

## LAMPIRAN

Pornography Craving Questionnaire (PCQ)	Date: _____ ID# _____						
<p><b>Directions:</b> Please indicate how much you agree or disagree with each of the following statements. Remember, we are interested in how you are thinking or feeling <b>RIGHT NOW</b>, as you are filling out the questionnaire.</p>							
1. The thought of watching pornography makes me sexually aroused.	1 Disagree Completely	2 Disagree Somewhat	3 Disagree A Little	4 Neither Agree/Disagree	5 Agree a Little	6 Agree Somewhat	7 Agree Completely
2. I would feel less bored if I watched pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7
3. I will watch pornography as soon as I get the chance.	1	2	3	4	5	6	7
4. If I were watching pornography this minute, I would feel energized.	1	2	3	4	5	6	7
5. If I watched pornography right now, I would have difficulty stopping.	1	2	3	4	5	6	7
6. I have an urge to watch pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7
7. If I were watching pornography this minute, I would feel happier.	1	2	3	4	5	6	7
8. If the situation allowed, I would watch pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7
9. Right now, I am making plans to watch pornography.	1	2	3	4	5	6	7
10. I would feel less stressed if I watched pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7
11. My heart would beat faster if I were watching pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7
12. I want to watch pornography right now.	1	2	3	4	5	6	7

*Scoring:* A mean score is taken from items 1-12 with a possible range of 1.0-7.0. A score of 5.0 or greater is considered positive for craving. Kraus, S., & Rosenberg, H. (2014). The pornography craving questionnaire: Psychometric properties. *Archives of Sexual Behavior*, 43, 451-462. doi: 10.1007/s10508-013-0229-3

© 2014 All Rights Reserved. Permission is granted for academic and clinical research, private clinical practice, and non-commercial activities involving patient care.

# Pornography Craving Questionnaire (PCQ)

Tanggal :

ID :

Petunjuk : Tolong diinkasikan seberapa anda setuju atau tidak setuju dengan pernyataan berikut ini. Ingat, ini untuk menilai hasrat anda SAAT INI, saat anda mengisi kuesioner berikut ini.	STJ	TJ	TJS	TT	KS	S	SS
1. Berpikir untuk menonton pornografi membuat saya merasa terangsang.	1	2	3	4	5	6	7
2. Saya akan merasa tidak bosan jika saya menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7
3. Saya akan menonton pornografi sebisa mungkin begitu saya memiliki kesempatan.	1	2	3	4	5	6	7
4. Jika saya menonton pornografi sekarang, saya akan merasa segar.	1	2	3	4	5	6	7
5. Jika saya menonton pornografi sekarang, saya akan kesulitan untuk berhenti.	1	2	3	4	5	6	7
6. Saya memiliki kepentingan yang harus dipenuhi untuk menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7
7. Jika saya menonton pornografi sekarang, saya akan merasa lebih senang.	1	2	3	4	5	6	7
8. Jika keadaan memungkinkan, saya akan menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7
9. Sekarang, saya membuat rencana untuk menonton pornografi.	1	2	3	4	5	6	7
10. Saya akan merasa lebih baik jika menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7
11. Jantung saya akan berdetak lebih kencang jika saya menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7
12. Saya ingin menonton pornografi sekarang.	1	2	3	4	5	6	7

STJ = Sangat Tidak Setuju

TJ = Tidak Setuju

TJS = Tidak Setuju Sedikit

TT = Tidak Tahu

KS = Kurang Setuju

S = Setuju

SS = Sangat Setuju

Penilaian : Rata-rata nilai diambil dari pernyataan 1-12 dengan kemungkinan nilai 1,0-7,0. Nilai rata-rata 5,0 atau lebih dinyatakan positif kecanduan.

Kraus, S., & Rosenberg, H. (2014). The pornography craving questionnaire: Psychometric properties, *Archives of Sexual Behavior*. 43, 451-462. doi: 10.1007/s10508-013-0229-3

©2014 All Rights Reserved. Permission is granted for academic and clinical research, private clinical practice, and non-commercial activities involving patient care.

