

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan Memperoleh derajat
Sarjana Psikologi



Dosen Pembimbing:

Diany Ufieta Syafitri, S.Psi., M.Psi, Psikolog

Disusun Oleh :

Sela Enggelina

(30701800121)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL
DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

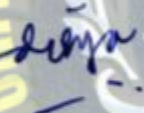
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Sela Enggelina
30701800121

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal


Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog

24 November 2022

Semarang, 24 November 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN
INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Sela Enggelina

30701800121

Telah dipertahankan didepan Dewan penguji,
pada tanggal 30 November 2022

Dewan Penguji

1. Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog
3. Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 30 Desember 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung

Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Sela Anggelina dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Semarang, 24 November 2022

Yang menyatakan



Sela Anggelina

Sela Anggelina

30701800121

MOTTO

“Siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan mudahkan baginya jalan menuju surga.”

(HR.Muslim,no.2699)

“Menuntut ilmu itu wajib atas setiap muslim”

(HR. Ibnu Majah no.224)



PERSEMBAHAN

Penulis persembahkan karya ini kepada:

Ibu, uti, om wawan dan keluarga saya yang sangat saya cintai sangat saya sayangi dan sangat saya banggakan.

Serta keluarga besar penulis yang selalu memenjatkan doa dan mendukung penuh memberikan semangat motivasi dalam mengerjakan skripsi.

Almamater tercinta, Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tempat saya belajar mengasah ilmu tempat saya meraih gelar sarjana Psikologi, tempat bertemunya saya dan teman teman saya serta banyak ilmu yang berharga pengalaman tak terlupakan ada disini.

Dosen pembimbing Ibu Diany Ufieta Syafitri, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang penuh kesabaran dan telah membimbing dan memberikan ilmu motivasi, dukungan, nasehat, masukan, serta telah meluangkan waktu sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ini.

Teruntuk diri saya sendiri yang telah berjuang sampai detik ini sejauh ini terimakasih banyak kamu hebat hebat hebat.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini mampu penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu mendapatkan syafa'at dari baginda Rasul.

Penulis mengakui dalam jalannya penulisan ini banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan oleh semua pihak secara moril dan materil, semua hal yang terasa berat menjadi ringan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah banyak membantu penulis selama menjalankan studi di Fakultas Psikologi Unissula.
2. Ibu Diany Ufieta Syafitri, S. Psi., M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa selalu memberikan arahan, dukungan, motivasi, serta tempat penulis berkeluh kesah. Terima kasih telah meluangkan waktu selama ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.
3. Ibu Luh Putu Shanti Kusumaningsih, S.Psi., M.Psi selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan saran serta memperhatikan penulis selama ini dalam menjalankan studi di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan ibu Dosen Fakultas Psikologi yang telah berjasa dan memberikan berbagai ilmu yang bermanfaat sehingga penulis mendapatkan berbagi pengetahuan dan berbagai pengalaman semoga keberkahan selalu menyertai kalian.
5. Bapak dan Ibu Staf TU dan Perpustakaan Fakultas Psikologi Unissula, yang telah mempermudah dalam proses perizinan penelitian hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Bapak, Ibu, dan Nenek yang penulis sayangi dan cintai, Yuarin Diana, Bambang Suyitno dan Surati yang tidak pernah putus dalam mendo'akan,

memberi dukungan, semangat, motivasi, dan kasih sayang serta sabar dalam mendidiku selama ini. Terimakasih banyak buat Ibu tercinta sudah bekerja keras selama ini.

7. Seluruh mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018 dan 2019 selaku subjek penelitian yang telah bersedia meluangkan waktu dan telah berkontribusi untuk mengisi skala penelitian, tanpa kalian skripsi ini bukanlah apa-apa.
8. Teruntuk teman dekat saya Rudi Firmansyah, terimakasih telah menemani dalam pembuatan karya ini menjadi tempat bercerita menjadikan saya lebih bersemangat memberi dukungan serta motivasi.
9. Teruntuk teman-teman saya Indah puspita sari, Dian, Atun, Hesi, Elis, Latifa, Ulya, Naya, Shinta terimakasih sudah bersedia membantu saya selama ini hal ini tidak akan saya lupakan terimakasih aku sayang kalian
10. Teruntuk teman dekat saya Depita, Indah, Joel, Angel, Lusi terimakasih telah mewarnai hari-hari saya membuat kesan yang indah selama diperkuliahan, membantu saya suka dan duka terimakasih aku sayang kalian.
11. Kepada semua pihak yang telah ikut membantu dan berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, dari hati saya yang terdalam saya ucapkan terima kasih atas segala kebaikan, do'a dan dukungan yang selalu diberikan kepada penulis. Semoga selalu diberikan kesehatan dan balasan yang setimpal oleh Allah SWT, amiin.

