



**PENGARUH KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCUBUANA PASCA PANDEMI COVID-19**



**TUGAS AKHIR**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**  
Nabila Astuti  
**46118010039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA  
JAKARTA**

**2022**



**PENGARUH KECANDUAN SMARTPHONE TERHADAP  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCUBUANA PASCA PANDEMI COVID-19**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**Nabila Astuti**

**46118010039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2022**

**i**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nabila Astuti

NIM : 46118010039

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Pasca Pandemi Covid-19

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 11 Desember 2022



Nabila Astuti

## HALAMAN PENGESAHAN UNTUK PROGRAM SARJANA

### HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nabila Astuti  
NIM : 46118010039  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Pasca Pandemi *Covid-19*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Erna Multahada, S.H.I., S.Psi., M.Si  
NIDN : 0315038002

Ketua Penguji : Yenny, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0324048702

Penguji : Dana Riksa Buana, Ph.D  
NIDN : 0322128802



Jakarta, 15 November 2022

Mengetahui,

Dekan



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si)

Ketua Program Studi



(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

PSI 07210387



Please Scan QR Code Verify

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas ridhonya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir “Pengaruh Kecanduan Smartphone terhadap Insomnia pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Mercubuana pasca pandemi Covid-19” sebagai salah satu syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi dari Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

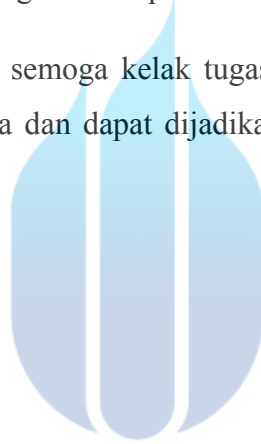
Dalam kesempatan pengerjaan penulisan tugas akhir ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir, antara lain:

1. Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M. Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana
2. Dr. Setiawati Intan Savitri, SP, M.Psi, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
3. Yenny, M.Psi. Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Karisma Riskinanti, M, Psi., Psikolog, selaku Kepala Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
5. Dani Irmawan, S.Psi. M.Sc., selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.
6. Erna Multahada, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang sudah meluangkan waktunya untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan masukan kepada penulis selama menyusun Tugas Akhir ini hingga selesai
7. Ayah, Mama, Yulis, Kholifah dan Keyla yang selalu mendoakan dan mendukung baik secara finansial, mental, ataupun kesehatan fisik penulis selama menyusun Tugas Akhir ini.
8. Drs. Agung Sigit Santoso, M.Si., Psikolog. selaku Dosen Pembimbing Akademik saya yang selalu memberikan dukungan penuh terhadap perkuliahan saya

9. Terimakasih kepada Dr. Istiqomah, S.Psi., M.Si, selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir yang sudah membantu memberikan materi penulisan dan pengolahan data pada tugas akhir sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir saya.
10. Terimakasih kepada seluruh pihak yang terlibat yang sudah baik hati untuk membantu dalam penyusunan, pengisian dan penyebaran google form yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya atas kesalahan serta kekurangan yang ada pada tugas akhir ini. Penulis juga mengharapkan saran dan kritik yang membangun sebagai bahan perbaikan di masa yang akan datang.

Penulis juga berharap semoga kelak tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis, serta para pembaca dan dapat dijadikan pertimbangan bagi pihak-pihak yang berkepentingan.



Jakarta, 11 Desember 2022

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
Nabila Astuti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nabila Astuti  
NIM : 46118010039  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Pengaruh Kecanduan Smartphone Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Pasca Pandemi Covid-19

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif in University Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 11 Desember 2022



Nabila Astuti

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>7</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>7</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>7</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II</b> .....	<b>9</b>
<b>LANDASAN TEORI</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2 Insomnia</b> .....	<b>9</b>
2.1.1 Definisi Insomnia .....	9
2.1.2 Aspek Insomnia .....	9
2.1.3 Gejala Insomnia .....	10
<b>2.1 Kecanduan Smartphone</b> .....	<b>11</b>
2.2.1 Definisi Kecanduan Smartphone .....	11



