IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University

TECHNOSTRESS AND SLEEP QUALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN INDONESIA

ENO AULIA HAPSARI

ANIMAL BIOSCIENCES
FACULTY OF MATHEMATICS AND NATURAL SCIENCES
IPB UNIVERSITY
BOGOR
2024

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

STATEMENT ABOUT THESIS INFORMATION SOURCES AND ACT OF SPILLING OVER COPYRIGHTS

By this writing, I clarify that the thesis "Technostress and Sleep Quality among University Students in Indonesia" is my work under the supervision of the advising committee and has not been proposed for any institution. The copied information sources of published and unpublished writings of authors have been mentioned in the text and incorporated in the references in the last part of the thesis.

By this writing, I hand over the copyright of my thesis to IPB University.

Bogor, June 2024

Eno Aulia Hapsari
G3502231016

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University

RINGKASAN

ENO AULIA HAPSARI. Teknostres dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa di Indonesia. Dibimbing oleh KANTHI ARUM WIDAYATI dan ENENG NUNUZ ROHMATULLAYALY.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi teknostres dan kualitas tidur dengan mempertimbangkan variabel sosiodemografi dan jumlah partisipan yang lebih banyak dan lebih heterogen. Penelitian ini juga menguji hubungan antara teknostres dan kualitas tidur pada mahasiswa di Indonesia. Sebanyak 1.356 mahasiswa universitas di Indonesia berpartisipasi dalam survei *cross-sectional* ini. *The Technostress Creator Questionnaire* (TSC-Q) dan *the Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan, dan hasilnya dianalisis menggunakan uji korelasi Spearman. The *Generalized Linear Model* (GLM) digunakan untuk menentukan faktor sosiodemografi mana yang merupakan prediktor tingkat teknostres dan kualitas tidur. Responden melaporkan tingkat teknostres sedang (3,12 ± 0,53 dari 5,00) dan kualitas tidur buruk (7,9 ± 2,83). Tingkat akademis yang lebih rendah, tunjangan bulanan yang lebih rendah, durasi kepemilikan perangkat yang lebih lama, kepemilikan perangkat yang lebih banyak, dan waktu pemakaian perangkat yang lama dikaitkan dengan tingkat stres teknologi yang lebih tinggi. Mahasiswa Sains dan Teknologi mengalami teknostres yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa Sosial dan Humaniora. Tunjangan bulanan yang lebih rendah dan waktu menatap layar yang lebih lama dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk. Tingkat teknostres yang lebih tinggi secara signifikan berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih buruk ($p < 0,05$).

Kata kunci: faktor sosiodemografi, Indonesia, mahasiswa, PSQI, stress teknologi

SUMMARY

ENO AULIA HAPSARI. Technostress and Sleep Quality among University Students in Indonesia. Supervised by KANTHI ARUM WIDAYATI, ENENG NUNUZ ROHMATULLAYALY.

This study aimed to examine the prevalence of technostress and sleep quality by considering sociodemographic variables and a high number of participants. This study also examined the relationship between technostress and sleep quality among university students in Indonesia. A total of 1,356 Indonesian universities participated in this cross-sectional survey. The Technostress Creator Questionnaire (TSC-Q) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) were used, and the results were analyzed using Spearman's correlation test. The generalized linear model (GLM) determined which sociodemographic factors predicted technostress levels and sleep quality. The respondents reported moderate levels of technostress (3.12 ± 0.53 out of 5.00) and poor sleep quality (7.9 ± 2.83). Lower academic level, a lower monthly allowance, a longer duration of device ownership, a more significant number of devices, and long screen times were associated with higher technostress levels. The Science and Technology students experienced lower technostress than the Social and Humanities students. A lower monthly allowance and longer screen

time were associated with poor sleep quality. Higher levels of technostress were significantly associated with poorer sleep quality ($p < 0.05$).

