

**HUBUNGAN KETERGANTUNGAN *SMARTPHONE*
DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang
untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

DIAN PERMATASARI

08.40.0175



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal:
21 November 2013

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata
Dekan,

(Dr. Kristiana Haryanti, M.Si)

Dewan Penguji:

1. Christine Wibowo, S.Psi.,M.Si _____

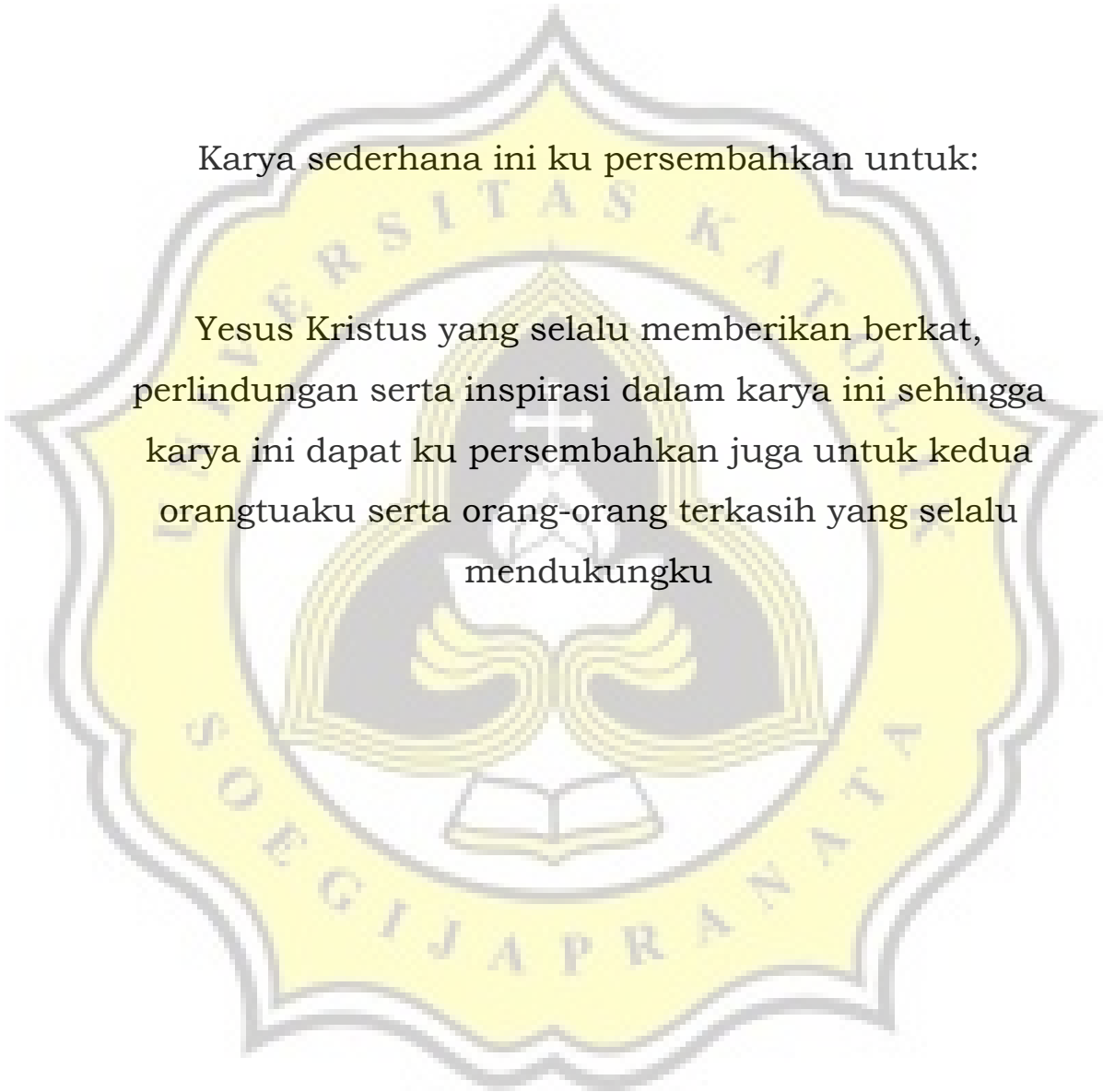
2. Dra. R.A Praharesti Eriany, M.Si _____

3. Erna Agustina Yudiati, S.Psi.,M.Si _____

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

Yesus Kristus yang selalu memberikan berkat,
perlindungan serta inspirasi dalam karya ini sehingga
karya ini dapat ku persembahkan juga untuk kedua
orangtuaku serta orang-orang terkasih yang selalu
mendukungku