## **Petunjuk Pengisian PCQ-12**

PCQ-12 merupakan modifikasi dari Pornography Craving Questionnaire yang terdiri dari 20 pernyataan yang lebih kompleks dan dimodifikasi dan diadaptasi dari 14 pernyataan dari skala minat khususnya pornografi sehingga menjadi 12 pernyataan yang merefleksikan 5 dimensi dari kecanduan.

- Satu pernyataan merefleksikan kontrol perseptif terhadap konsumsi pornografi (pernyataan 1),
- Dua pernyataan merefleksikan keinginan saat ini untuk mengkonsumsi pornografi (pernyataan 9 dan 12),
- Dua item merefleksikan reaktivitas psychophysiological (pernyataan 2 dan 3),
- Tiga pernyataan merefleksikan keinginan untuk mengonsumsi pornografi (pernyataan 6,7, dan 10),
- Empat pernyataan merefleksikan perubahan mood (pernyataan 4,5,8, dan 11).

Responden mengindikasikan seberapa setuju atas setiap pernyataan dengan menggunakan 7 poin skala dari sangat tidak setuju sampai sangat setuju (Sangat Tidak Setuju, Tidak Setuju, Tidak Setuju Sedikit, Tidak Tahu, Kurang Setuju, Setuju, Sangat Setuju) dimana sangat tidak setuju memiliki nilai 1, tidak setuju memiliki nilai 2, tidak setuju sedikit memiliki nilai 3, tidak tahu memiliki nilai 4, kurang setuju memiliki nilai 5, setuju memiliki nilai 6, dan sangat setuju memiliki nilai 7. Dimana rata-rata nilai dari 12 pernyataan tersebut akan menjadi data penelitian, rata-rata di atas atau sama dengan 5 positif mengalami kecanduan pornografi, sedangkan rata-rata dibawah 5 berarti tidak mengalami kecanduan pornografi.

Name \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

## Sleep Quality Assessment (PSQI)

### What is PSQI, and what is it measuring?

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) is an effective instrument used to measure the quality and patterns of sleep in adults. It differentiates "poor" from "good" sleep quality by measuring seven areas (components): subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleeping medications, and daytime dysfunction over the last month.

### INSTRUCTIONS:

The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

#### During the past month,

1. When have you usually gone to bed? \_\_\_\_\_
2. How long (in minutes) has it taken you to fall asleep each night? \_\_\_\_\_
3. What time have you usually gotten up in the morning? \_\_\_\_\_
4. A. How many hours of actual sleep did you get at night? \_\_\_\_\_  
 B. How many hours were you in bed? \_\_\_\_\_

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you	Not during the past month (0)	Less than once a week (1)	Once or twice a week (2)	Three or more times a week (3)
A. Cannot get to sleep within 30 minutes				
B. Wake up in the middle of the night or early morning				
C. Have to get up to use the bathroom				
D. Cannot breathe comfortably				
E. Cough or snore loudly				
F. Feel too cold				
G. Feel too hot				
H. Have bad dreams				
I. Have pain				
J. Other reason (s), please describe, including how often you have had trouble sleeping because of this reason (s):				
6. During the past month, how often have you taken medicine (prescribed or "over the counter") to help you sleep?				
7. During the past month, how often have you had trouble staying awake while driving, eating meals, or engaging in social activity?				
8. During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enthusiasm to get things done?				
9. During the past month, how would you rate your sleep quality overall?	Very good (0)	Fairly good (1)	Fairly bad (2)	Very bad (3)

### Scoring

<b>Component 1</b> #9 Score	C1 _____
<b>Component 2</b> #2 Score (<15min (0), 16-30min (1), 31-60 min (2), >60min (3)) + #5a Score (if sum is equal 0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	C2 _____
<b>Component 3</b> #4 Score (>7(0), 6-7 (1), 5-6 (2), <5 (3))	C3 _____
<b>Component 4</b> (total # of hours asleep) / (total # of hours in bed) x 100 >85%=0, 75%-84%=1, 65%-74%=2, <65%=3	C4 _____
<b>Component 5</b> # sum of scores 5b to 5j (0=0; 1-9=1; 10-18=2; 19-27=3)	C5 _____
<b>Component 6</b> #6 Score	C6 _____
<b>Component 7</b> #7 Score + #8 score (0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	C7 _____