Semarang 24 November 2022

Sela Enggelina

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH.....	6
C. TUJUAN PENELITIAN.....	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Insomnia.....	7
1. Pengertian Insomnia.....	7
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia.....	8
3. Aspek-aspek insomnia.....	10
B. Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	12
1. Pengertian Media Sosial.....	12
2. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	12
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial.....	13
4. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	16

5. Jenis-jenis Medis Sosial	18
C. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia.....	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Identifikasi Penelitian.....	21
B. Definisi Operasional.....	21
1. Insomnia.....	21
2. Intensitas penggunaan media sosial.....	22
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel.....	23
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	23
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Insomnia.....	23
2. Intensitas penggunaan media sosial.....	24
E. Validitas, Uji Daya dan Reliabilitas	25
1. Validitas	25
2. Uji Daya.....	25
3. Reliabilitas	25
F. Teknik Analisis Data.....	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Orientasi Kanchah Penelitian	27
2. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian	28
B. Pelaksanaan Penelitian	34
C. Analisis Data Hasil Penelitian	34
1. Uji Asumsi	34
2. Uji Hipotesis	36
D. Deskripsi Variabel Penelitian	36
1. Deskripsi Data Skor Intensitas Penggunaan Sosial Media.....	36
2. Deskripsi Data Skor Insomia.....	38

D. Pembahasan.....	39
f. Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan penelitian.....	43
B. SARAN.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	51



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian	22
Tabel 2. Blue Print Skala Insomnia	24
Tabel 3. Blue print Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	24
Tabel 4. Sebaran Aitem skala intensitas penggunaan media sosial	29
Tabel 5. Sebaran Aitem Insomnia	30
Tabel 6. Uji Coba Skala.....	30
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	32
Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Insomnia.....	32
Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial	33
Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Insomnia	33
Tabel 11. Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia dan Angkatan	34
Tabel 12. Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 13. Hasil Uji Normalitas.....	35
Tabel 14. Norma Kategori skor	36
Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Intensitas Penggunaan Media Sosial.....	37
Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Intesitas Penggunaan Medsos.....	37
Tabel 17. Deskripsi Skor Insomnia	38
Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Insomnia.....	39



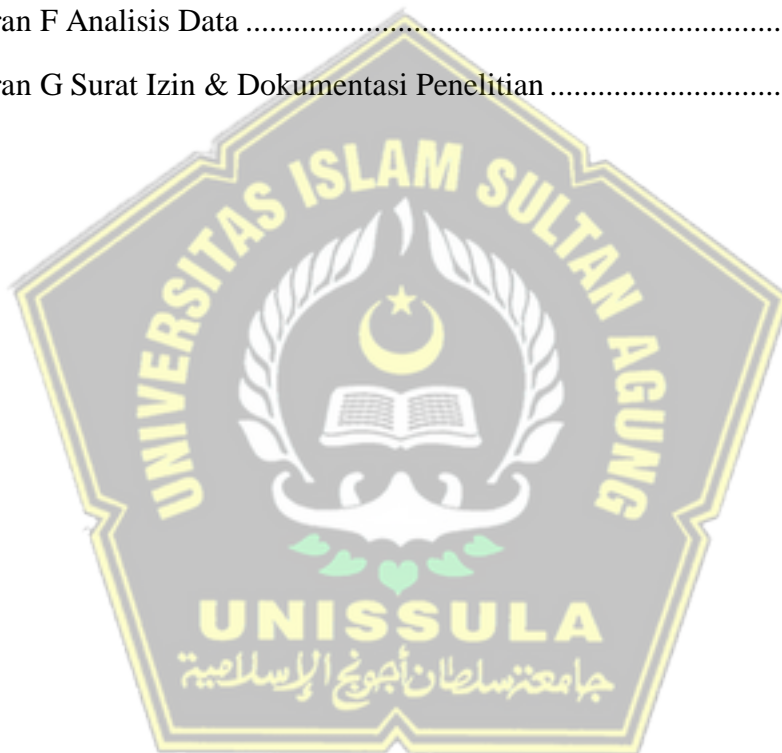
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Medsos.....	38
Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Insomnia.....	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Uji Coba.....	52
Lampiran B Tabulasi Skala Data Uji Coba.....	59
Lampiran C Uji Beda Daya Aitem dan Reliabilitas.....	66
Lampiran D Skala Penelitian	69
Lampiran E Tabulasi Data Skala Penelitian.....	77
Lampiran F Analisis Data	88
Lampiran G Surat Izin & Dokumentasi Penelitian	92



HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Sela Enggelina, Diany Ufieta Syafitri

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

Email: shelangelina123@gmail.com dianysyafitri@unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek penelitian berjumlah 106 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala penggunaan media sosial yang terdiri dari 16 aitem dengan koefisien 0,853 dan skala insomnia yang terdiri dari 24 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,892. Teknik analisis data menggunakan analisis *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan secara signifikan antara penggunaan media sosial dengan insomnia dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,070$ dengan taraf signifikansi $p = 0,473$ ($p \geq 0,05$). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia.

Kata Kunci : Penggunaan media sosial, insomnia

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND INSOMNIA
AMONG FINAL YEAR STUDENTS THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AT
UNISSULA**

Sela Engelina, Diany Ufieta Syafitri

Faculty Of Psychology, Sultan Agung Islamic University

Email: shelangelina123@gmail.com dianysyafitri@unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aimed to determine whether there is a relationship between social media use and insomnia in final year students of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University. This research used quantitative methods with research subjects totaling 106 students. The sampling technique was carried out by cluster random sampling technique. Data collection in this study used two scales, namely the scale of social media use which consisted of 16 items with a coefficient of 0.853 and the insomnia scale which consisted of 24 items with a reliability coefficient of 0.892. The data analysis technique uses product moment analysis. The results of this study indicate that there is no significant relationship between social media use and insomnia with a correlation coefficient $r_{xy} = 0.070$ with a significance level of $p = 0.473$ ($p \geq 0.05$). The conclusion in this study shows that there is no relationship between social media use and insomnia.

Keywords: use of social media use. insomnia



BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Dewasa awal merupakan masa transisi antara masa remaja menuju masa dewasa. Hurlock, (1996) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri berkaitan dengan adanya pola kehidupan baru, harapan sosial baru seperti perubahan peran, mengembangkan sikap, serta keinginan dan nilai. Hurlock (2003) menyatakan bahwa peran masa dewasa awal akan mendapatkan tekanan atau stres yang bermunculan mulai dari lulus sekolah menuju perguruan tinggi serta menuju pekerjaan yang ingin dicapainya. Masa dewasa awal yang mendapati tekanan dan stres yang gagal teratasi maka akan berdampak pada gangguan psikologisnya seperti kecemasan, ketakutan dan agresifitas.

Masa usia dewasa awal umumnya dijumpai pada usia produktif seperti mahasiswa. Wills, (2011) mengungkapkan bahwa usia mahasiswa sebagian besar berada pada rentang 18-25 tahun, dimana usia tersebut termasuk dalam usia dewasa awal (*young adulthood*). Papalia dkk., (2007) memaparkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah Universitas. Skripsi termasuk sesuatu yang perlu mahasiswa S1 selesaikan, dimana skripsi merupakan persyaratan wajib untuk mendapatkan kelulusan gelar sarjana. Skripsi merupakan sebuah kewajiban akhir dan dianggap menakutkan oleh mahasiswa. Mahasiswa akan berfikir bahwasanya skripsi menguras biaya, waktu, tenaga, hingga dapat menguras emosi. (Kinansih, 2011)

Abel (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir serta banyaknya kegiatan yang harus dilakukan menunjang akhir masa studinya. Hastuti dkk., (2016) menerangkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dikatakan beresiko mengalami insomnia karena memiliki jam tidur paling sedikit yang berkisar antara empat hingga lima jam, bangun terlalu pagi hingga merasakan kantuk di siang hari.

