

**Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Kontrol Diri dengan Kualitas  
Tidur K-Popers di Surakarta**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi



Oleh :

**Ferlya Normalasari**

**F 100 180 080**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2024**

**Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas  
Tidur K-Popers di Surakarta**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Derajat Sarjana (S-1) Psikologi

Oleh :

**Ferlya Normalasari**

**F 100 180 080**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN KONTROL DIRI  
DENGAN KUALITAS TIDUR K-POPERS DI SURAKARTA**

Oleh :

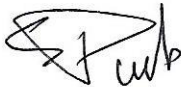
**Ferlya Normalasari**

**F 100 180 080**

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



**Setiyo Purwanto, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**Surakarta, 2 Agustus 2024**

**NIK.NIDN: 878 / 0625107401**

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN KONTROL**  
**DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR K-POPERS DI SURAKARTA**

Yang diajukan oleh :

Ferlya Normalasari

F 100 180 080

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

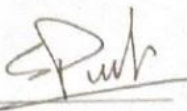
Pada tanggal

9 Agustus 2024

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Setiyo Purwanto, S. Psi., M.Si., Psikolog



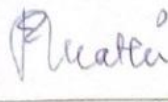
Penguji I

Achmad Dwityanto, S.Psi., M.Si., Psikolog



Penguji II

Dra. Partini, M.Si., Psikolog

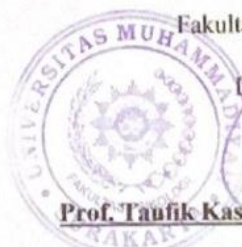


Surakarta, 24 Agustus 2024

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Prof. Taufik Kasturi, S.Psi., M.Si., Ph.D

NIK.NIDN: 799 / 0629037401

## SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Ferlya Normalasari

NIM : F 100 180 080

Fakultas : Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur K-Popers di Surakarta

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak dapat terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya probadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila dilain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang Menyatakan

Surakarta, 2 Agustus 2024



Ferlya Normalasari

## UCAPAN TERIMAKASIH

*Bismillahirrohmanirrohim Alhamdulillahobil'alamin* Segala puji bagi Allah atas segala nikmat, karunia, serta kemudahan yang telah diberikan kepada peneliti selama proses penulisan skripsi. Skripsi ini juga tidak akan selesai tanpa adanya bantuan dari banyak pihak, baik dalam bentuk doa, semangat, fasilitas, kritik, dan saran dari orang-orang tercinta kepada penulis. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Orang tua penulis yaitu Bapak Normanudin dan Ibu Marnaeny dan keluarga yang selalu memberi dukungan berupa doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
2. Terima kasih kepada dosen pembimbing Bapak Setiyo Purwanto yang telah berkenan membimbing, menyempatkan waktu dan tenaganya serta memberikan motivasi kepada peneliti untuk segera menyelesaikan skripsi.
3. Seluruh Dosen, Staff Tata Usaha, Biro Skripsi dan Olah Data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan perkuliahan, semoga selalu diberikan keberkahan.
4. Teman terdekat penulis yaitu Alya, Ninda, Amel dan lain-lain yang selalu memberi semangat dan mendengarkan keluh kesah serta memberikan masukan dan dorongan agar bisa cepat menyelesaikan skripsi.

## DAFTAR ISI

|   |     |
|---|-----|
| HALAMAN COVER.....  | i   |
| HALAMAN JUDUL.....  | ii  |
| AHALAMAN PERSETUJUAN.....   | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN.....   | iv  |
| SURAT PERNYATAAN.....   | v   |
| UCAPAN TERIMAKASIH.....   | vi  |
| DAFTAR ISI.....   | vii |
| DAFTAR TABEL.....   | ix  |
| DAFTAR LAMPIRAN.....  | x   |
| Abstrak .....   | xi  |
| PENDAHULUAN .....   | 1   |
| METODE PENELITIAN.....  | 10  |
| Desain Penelitian .....   | 10  |
| Definisi Operasional.....   | 10  |
| Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....   | 11  |
| Metode Pengumpulan Data .....   | 12  |
| Validitas dan Reliabilitas.....   | 15  |
| HASIL.....  | 17  |
| Hubungan Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan kualitas tidur<br>..... | 20  |
| Hubungan Intensitas penggunaan gadget dengan kualitas tidur.....                      | 20  |
| Hubungan Kontrol Diri dengan kualitas tidur .....                                     | 22  |
| Kelemahan Penelitian .....  | 25  |

|                      |    |
|----------------------|----|
| KESIMPULAN .....     | 26 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 27 |



## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Table 1 Blueprint Skala Intensitas Penggunaan Gadget .....  | 12 |
| Table 2 Blueprint Skala Kontrol Diri.....   | 13 |
| Table 3 Blueprint Skala Kualitas Tidur .....  | 14 |
| Table 4 Uji Normalitas Intensitas Penggunaan Gadget, Kontrol Diri dan Kualitas Tidur.....                                       | 17 |
| Table 5 Uji Kendall's Tau Variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur secara Simultan .....    | 18 |
| Table 6 Uji Korelasi Spearman Variabel Intensitas penggunaan gadget dan Kontrol Diri dengan Kualitas Tidur Secara Parsial ..... | 18 |
| Table 7 Kategorisasi Variabel.....  | 19 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|   |    |
|---|----|
| Lampiran 1 Skala Sebelum Validitas .....          | 34 |
| Lampiran 2 Validitas dan Reliabilitas Subjek..... | 38 |
| Lampiran 3 Olah Data SPSS .....                   | 41 |
| Lampiran 4 Kategorisasi .....                     | 45 |
| Lampiran 5 Hasil Uji Turnitin.....                | 52 |
| Lampiran 6 Informed Consent (IC) .....            | 52 |

## HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN KONTROL DIRI DENGAN KUALITAS TIDUR K-POPERS DI SURAKARTA

Ferlya Normalasari<sup>1</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2</sup>

[F100180080@student.ums.ac.id](mailto:F100180080@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>, [sp239@ums.ac.id](mailto:sp239@ums.ac.id)<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

### Abstrak

Penggemar Kpop tak dapat lepas dari gadget dan idola mereka, seringkali dalam melakukan kesehariannya muncul masalah baru yang dialami yang menyebabkan gangguan tidur karena berbagai situasi dan kondisi yang mengharuskan remaja menunda jam tidurnya. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara tingkat penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur siswa. Dengan menggunakan prosedur pengambilan *simple random sampling*, penelitian ini mensurvei 100 penggemar Kpop di wilayah Surakarta menggunakan metodologi kuantitatif korelasional. Pengukuran intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur digunakan dalam penelitian ini. Pemeriksaan data dilakukan melalui penggunaan *Gamma Goodman dan Kruskal* dan uji spearman. Tidak terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, dan kualitas tidur dalam uji hipotesis primer. Membuktikan hipotesis nol, tidak ada korelasi antara jumlah waktu yang dihabiskan untuk menggunakan gadget dengan kualitas tidur seseorang. Kontrol diri juga tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur seseorang. Terdapat hubungan parsial sebesar 8,6% antara intensitas penggunaan gadget dan kualitas tidur, dan hubungan sebesar 12,9% antara kontrol diri dan kualitas tidur. Temuan klasifikasi menunjukkan bahwa variabel kontrol diri, intensitas penggunaan gadget semuanya berkategori tinggi dan kualitas tidur berkategori rendah

**Kata kunci:** intensitas penggunaan gadget, kontrol diri, kualitas tidur.

***THE RELATIONSHIP OF THE INTENSITY OF GADGET USE AND SELF-CONTROL WITH THE SLEEP QUALITY OF K-POPERS IN SURAKARTA***

Ferlya Normalasari<sup>1</sup>, Setiyo Purwanto<sup>2</sup>

[F100180080@student.ums.ac.id](mailto:F100180080@student.ums.ac.id)<sup>1</sup>, [sp239@ums.ac.id](mailto:sp239@ums.ac.id)<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta<sup>12</sup>

**Abstract**

Kpop fans cannot be separated from their gadgets and idols, often in their daily activities new problems arise which cause sleep disturbances due to various situations and conditions that require teenagers to postpone their bedtime. The main aim of this study was to examine the relationship between the level of gadget use, self-control, and students' sleep quality. Using a simple random sampling procedure, this research surveyed 100 Kpop fans in the Surakarta area used a correlational quantitative methodology. Measurements of intensity of gadget use, self-control and sleep quality were used in this study. Data examination was carried out using Goodman and Kruskal gamma and Spearman test. There was no relationship between intensity of gadget use, self-control and sleep quality in the primary hypothesis test. Proving the null hypothesis, there is no correlation between the amount of time spent using gadgets and the quality of a person's sleep. Self-control is also not significantly related to a person's sleep quality. There is a partial relationship of 8.6% between the intensity of gadget use and sleep quality, and a 12.9% relationship between self-control and sleep quality. The classification findings show that the self-control variables, intensity of gadget use are all in the high category and sleep quality is in the low category.

Key words: intensity of gadget use, self-control, sleep quality.