Add the seven component scores together \_\_\_\_\_ *Global PSQI* \_\_\_\_\_

**A total score of "5" or greater is indicative of poor sleep quality.  
 If you scored "5" or more it is suggested that you discuss your sleep habits with a healthcare provider**

Nama : \_\_\_\_\_ Tanggal : \_\_\_\_\_

## **The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

### **Apa itu PSQI, dan apa yang diukur dari PSQI?**

The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) merupakan instrumen yang efektif dalam menilai kualitas dan pola tidur pada orang dewasa. Membedakan kualitas tidur yang kurang baik dengan kualitas tidur yang baik yang dilakukan dengan menilai 7 komponen ; 1). Kualitas tidur subjektif, 2). Waktu laten tidur, 3). Durasi tidur, 4). Kebiasaan efisiensi tidur, 5). Gangguan tidur, 6). Penggunaan obat tidur, 7). Gangguan saat jam kerja selama 1 bulan terakhir.

### **Petunjuk :**

Pertanyaan dibawah ini hanya berhubungan dengan kebiasaan tidur anda selama satu bulan terakhir. Jawaban anda harus akurat terhadap kebiasaan anda selama siang dan malam hari selama satu bulan terakhir. Dimohon untuk menjawab semua pertanyaan.

### **Selama satu bulan terakhir,**

1. Kapan biasanya anda sudah ada di tempat tidur ?
2. Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk tertidur setiap malamnya ?
3. Jam berapa anda biasanya bangun di pagi hari ?
4. A. Berapa jam yang anda dapatkan untuk tidur setiap malamnya?  
B. Berapa jam anda berada di kasur ?

5. Selama satu bulan terakhir ini, seberapa sering anda mengalami kesulitan tidur karena	Tidak dalam satu bulan terakhir Nilai = 0	Kurang dari satu kali perminggu Nilai = 1	Sekali atau dua kali dalam satu minggu Nilai = 2	Tiga atau lebih dalam satu minggu Nilai = 3
A. Tidak dapat tertidur kurang dari 30menit				
B. Terbangun ditengah malam atau subuh-subuh				
C. Terbangun karena harus ke kamar mandi				
D. Tidak dapat bernafas secara nyaman				
E. Batuk atau mendengkur kencang				
F. Merasa terlalu dingin				
G. Merasa terlalu panas				
H. Mendapat mimpi buruk				
I. Merasa sakit				
J. Alasan lain, tolong jelaskan seberapa sering mengalami gangguan tidur karena alasan ini :				
6. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat agar dapat tertidur ?				
7. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda mengalami kesulitan untuk tetap segar dan tidak mengantuk selama menyetir				

kendaraan, makan, atau dalam bersosialisasi ?				
8. Selama satu bulan terakhir, seberapa sering anda merasa sulit untuk tetap antusias dalam mengerjakan pekerjaan anda ?				
9. Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan ?	Sangat Baik	Cukup Baik	Cukup Buruk	Sangat Buruk

## Scoring

**Komponen 1** = poin 9 ..... **C1** =

**Komponen 2** = poin 2 (<15menit (0), 16-30menit (1), 31- 60menit (2), >60menit (3)) + poin 5a (jika 0 = 0, 1-2 = 1, 3-4 = 2, 5-6 = 3)..... **C2** =

**Komponen 3** = poin 4a (>7(0), 6-7(1), 5-6(2), <5(3))..... **C3** =

**Komponen 4** = total jam tidur / total jam di kasur x 100%, >85% = 0, 75-84% = 1, 65-74% = 2, <65% = 3 ..... **C4** =

**Komponen 5** = total poin 5b sampai 5j (0 = 0; 1-9 = 1; 10-18 = 2; 19-27 = 3) **C5** =

**Komponen 6** = poin 6 ..... **C6** =

**Komponen 7** = poin 7 + poin 8 (0 = 0; 1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3)..... **C7** =

Jumlah ketujuh komponen \_\_\_\_\_

*Jumlah ketujuh komponen 5 atau lebih mengindikasikan kualitas tidur yang kurang baik.*