Kebanyakan mahasiswa tingkat akhir sering merasakan jenuh di malam hari akibat skripsi yang sedang ia hadapi sehingga mahasiswa tingkat akhir sering melampiaskan kejenuhannya dengan membuka media sosial atau dengan *stalking* melalui aplikasi Tiktok dan Instagram untuk melihat trend atau berita-berita terbaru, mereka bisa menghabiskan waktu hingga berjam-jam hanya dengan bermain media sosial. Al Aziz (2020) menerangkan bahwa mahasiswa termasuk salah satu kelompok pengguna aktif media sosial sekaligus usia terbanyak penggunaan media sosial. Handikasari dkk., (2018) menyebutkan berdasarkan hasil *survey* pengguna media sosial mencapai persentase 89,7%, pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun serta memiliki jumlah terbanyak dibanding dengan kelompok lainnya.

Salah satu gangguan psikologis yang sering terjadi pada masa dewasa awal adalah insomnia. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Taylor dkk., (2011) menyatakan bahwa dewasa awal memiliki risiko besar mengalami penurunan kesehatan mental akibat stres yang dialami karena adanya tekanan akademik dan permasalahan pribadi, sehingga berpengaruh dan meningkatkan risiko insomnia. Nurdin dkk., (2018) juga menyatakan bahwa insomnia banyak dialami usia pada masa produktif (18-30 tahun) sehingga usia kemampuan individu untuk pemecahan masalah semakin kompleks dan cukup beresiko terhadap peningkatan stress. Dengan demikian, dewasa awal memiliki kemungkinan tinggi mengalami insomnia dan kecenderungan mengalami gangguan fase tidur lanjut di perkembangan selanjutnya.

Insomnia merupakan keadaan tidak dapat tidur atau terganggunya pola tidur. (Dewi, 2011) menyatakan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan untuk mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Masalah insomnia terbagi menjadi beberapa bagian di antaranya insomnia secara umum, insomnia dewasa awal, serta insomnia peran mahasiswa. Skalski, (2012) mengungkapkan bahwa gangguan insomnia secara umum yakni perasaan kekurangan tidur yang subjektif, baik dalam hal durasi maupun kualitas, serta konsekuensinya, perasaan tidak produktif dan suasana hati yang buruk di siang hari. Ornay (2018) memaparkan bahwa di usia dewasa banyak hal yang bisa menyebabkan terjadinya

insomnia baik faktor dari dalam (*intrinsik*) yaitu : kecemasan, motivasi dan umur serta faktor dari luar (*ekstrinsik*) berupa gaya hidup, penggunaan obat–obatan, gangguan medis umum dan lingkungan.

Media sosial memungkinkan para pengguna untuk berinteraksi satu sama lain. Nasrullah (2017) menjelaskan bahwa media sosial merupakan medium internet yang memungkinkan pengguna mempresentasikan dirinya dan berinteraksi bekerja sama, berkomunikasi serta membentuk ikatan sosial secara virtual dengan pengguna lain. Media sosial saat ini telah mengalami sebuah kemajuan yang sangat pesat diseluruh dunia, termasuk di Indonesia. Berdasarkan hasil survei riset Wearesosial, (2019) *Hoot suite* menyatakan bahwa penggunaan media sosial di Indonesia mencapai 150 juta (56% dari total populasi). Hal ini terdapat kenaikan sebesar 20% dari hasil survei sebelumnya. Sedangkan untuk pengguna media sosial pada gadget sebanyak 130 juta (sekitar 48% dari populasi), jumlah penggunaan media sosial dari tahun 2016 terdapat 88,1 juta pengguna media sosial, dari tahun 2017 terdapat 143,26 juta pengguna media sosial, tahun 2018 terdapat 150 juta pengguna media social, sedangkan di Indonesia hingga di perkiraan sampai tahun 2019 yang akan mendatang terdapat 150 juta pengguna media sosial, dan tahun 2020 terdapat 175,4 juta pengguna media sosial.