Keywords: Indonesia, PSQI, sociodemographic factors, technological stress, university students

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
Perpustakaan IPB University

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

@Hak cipta milik IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

IPB University

Perpustakaan IPB University

© The Copyright belongs to IPB, 2024
Copyright is protected by Law

Prohibited to cite part or all of this paper without citing or mention the source. Citation is only for the education importance, research, writing scientific paper, report writing, critical writing, or review a problem, and the citation is not harm IPB importance.

Prohibited to announce and multiply part or all of this paper in any form without IPB permissions.

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
Perpustakaan IPB University

TECHNOSTRESS AND SLEEP QUALITY AMONG UNIVERSITY STUDENTS IN INDONESIA

ENO AULIA HAPSARI

Thesis
I intend to Acquire a Master's Degree in
Animal Biosciences Study Program

ANIMAL BIOSCIENCES
FACULTY OF MATHEMATICS AND NATURAL SCIENCES
IPB UNIVERSITY
BOGOR
2024

Thesis examiner:

1. Dr. Sarah Nila

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
Perpustakaan IPB University

@Hak cipta milik IPB University

IPB University

IPB University
Bogor Indonesia

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

Thesis title : Technostress and Sleep Quality Among University Students in Indonesia
Name : Eno Aulia Hapsari
Student ID : G3502231016

Approved by

Pembimbing 1:
Dr. Kanthi Arum Widayati

Pembimbing 2:
Dr, Eneng Nunuz Rohmatullayaly

Acknowledged by

Head of Animal Biosciences Study Program:
Prof. Dr. Drs. Tri Atmowidi, M.Si
NIP 196708271993031003

Dean of Faculty of Mathematics and Natural Sciences:
Dr. Berry Juliandi, S.Si, M.Si
NIP 197807232007011001

Examination Date:
19th of June 2024

Pass Date:
21st of June 2024

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University

FOREWORDS

I would like to express my gratitude and admiration to Allah SWT for the many blessings that enabled me to complete this study and research. This research was conducted from January until December 2023 with the title "Technostress and Sleep Quality among University Students in Indonesia". The preparation and writing of this thesis could not have been accomplished without the aid and support of various individuals. Thus, the author takes this opportunity to extend the sincerest appreciation and most profound acknowledgment to :

1. Dr. Kanthi Arum Widayati, my first supervisor, and Dr. Eneng Nunuz Rohmatullayaly, my second supervisor, for their invaluable advice and guidance throughout my research journey. Not only have they provided me with valuable insights into my research, but their wise counsel and meaningful conversations about life have been truly uplifting. I am incredibly fortunate to have mentors as wonderful as them.
2. Dr. Sarah Nila as the examiner for offering revisions and recommendations to enhance my thesis.
3. IPB University Fast-Track Scholarship Program 2022 for their support in supporting the author's educational expenses and all respondents who have participated in this study.
4. My loveliest dad, mom, Ndu (my baby pigiiiiii), Moka (my baby loafed bread), and Milo (weird cat), who always love, support, and cherish me unconditionally. Thank you so much for your unwavering patience in dealing with the "stubborn me", for everything you have given me, for being my "home" whenever I needed one. I am not a person (a daughter and a sister) of many words, but you must know that I love you all dearly and am incredibly grateful to live here in the world with you.
5. Alfina a.k.a Al a.k.a absensi Dua a.k.a Alpinn, who has shared experiences of support, thoughts, talks, and learning while doing this thesis. I'm grateful for every ups and downs, for every moment we've shared. From "*Duh begimana ya*, can we make it?" to "Congratulations for us ya Al, we made it!".
6. Dias, a.k.a absensi Tiga, a.k.a jmet scientist, even though you're usually the quietest one when it's the three of us (me, absensi Dua, and you), your presence really completes our CheeSquad. The days when you show up are truly special and make our time together even better. "Kwasong!"
7. Dr. Bambang Suryobroto (babeh), thank you for every cup of tea, coffee, and the warm conversations. To the ZooCorner family, AYO CEPAT LULUS! (Kak Meyla, Kak Yanti, Kak Moli, Kak Syu, Kak Restu, Kak Riska), and Ciwi-Ciwi Odonata (Kak Nia, Kak Jae, Kak Lia), thank you for all the cozy days, the laughter, the scrumptious food, and for making this place feel like home to me.
8. Sekar, Hanif, Denny, thank you for all our conversations, from 1 pm to 11 pm, which always lighten up my mood after long and tough weeks. You guys should know how much I cherish our quality time together.
9. Citra and Rifqi, I can't thank you two enough for everything you've done for me during college days. Your advice, support, and just being there for me meant the world. Our chats, laughs, and even those times we shed happy