*Jika jumlah ketujuh komponen 5 atau lebih disarankan untuk mendiskusikan kebiasaan tidur anda dengan penyedia layanan kesehatan.*



## **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**

### **Instruksi Administrasi Formulir, Referensi, dan Skoring**

#### **Instruksi Administrasi Formulir**

Jangkauan dari nilai untuk pertanyaan 5 sampai 10 adalah 0 sampai 3. Pertanyaan 1 sampai 9 tidak boleh tidak dijawab kecuali jika terjadi hal seperti ; jika pertanyaan ini tidak dijawab berarti kalkulasi nilai tidak menghitung pertanyaan yang tidak dijawab, akan tetapi penting untuk memastikan semua pertanyaan dari nomor 1 sampai 9 dijawab semua.

Jika ada yang menjawabnya dengan jangkauan (untuk contoh, 30menit-60menit untuk tertidur, untuk jawaban nomor 2), maka dijumlah dan di bagi 2. ( $[30+60]/2=45$ )

#### **Referensi**

Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ: The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research* 28:193-213, 1989.

#### **Penilaian**

- **Durasi Tidur**

- Jika jawaban pertanyaan 4a =  $\geq 7$ , maka nilainya 0
- Jika jawaban pertanyaan 4a =  $< 7$  dan  $\geq 6$ , maka nilainya 1
- Jika jawaban pertanyaan 4a =  $< 6$  dan  $\geq 5$ , maka nilainya 2
- Jika jawaban pertanyaan 4a =  $< 5$ , maka nilainya 3

Nilai minimal adalah 0 (baik), nilai maksimal adalah 3 (buruk)

- **Gangguan Selama Tidur**

- Jika jawaban pertanyaan  $5b+5c+5d+5e+5g+5h+5i+5j = 0$ , maka nilainya 0
- Jika jawaban pertanyaan  $5b+5c+5d+5e+5g+5h+5i+5j = \geq 1$  dan  $\leq 9$ , maka nilainya 1

- Jika jawaban pertanyaan  $5b+5c+5d+5e+5g+5h+5i+5j = > 9$  dan  $\leq 18$ , maka nilainya 2

- Jika jawaban pertanyaan  $5b+5c+5d+5e+5g+5h+5i+5j = >18$ , maka nilainya 3

Nilai minimal adalah 0 (baik), nilai maksimal adalah 3 (buruk)

- **Latensi Tidur**

- Langkah Pertama

- Jika jawaban pertanyaan  $2 = \geq 0$  dan  $\leq 15$ , maka nilainya 0

- Jika jawaban pertanyaan  $2 = >15$  dan  $\leq 30$ , maka nilainya 1

- Jika jawaban pertanyaan  $2 = >30$  dan  $\leq 60$ , maka nilainya 2

- Jika jawaban pertanyaan  $2 = >60$ , maka nilainya 3

- Langkah selanjutnya

- Jika jawaban pertanyaan  $5a + \text{nilai jawaban } 2 = 0$ , maka nilainya 0

- Jika jawaban pertanyaan  $5a + \text{nilai jawaban } 2 = \geq 1$  dan  $\leq 2$ , maka nilainya 1

- Jika jawaban pertanyaan  $5a + \text{nilai jawaban } 2 = \geq 3$  dan  $\leq 4$ , maka nilainya 2

- Jika jawaban pertanyaan  $5a + \text{nilai jawaban } 2 = \geq 5$  dan  $\leq 6$ , maka nilainya 3

Nilai minimal adalah 0 (baik), nilai maksimal adalah 3 (buruk)

- **Rasa Mengantuk di Siang Hari yang Mengganggu Kegiatan**

- Jika jawaban pertanyaan  $8 + \text{ pertanyaan } 9 = 0$ , maka nilainya 0

- Jika jawaban pertanyaan  $8 + \text{ pertanyaan } 9 = \geq 1$  dan  $\leq 2$ , maka nilainya 1

- Jika jawaban pertanyaan  $8 + \text{ pertanyaan } 9 = \geq 3$  dan  $\leq 4$ , maka nilainya 2

- Jika jawaban pertanyaan  $8 + \text{ pertanyaan } 9 = \geq 5$  dan  $\leq 6$ , maka nilainya 3