2.2.2	Aspek Kecanduan Smartphone .....	12
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Kecanduan Smartphone.....	14
<b>2.3</b>	<b>Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>16</b>
<b>2.4</b>	<b>Kerangka Berpikir .....</b>	<b>17</b>
<b>2.5</b>	<b>Hipotesis .....</b>	<b>19</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>.....</b>	<b>20</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>.....</b>	<b>20</b>
<b>3.1</b>	<b>Metode Dan Desain Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2</b>	<b>Variabel Penelitian .....</b>	<b>20</b>
<b>3.3</b>	<b>Populasi Dan Sampel.....</b>	<b>20</b>
3.3.1	Populasi.....	20
3.3.2	Sampel.....	21
<b>3.4</b>	<b>DEFINISI OPERASIONAL.....</b>	<b>21</b>
3.4.1	Insomnia.....	21
3.4.2	Kecanduan Smartphone .....	22
<b>3.5</b>	<b>Proses Pengumpulan Data.....</b>	<b>22</b>
3.5.1	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.5.2	Instrument Penelitian .....	23
<b>3.6</b>	<b>Uji Alat Ukur .....</b>	<b>25</b>
3.6.1	Uji Validitas .....	25
3.6.2	Uji Reliabilitas .....	25
<b>3.7</b>	<b>Uji Asumsi Klasik.....</b>	<b>26</b>
3.7.1	Uji Normalitas.....	26
3.7.2	Uji Linearitas.....	26
<b>3.8</b>	<b>Uji Hipotesis .....</b>	<b>26</b>
3.8.1	Uji Regresi Sederhana.....	26
<b>BAB IV .....</b>	<b>.....</b>	<b>27</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>.....</b>	<b>27</b>

<b>4.1</b>	<b>Gambaran Umum Subjek.....</b>	<b>27</b>
4.1.1	Data Jenis Kelamin .....	27
4.1.2	Data Usia.....	28
4.1.3	Data Semester.....	28
4.1.4	Kegunaan Smartphone .....	29
4.1.5	Aplikasi Yang Paling Intens Digunakan .....	29
<b>4.2</b>	<b>Analisis Deskriptif Statistik.....</b>	<b>30</b>
4.2.1.	Analisis Deskriptif Insomnia.....	31
4.2.2	Analisis Deskriptif Kecanduan Smartphone .....	32
<b>4.3</b>	<b>Hasil Uji Kualitas Instrumen .....</b>	<b>33</b>
4.3.1	Hasil Uji Validitas.....	33
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas .....	33
<b>4.4</b>	<b>Hasil Uji Asumsi Klasik.....</b>	<b>34</b>
4.4.1	Hasil Uji Normalitas .....	34
4.4.2	Uji Linearitas.....	34
<b>4.5</b>	<b>Hasil Uji Hipotesis.....</b>	<b>34</b>
4.5.1	Hasil Uji Regresi Sederhana .....	34
4.5.2	Hasil Uji korelasi antar Dimensi .....	35
<b>4.6</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
<b>BAB V</b>	<b>MERCU BUANA.....</b>	<b>41</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>.....</b>	<b>41</b>
<b>5.1</b>	<b>Kesimpulan .....</b>	<b>41</b>
<b>5.2</b>	<b>Saran.....</b>	<b>41</b>
5.2.1	Saran Teoritis .....	41
5.3.2	Saran Praktis .....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur Kecanduan Smartphone .....</b>	<b>23</b>
<b>Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur Insomnia .....</b>	<b>25</b>
<b>Tabel 4.1 Jenis Kelamin .....</b>	<b>27</b>
<b>Tabel 4.2 Data Usia .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4.3 Data Semester .....</b>	<b>28</b>
<b>Tabel 4.4 Kegunaan Smartphone .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4.5 Aplikasi Yang Paling Intens Digunakan .....</b>	<b>29</b>
<b>Tabel 4.6 Analisis Deskriptif Statistik .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4.7 Total Responden Kategori Insomnia .....</b>	<b>30</b>
<b>Tabel 4.8 Total Responden Kategori Kecanduan Smartphone .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4.9 Analisis Deskriptif Insomnia .....</b>	<b>31</b>
<b>Tabel 4.10 Analisis Deskriptif Kecanduan Smartphone .....</b>	<b>32</b>
<b>Tabel 4.11 Hasil Uji Reliabilitas Kecanduan Smartphone .....</b>	<b>33</b>
<b>Tabel 4.12 Hasil Uji Reliabilitas Insomnia .....</b>	<b>34</b>
<b>Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Sederhana .....</b>	<b>35</b>
<b>Tabel 4.14 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi Kecanduan Smartphone Dan Insomnia .....</b>	<b>35</b>