MOTTO

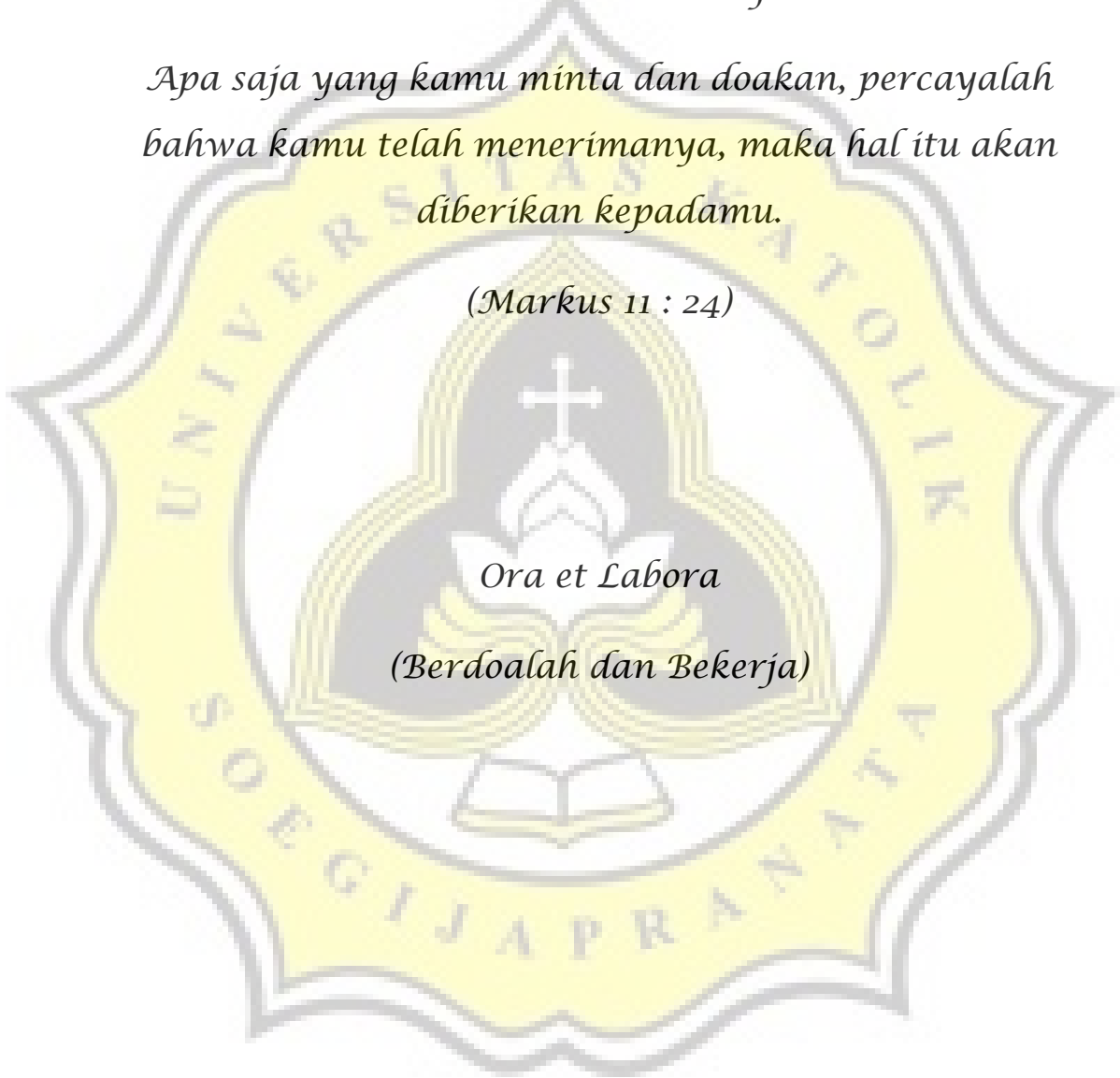
Karena itu Aku berkata kepadamu :

Apa saja yang kamu minta dan doakan, percayalah bahwa kamu telah menerimanya, maka hal itu akan diberikan kepadamu.