Hasil riset rata-rata menurut *We Are Social*, yang dituliskan oleh Annur (2022) penggunaan media sosial dengan usia 16-24 tahun menghabiskan 60 menit hingga 180 menit lebih dalam sehari dengan durasi terlama menggunakan sosial media. Kemudian usia pada 25-34 tahun rata-rata menghabiskan waktu selama 170 menit/hari. Sementara, kelompok dengan usia 55-64 tahun menghabiskan waktu menggunakan sosial media paling sedikit usia ini mengahbiskan waktu 93 menit/hari. Kesimpulan dari hasil durasi penggunaan sosial media terlama yakni ada pada usia 16-24 tahun, kelompok usia tersebut bisa menghabiskan waktu 60 menit hingga 180 menit dalam sehari. Sedangkan durasi penggunaan sosial media paling sedikit atau terpendek ada pada usia 55-64 tahun, kelompok tersebut menghabiskan waktu 93 menit perharinya.

Reber, (2010) menyatakan bahwa intensitas merupakan suatu pengukuran kuantitas energi yang meranah pada suatu pengimpikasian eksistensi dari semua

dimensi yang di variabel. Ekasari & Hadi Dharmawan (2012) menjelaskan bahwa intensitas dalam penggunaan internet adalah frekuensi atau lamanya waktu yang dihabiskan oleh individu untuk bermain internet serta intensitas juga berhubungan dengan frekuensi yaitu, seberapa sering kegiatan tersebut dilakukan.

Terkait mahasiswa tingkat akhir yang sering begadang hingga tengah malam dan sering merasakan insomnia oleh karena itu peneliti melakukan wawancara awal dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan seringnya mengakses media sosial akan menyebabkan mereka merasakan insomnia. Terhadap 3 subjek mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yakni

Wawancara pada subjek 1 diadakan pada tanggal 3 juni 2021

“sering pol, tidurku tidak teratur kadang kalau aku belum bisa tidur buka tiktok buka instagram gitu seringnya sih buka tiktok buat liat konten terbaru berita terupdate gitu sama kalau belum bisa tidur juga kadang aku masih video call sama pacar aku sih bahkan bisa nyampe jam 2-3 gitu lah tidurnya”

(DE, perempuan angkatan 2018, 22 tahun)

Wawancara pada subjek 2 diadakan pada tanggal 14 April 2022

“ sering banget, paling parah tidur ku itu bisa nyampe jam 6 pagi sih, faktor seringnya itu juga overthinking untuk kedepannya sih, soalnya aku harapan keluarga jadi takutnya kalau nga sesuai sama ekspektasi orang tua, sama mikirin skripsiku beb biar cepet selesai kadang juga aku merasa jenuh gitu, sering banget juga buka aplikasi tiktok sama youtube sih, untuk ngabisin waktu jam aja jadi bisa sampe larut pagi kalau udah buka medsos udah pasti candu, kalau keseringan insomnia juga badanku juga pegel pegel terus sampai pagi aku jadi mual mual gitu kayak masuk angin.”

(IH, perempuan angkatan 2018, 22 tahun)

Wawancara pada subjek 3 diadakan pada tanggal 14 April 2022

“Iya aku sering banget insomnia, kalau jam 10 ke atas belum tidur kemungkinan bias sampai pagi jam 4 subuh, faktor utamanya hp, kalau hp baterainya masih banyak mungkin tidurnya akan tertunda. Karena capek abis ngelakuin aktivitas seharian jadi kalau udah rebahan bawaannya main instagram atau media sosial yang lain gitu, Aplikasi yang sering aku

buka itu instagram, tiktok, whatsapp sama banyak juga sih yang lain, bingung juga nek kalau ngerasain insomnia itu bingung mau ngapain.”