tears together kept me going, especially when things got rough. You guys were always my first call whenever something happened. I really appreciate your "wanna call? (*mau telponan gaa*?)" or "what's up, spill the beans? (*jadi gimana ceritanya no*?" moments.

10. Ann, Cindy, Anggi, Putri, Gita, Rizka, thanks for being there since our zygotic era. Thank you for every “guys, you know what???” we’ve shared together. You guys know I love you all to bits and owe you big time.
11. Afra, thank you for every “chat jmet” we’ve laughed at. I scroll through and reread our silly chats whenever I'm having a bad day. They always cheer me up. "*Awokaowakwoak* (jupuk pager)".
12. My precious men: Benedict Cumberbatch (Ben), Cillian Murphy (Cill), Kento Yamazaki (Yamaken), and all their awesome fanbases. I'm so happy to be part of this amazing community. Thanks for being my daily mood boosters, for all your hard work, and for creating such entertaining and inspiring stuff. I really hope to meet you all in person someday.
13. Avenged Sevenfold, I love you guys. Thanks for creating such awesome music that keeps me company, especially when I'm stuck typing my tasks and thesis in front of my laptop. Your masterpieces—A Little Piece of Heaven, So Far Away, Dear God, Scream, Seize The Day, Nightmare, Afterlife, We Love You—are the best of the best. "*I see my vision burn. I feel my memories fade with time. But I'm too young to worry*."
14. All the book authors and meme creators, thank you for your entertaining works. You've been my daily mood boosters, and I can't go a day without my dose of memes.

Hopefully, this scientific work will be helpful for the advancement of science.

Bogor, June 2024

Eno Aulia Hapsari

IPB University — Bogor Indonesia —
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University

LIST OF CONTENTS

LIST OF TABLES			xii
LIST OF FIGURES			xii
APPENDICES			17
I	INTRODUCTION		1
	1.1	Research Background	1
	1.2	Research Questions	1
	1.3	Aims of The Study	1
	1.4	Benefits of The Study	2
	1.5	Resarch Framework	2
II	LITERATURE REVIEW		4
	2.1	Technostress	4
	2.2	Sleep Quality	4
III	METHODS		6
	3.1	Time of the study	6
	3.2	Ethics	6
	3.3	Respondents	6
	3.4	Data Collection	6
	3.5	Data Analysis	7
IV	RESULTS AND DISCUSSION		8
	4.1	Results	8
	4.2	Discussion	11
V	CONCLUSION AND RECOMMENDATION		13
	5.1	Conclusion	13
	5.2	Recommendation	13
REFERENCES			14
APPENDICES			17
CURRICULUM VITAE			22

IPB University — Bogor Indonesia —

@Hak cipta milik IPB University

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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

IPB University

Perpustakaan IPB University

LIST OF TABLES

1	Sociodemographics characteristics of the respondents	8
2	Descriptive statistics of technostress and sleep quality among the respondents	9
3	The sociodemographic variables associated with technostress	9
4	The sociodemographic variables associated with sleep quality	10

LIST OF FIGURES

1	Research framework of the study	3
2	Correlation between technostress and sleep quality	10

APPENDICES

1	Ethical Clearance	18
2	Informed Consent	19
3	The Technostress Creator Questionnaire (TSC-Q)	20
4	The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)	21

IPB University
Bogor Indonesia
@Hak cipta milik IPB University
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 IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.
IPB University
Perpustakaan IPB University