2020). Penerapan Self Instruction Training Kombinasi Deep Breathing pada Ibu Hamil untuk Meningkatkan Kualitas Tidur di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal SMART Kebidanan*, 7(2), 63. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v7i2.375>
- Tokiya, M., Itani, O., Otsuka, Y., & Kaneita, Y. (2020). Relationship between internet addiction and sleep disturbance in high school students: A cross-sectional study. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02275-7>
- Triyanto, T. (2020). Peluang dan tantangan pendidikan karakter di era digital. *Jurnal Civics: Media Kajian Kewarganegaraan*, 17(2), 175–184. <https://doi.org/10.21831/jc.v17i2.35476>
- Veronika, G., & Siahaan, A. L. (2024). MOTIVASI BELAJAR SISWA UPTD SMP SEMESTER GENAP TAHUN AJARAN komputer yang terhubung dalam beberapa rangkaian jaringan ”. 2(3), 796–805.
- Vrioni, R., & Shijaku, A. (2023). Internet addiction and Its Effects on Academic Motivation: An Empirical Study among University Students. *Migration Letters*, 20(S7), 955–966. <https://migrationletters.com/index.php/ml/article/view/4460>
- Wicaksono, D. W. (2019). Analisis Faktor Dominan Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga. *Fundamental and Management Nursing Journal*, 1(1), 46. <https://doi.org/10.20473/fmnj.v1i1.12131>
- Wisnubroto, A. P., & Kartini, P. R. (2023). Adiksi Internet: Kesehatan Fisik, Mental, dan Sosial. *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 6(2), 46–51. <http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/pharmed/article/view/17611>