(PU, laki-laki angkatan 2018 22 tahun)

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa sering merasa *overthinking* atau lebih banyak memikirkan hal-hal yang tidak penting seperti halnya lebih memikirkan masalah daripada solusi. Terkadang mahasiswa juga memikirkan tugas akhirnya dan sering merasakan kejenuhan dimalam hari sehingga mereka tidak bisa tidur dengan cepat, lalu untuk menghabiskan waktu malamnya mereka bermain media sosial seperti membuka aplikasi *Tiktok*, *Instagram*, *Youtube* dan *Whatsapp*. Mereka juga sering menelphone pacar sebelum mereka tidur sehingga membuatnya tidur pada jam 2 dini hari. Hal ini mengakibatkan mereka sering merasakan sakit badan, sakit kepala, emosi tidak stabil, mual masuk angin serta kelelahan dan membuatnya insomnia dari dampak keseringan membuka media sosial.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku dengan p sebesar 0,000 (Fernando dkk., 2020). Penelitian lain dilakukan oleh Novi Purnama Sary hubungan intensitas penggunaan sosial media dengan insomnia pada remaja man 2 bantul pada tahun 2016. Dari penelitian ini didapatkan siswa siswi yang intens menggunakan sosial media berhubungan positif secara signifikan insomnia sebesar 60,60%, dibuktikan dengan hasil nilai p sebesar 0,000. (Sari, 2019). Selanjutnya hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Nurhalija Ulfiana hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa keperawatan 2018. Terdapat nilai r sebesar 0.368 dan p value = 0.014 yang menyatakan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa ($p: 0.014 < \alpha: 0.05$). (Nurhalja 2018)

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain adalah jika penelitian lain berfokus pada insomnia terhadap mahasiswa umum sedangkan penelitian ini berfokus pada mahasiwa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi

merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Berdasarkan latar belakang serta hasil wawancara yang telah dilakukan tersebut maka peneliti merasa tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

B. RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Terhadap Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat secara teoritis Penelitian ini diharapkan mampu menambah dan memberikan pengetahuan khusus pada ilmu psikologi menyangkut penggunaan penggunaan media sosial dengan insomnia.
2. Manfaat secara praktis dari hasil penelitian ini diharapkan mahasiswa, usia dewasa awal bisa menjadikan bahan acuan untuk dapat mengontrol tingkat penggunaan media sosial yang berlebihan sehingga yang menyebabkan gangguan kesulitan tidur.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Insomnia

1. Pengertian Insomnia

Nevid (2005) menyatakan insomnia sendiri berasal dari kata In artinya tidak, dan Somnus yang berarti tidur. Insomnia dijelaskan mempunyai karakteristik kesulitan berulang untuk tidur atau tetap tidur, gangguan tidur tersebut mengakibatkan rasa lelah di siang hari dan menyebabkan timbulnya tingkat stress pribadi yang signifikan atau kesulitan untuk tertidur, dan tetap tidur. Insomnia atau dengan nama lain gangguan tidur telah terjadi sejak abad ke 14 pada zaman Yunani kuno Attarian (2003). Insomnia salah satu gangguan dimana seseorang sulit untuk tidur biasanya di ikuti dengan rasa kantuk, energi yang rendah, mudah marah dan suasana hati yang depresi. Insomnia bisa bersifat jangka pendek, berlangsung sehari-hari atau berminggu-minggu, jangka panjang dan bahkan bisa terjadi lebih dari satu bulan “*What Is Insomnia*” (2022). Menurut DSM IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 2000) insomnia merupakan kesulitan individu dalam memulai, mempertahankan dan merasakan kualitas tidur yang buruk.

Di dalam buku “*Diagnosis Gangguan Jiwa, Rujukan Ringkas PPDGJ III*” yang dituliskan oleh Maslim (2013) menjelaskan bahwa insomnia adalah suatu kondisi tidur yang tidak memuaskan secara kuantitas dan kualitas yang berlangsung untuk suatu kurun waktu tertentu. Gangguan ini dapat mempengaruhi pekerjaan atau aktivitas sosial bagi penderitanya. Yul Iskandar (1985) memaparkan bahwa insomnia adalah sekumpulan kondisi yang mengganggu karena kesulitan tidur atau tetap mempertahankan tidur atau bangun lebih dini sehingga hasil akhirnya tidak mendapatkan jumlah yang cukup atau kualitas yang lebih baik dari tidur.

Rafknowledge, (2004) menyebutkan bahwa insomnia adalah keluhan yang sering muncul berupa gejala-gejala seperti keulitan tidur, tidur tidak tenang atau nyenyak, keadaan ini bisa berkepanjangan dalam sehari, seminggu atau lebih, kemudian kesulitan menahan tidur atau untuk tetap tidur, mudah marah seringnya terbangun dipertengahan malam dan seringnya terbangun lebih awal.

