

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN  
INSOMNIA PADA REMAJA TENGAH  
DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Nabilla Septine Widiartha  
17.E1.0082



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN  
INSOMNIA PADA REMAJA TENGAH  
DI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Nabilla Septine Widiartha  
17.E1.0082

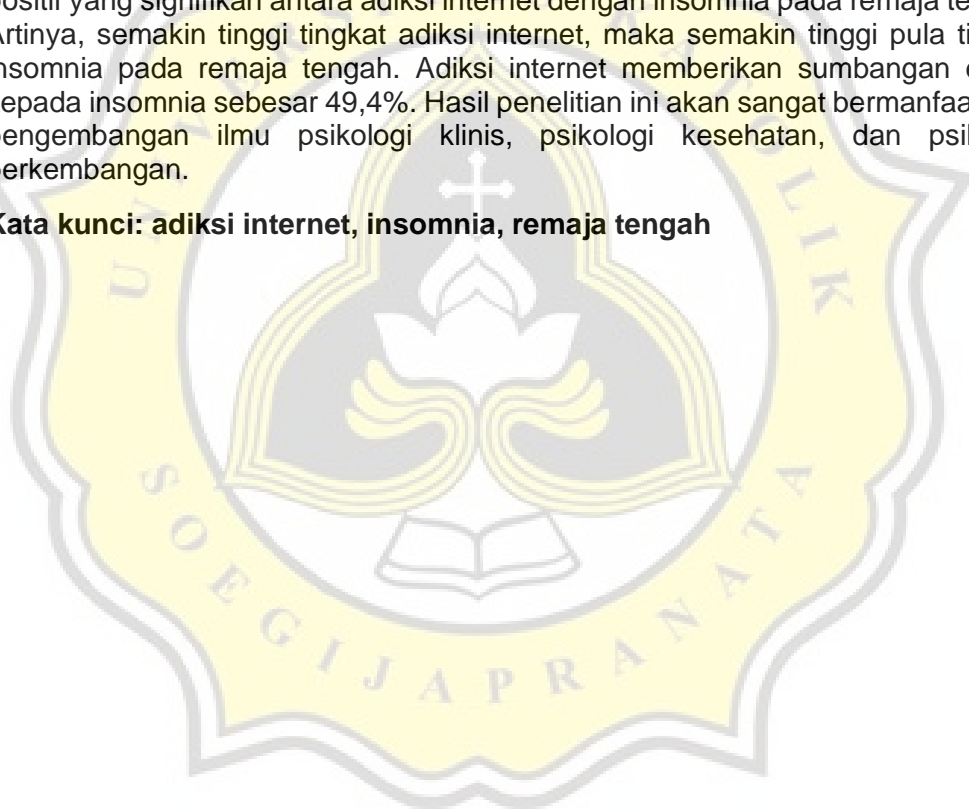


**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2023**

## ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada remaja tengah di Kota Semarang. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara adiksi internet dengan insomnia pada remaja tengah di Kota Semarang. Total subjek pada penelitian ini adalah 100 remaja tengah dengan rentang usia 14-18 tahun yang berdomisili di Kota Semarang, Jawa Tengah. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Adiksi Internet dan Skala Insomnia. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara adiksi internet dengan insomnia pada remaja tengah dengan nilai  $r_{xy} = 0,703$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara adiksi internet dengan insomnia pada remaja tengah. Artinya, semakin tinggi tingkat adiksi internet, maka semakin tinggi pula tingkat insomnia pada remaja tengah. Adiksi internet memberikan sumbangan efektif kepada insomnia sebesar 49,4%. Hasil penelitian ini akan sangat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi klinis, psikologi kesehatan, dan psikologi perkembangan.

**Kata kunci: adiksi internet, insomnia, remaja tengah**



## ABSTRACT

*The aim of this study was to determine the relationship between internet addiction and insomnia in middle adolescents in Semarang. The proposed hypothesis in this study is that there is a very significant positive relationship between internet addiction and insomnia in middle adolescents in Semarang. The subjects in this study were 100 middle adolescents with an age range of 14-18 years who live in Semarang, Central Java. The instruments used were the Internet Addiction Scale and the Insomnia Scale. The data analysis technique used was Pearson's Product Moment correlation technique. The results showed that there was a very significant positive correlation between internet addiction and insomnia in middle adolescents with the value of  $r_{xy} = 0.703$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). This shows that the proposed hypothesis is accepted, so it can be concluded that there is a very significant positive relationship between internet addiction and insomnia in middle adolescents. The higher internet addiction level, the higher insomnia level in middle adolescents. Internet addiction contributes effectively to insomnia in middle adolescents by 49.4%. The result of this study will be very useful for the development of clinical psychology, health psychology, and developmental psychology.*

**Keywords:** *internet addiction, insomnia, middle adolescents*