Nilai minimal adalah 0 (baik), nilai maksimal adalah 3 (buruk)

- **Efisiensi Tidur**

- Perbedaan waktu (dalam detik) antara jawaban pertanyaan 1 dan 3

- Perbedaan waktu / 3600 (jadi jam)

- Jika perbedaan waktu (dalam jam)  $> 24$ , maka perbedaan -24
- Jika perbedaan waktu (dalam jam)  $\leq 24$ , maka perbedaan itu yg di pakai
- Jika jawaban pertanyaan 4 / perbedaan waktu (dalam jam) \* 100 =  $\geq 85$ , maka nilainya 0
- Jika jawaban pertanyaan 4 / perbedaan waktu (dalam jam) \* 100 =  $< 85$  dan  $\geq 75$ , maka nilainya 1
- Jika jawaban pertanyaan 4 / perbedaan waktu (dalam jam) \* 100 =  $< 75$  dan  $\geq 65$ , maka nilainya 2
- Jika jawaban pertanyaan 4 / perbedaan waktu (dalam jam) \* 100 =  $< 65$ , maka nilainya 3

Nilai minimal 0 (baik), nilai maksimal 3 (buruk)

- **Kualitas Tidur Secara Keseluruhan**

- Jawaban pertanyaan 6

Nilai minimal 0 (baik), nilai maksimal 3 (buruk)

- **Kebutuhan Akan Obat-obatan untuk tidur**

- Jawaban pertanyaan 7

Nilai minimal 0 (baik), nilai maksimal 3 (buruk)

**Total**

Jumlah nilai dari ketujuh komponen, nilai minimal 0 (baik), nilai maksimal 21 (buruk),

**Interpretasi**

- Total  $\leq 5$  kualitas tidur baik
- Total  $> 5$  kualitas tidur buruk

# SURAT IJIN PENELITIAN



2 Februari 2018

Nomor : 020 -Adm/FK- Untar/II/2018  
Lampiran :  
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.  
Koord. Blok Kardiovaskular  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Tarumanagara  
Jakarta

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian mahasiswa untuk skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, maka dengan ini kami mohon agar mahasiswa tersebut dapat diijinkan untuk penelitian dengan metode penelitian pengisian kuesioner terhadap 60 responden selama satu semester di blok Kardiovaskular.

Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Esteven Tanu Gunawan/405150069  
Judul Skripsi : Hubungan kecanduan pornografi terhadap kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

a.n. DEKAN,  
Pemb. Dekan Bid. Akademis & Kemahasiswaan

dr. Rebekah Malik, MPd. Ked

Tembusan :

- Ketua Unit Penelitian FK UNTAR

Jl. Letjen. S. Parman No. 1  
Jakarta Barat 11440, INDONESIA  
T : (021) 5671781, 5670815  
F : (021) 5663126  
E-mail : fk@untar.ac.id

www.untar.ac.id

## LEMBAR PERSETUJUAN

### LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama : Esteven Tanu Gunawan

NIM : 405150069

Program Studi : S-1 Kedokteran

Judul Penelitian : Hubungan Kecanduan Pornografi Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Laki-Laki Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (Angkatan 2015-2016)

Dengan ini menyetujui penelitian saya untuk dimasukkan ke dalam jurnal sebagai pengembangan keilmuan dan mencatumkan nama Dr. dr. Noer Saelan Tadjudin, Sp.KJ selaku pembimbing penelitian ini sebagai nama pertama dalam jurnal.

Jakarta, 11 Januari 2019



(Esteven Tanu Gunawan)

405150069

## **RIYAWAT HIDUP**



Nama : Esteven Tanu Gunawan  
NIM : 405150069  
Tempat / Tanggal Lahir : Tangerang, 14 November 1996  
Alamat : Giriloka 2 Blok S2 Nomor 2, Jalan Taman Gunung  
Semeru 2. BSD City. Tangerang Selatan.  
Riwayat Pendidikan : KB-TK : Ora et Labora BSD (2001-2004)  
SD : Ora et Labora BSD (2004-2010)  
SMP : Ora et Labora BSD (2010-2013)  
SMA : Ora et Labora BSD (2012-2015)