(Markus 11 : 24)

Ora et Labora

(Berdoalah dan Bekerja)



UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan lindungannya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan serta bantuan dari berbagai pihak yang senantiasa memberikan bimbingan dan doa bagi penulis. Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Kristiana Haryanti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
2. Ibu Christine Wibowo, S.Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama yang dengan sabar dalam membimbing penulis, serta rela meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga, memberikan dukungan dan masukan-masukan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. A. Rachmad Djati, MS selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan serta motivasi dan pengarahan kepada penulis selama perkuliahan.
4. Wakil Rektor 1 bidang akademik, yang telah memberikan ijin kepada peneliti, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

5. Segenap Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, terima kasih atas ilmu pengetahuan dan pengalaman berharga yang telah diberikan kepada penulis selama menjalani studi.
6. Staf dan karyawan TU Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang telah banyak membantu dengan penuh kesabaran selama penulis menjalani perkuliahan.
7. Segenap petugas perpustakaan yang telah membantu penulis dalam pengumpulan referensi untuk skripsi ini.
8. Kedua orangtuaku, Bapak dan Mamak tercinta, kedua kakakku Agus dan Deny serta semua keluargaku yang dengan penuh cinta kasih dan kesabaran, serta tak pernah putus asa selalu mendoakan, menguatkan, memotivasi, dan memberikan dukungan yang begitu luar biasa kepada penulis. Terima kasih banyak semua.
9. Sahabat baikku Cik Lita yang selalu memotivasi, terutama ketika penulis merasa putus asa. Terimakasih atas segala waktu yang diluangkan dalam menemani hari-hari penulis.
10. Teman-temanku kost (alumni Valentine), Caca, Tintin, Susan, Sony , Niko. Terimakasih atas hari-hari yang menyenangkan bersama kalian semasa masih kuliah dulu. Miss you all.
11. Temanku Yulia Ratih, Christina (nduty), Febrisunu (mbah), Alvin, Anton dan teman-teman kelas C angkatan 2008 yang sudah mendukung dan membantu

penulis, sehingga penulis semakin termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

12. Temanku Ajig dan Uki yang sudah membantu dan meluangkan waktu untuk penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas dukungan yang telah diberikan hingga skripsi ini selesai.

Penulis menyadari atas keterbatasan yang dimiliki dalam karya ini.

Karya ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran serta kritik yang membangun dari berbagai pihak.

Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Ambarawa, Oktober 2013

Penulis

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketergantungan *Smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara ketergantungan *Smartphone* dengan insomnia. Subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, yaitu skala ketergantungan *Smartphone* dan skala insomnia. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara ketergantungan *Smartphone* dengan insomnia pada mahasiswa. Hasil ini ditunjukkan dengan $r_{xy} = 0,704$ dengan $p < 0,01$. Semakin positif ketergantungan pada *Smartphone* maka akan semakin berat insomnia yang diderita pada mahasiswa, demikian juga sebaliknya.

Kata kunci : ketergantungan *Smartphone*, insomnia, mahasiswa



DAFTAR ISI

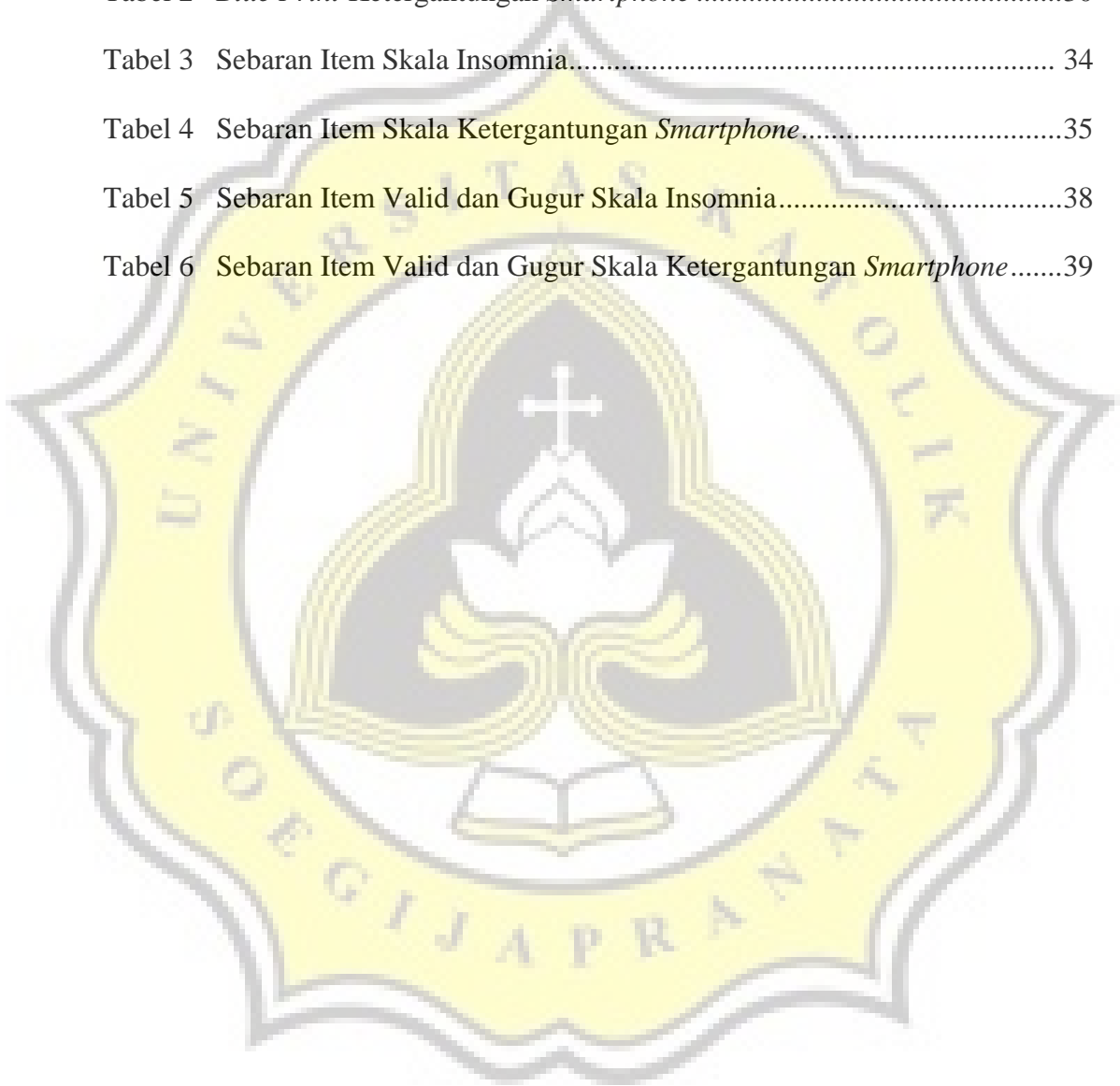
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAKSI	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Penelitian	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis	8
2. Manfaat Praktis	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Insomnia	9
1. Pengertian Insomnia	9
2. Jenis-jenis Insomnia	10
3. Gejala-gejala Insomnia	12
4. Faktor-faktor Penyebab Insomnia	14

