

PENGARUH SELF CONTROL TERHADAP PERILAKU SULIT TIDUR (INSOMNIA) REMAJA PENGGUNA GADGET

**Clemensia Fenyapwain
Yanie Novira**

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora
Universitas Teknologi Yogyakarta
Email: fenyensia30@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan teknologi di era modern saat ini kian berkembang pesat. Pada dasarnya gadget dapat memudahkan dan membantu manusia berkomunikasi dengan lokasi yang jauh, namun sekarang kebanyakan masyarakat sudah tidak bisa mengontrol diri mereka untuk menggunakan gadget itu sendiri dan malah mengakibatkan dampak yang tidak baik bagi kehidupan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh self control terhadap perilaku sulit tidur (insomnia) remaja pengguna gadget. Subjek penelitian ini sebanyak 66 orang yang diambil dengan teknik sampling purposive. Metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data regresi linear sederhana. Perhitungan analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan perhitungan Microsoft Excel 2010 for Windows dan program IBM SPSS 24 for Windows. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh self control terhadap perilaku sulit tidur insomnia, dengan nilai F hitung sebesar 34,257 dan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Serta presentase pengaruh self control terhadap insomnia sebesar 34,9%. 1,5% subjek penelitian memiliki self control rendah, 78,8% subjek penelitian memiliki self control sedang, dan 19,7% memiliki self control tinggi. Pada 7,6% subjek penelitian mengalami insomnia rendah, 78,8% subjek penelitian mengalami insomnia sedang, dan 13,6% subjek penelitian mengalami insomnia tinggi.

Kata kunci : *Self Control, Insomnia, Remaja Pengguna Gadget.*

THE EFFECT OF SELF CONTROL ON ADOLESCENT BEHAVIOR OF SLEEPING (INSOMNIA) AMONG ADOLESCENT GADGET USERS

Clemensia Fenyapwain
Yanie Novira

Departement of Psychology, Faculty of Business & Humanities
University of Technology Yogyakarta
Email: fenyensia30@gmail.com

ABSTRAK

The development of technology in the modern era is currently growing rapidly. Basically, gadgets can make it easier and help humans communicate with remote locations, but now most people cannot control themselves to use the gadgets themselves and instead have a bad impact on their lives. This study aims to determine whether there is an effect of self-control on insomnia behavior in adolescent gadget users. The subjects of this study were 66 people who were taken by purposive side technique. The method used is a quantitative research method using a Likert scale. The data analysis technique used is simple linear regression data analysis. Analysis calculations were performed using the help of Microsoft Excel 2010 for Windows calculations and the IMB SPSS 24 for Windows program. The results showed that there was an effect of self-control on insomnia sleeplessness behavior, with a calculated F value of 34.257 and a significance level of $0.000 < 0.05$. And the percentage of influence of self control on insomnia is 34.9%. 1.5% of research subjects had low self-control, 78.8% of study subjects had moderate self-control, and 19.7% had high self-control. In 7.6% of study subjects experienced low insomnia, 78.8% of study subjects had moderate insomnia, and 13.6% of study subjects had high insomnia.

Keywords : Self Control, Insomnia, Teenage Gadget Users