B. Ketergantungan <i>Smartphone</i>	17
1. Pengertian Ketergantungan <i>Smartphone</i>	17
2. Jenis-jenis Ketergantungan.....	19
3. Gejala-gejala Ketergantungan.....	20
C. Hubungan antara Ketergantungan <i>Smartphone</i> dengan Insomnia.....	21
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Metode Penelitian yang Digunakan	24
B. Identifikasi Variabel Penelitian	24
C. Definisi Operasional Penelitian	24
1. Insomnia	24
2. Ketergantungan <i>Smartphone</i>	24
D. Subjek Penelitian	26
1. Populasi	26
2. Teknik Pengambilan Sampel	26
E. Metode Pengumpulan Data	26
1. Alat Pengumpulan Data.....	26
2. <i>Blueprint</i> dan Cara Penilaian.....	26
2.1. Skala Insomnia.....	27
2.2. Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	28
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	30
1. Uji Validitas Alat Ukur	30
2. Uji Reliabilitas Alat Ukur	30
G. Metode Analisis Data	31

BAB IV PERSIAPAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN.....	32
A. Orientasi Kancan Penelitian	32
B. Persiapan Penelitian	33
1. Penyusunan AlatUkur.....	33
a. Skala Insomnia.....	33
b. Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	34
2. Permohonan Ijin Penelitian	36
C. Pelaksanaan Penelitian	36
D. Uji Coba Skala Penelitian	37
1. Skala Insomnia	37
2. Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	39
BAB V HASIL PENELITIAN	40
A. Uji Asumsi	40
1. Uji Normalitas	40
2. Uji Linieritas	40
B. Uji Hipotesis	41
C. Pembahasan	41
BAB VI PENUTUP	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1	<i>Blue Print</i> Insomnia	28
Tabel 2	<i>Blue Print</i> Ketergantungan <i>Smartphone</i>	30
Tabel 3	Sebaran Item Skala Insomnia.....	34
Tabel 4	Sebaran Item Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	35
Tabel 5	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Insomnia.....	38
Tabel 6	Sebaran Item Valid dan Gugur Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	50
Lampiran A Alat Ukur Penelitian	50
1 Skala Insomnia	51
2 Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	55
Lampiran B Data Kasar Penelitian	57
1 Data Kasar Insomnia	58
2 Data Kasar Ketergantungan <i>Smartphone</i>	69
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas	74
1 Skala Insomnia	75
2 Skala Ketergantungan <i>Smartphone</i>	80
Lampiran D Data Penelitian	83
1 Data Penelitian Insomnia	84
2 Data Penelitian Ketergantungan <i>Smartphone</i>	95
Lampiran E Uji Normalitas	102
Lampiran F Uji Linieritas	106
Lampiran G Uji Hipotesis	110
Lampiran H Surat Ijin Penelitian	112
Lampiran I Surat Bukti Penelitian	11