Zain (2016) mengungkapkan bahwa insomnia merupakan suatu kondisi dimana terdapat gangguan tidur. Manifestasinya berupa sulit untuk mengawali tidur, sulit untuk mempertahankan tidur atau sering terbangun dari tidur dan tidak bisa tidur kembali, sering bangun awal dan karena hal itu seseorang akan merasakan ngantuk di siang hari.

Purwanto, (2008) memaparkan bahwa insomnia adalah suatu ketidakmampuan atau kesulitan seseorang untuk tidur dengan baik dari sisi kualitas maupun kuantitas. Keluhan pada derita insomnia ditandai dengan mengeluh sulit untuk tidur, tidur kurang lama, tidur dengan bermimpi suatu hal yang menakutkan, serta adanya keluhan kesehatan yang terganggu. Penderita insomnia tidak dapat tidur dengan pulas meskipun memiliki kesempatan tidur dalam waktu yang lama.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa insomnia adalah suatu kondisi dimana individu merasa kesulitan untuk memulai tidur, baik secara kuantitas atau kualitas, tidur tidak memuaskan, tidur kurang lama, dan tidak dapat mempertahankan tidur dengan baik sehingga tidak mendapatkan tidur yang cukup.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia

Menurut Rafknowledge (2004) faktor-faktor penyebab insomnia yaitu

a. Stress atau Kecemasan

Seseorang yang didera kegelisahan yang dalam, biasanya karena memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi.

b. Depresi

Selain menyebabkan insomnia, depresi juga bisa menimbulkan keinginan untuk tidur terus sepanjang waktu, karena ingin melepaskan

diri dari masalah yang dihadapi. Depresi bisa menyebabkan insomnia dan sebaliknya insomnia dapat menyebabkan depresi.

c. Kelainan-kelainan kronis

Kelainan tidur (seperti tidur apnea), diabetes, sakit ginjal, arthritis, atau penyakit yang mendadak seringkali menyebabkan kesulitan tidur.

d. Efek samping pengobatan

Pengobatan untuk suatu penyakit juga dapat menjadi penyebab terjadinya insomnia.

e. Pola makan yang buruk

Mengonsumsi makanan berat saat sebelum pergi tidur.

f. Kafein, nikotin, alkohol

Kafein dan nikotin adalah zat stimulant (penekan syaraf). Alkohol dapat mengacaukan pola tidur seseorang.

g. Kurang berolahraga

Hal ini juga bisa menyebabkan faktor tidur yang signifikan penyebab lainnya bisa juga berkaitan dengan kondisi-kondisi yang spesifik seperti:

- 1) Usia lanjut (insomnia lebih sering terjadi pada orang berusia diatas 60 tahun).
- 2) Wanita hamil.
- 3) Riwayat depresi/penurunan.

(Mubarak, 2007) menjelaskan bahwa insomnia memiliki faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu :

- a. Penyakit diperlukan durasi yang lebih panjang untuk tidur apabila individu tengah terserang penyakit. Tapi ada juga sakit yang membuat seseorang kurang tidur atau kesulitan untuk tidur. Contohnya bronkitis, asma, asam lambung, juga penyakit saraf dan kardiovaskuler.
- b. Lingkungan apabila individu terbiasa tidur di tempat yang keadaannya sunyi juga damai, lalu ada suatu peralihan di lingkungannya misalnya berisik, dapat menyebabkan proses tidurnya terganggu.

- c. Motivasi bisa berpengaruh terhadap tidur serta bisa menyebabkan kemauan agar terjaga serta kewaspadaan dalam menghentikan kantuk.
- d. Kelelahan ketika seseorang merasakan letih, maka periode pertama tahap REM akan lebih pendek.
- e. Kecemasan ketika seseorang mengalami keresahan maka saraf simpatis akan meningkat dan menyebabkan tidur menjadi terganggu.
- f. Alkohol dapat menekan REM dengan normal, insomnia serta mudah murka akan dialami individu yang kuat mengonsumsi alkohol.
- g. Obat-obatan mengonsumsi obat-obatan secara saintifik dapat berpengaruh terhadap munculnya gangguan tidur, berikut contohnya:
 - 1) Kafein: menaikkan saraf simpatis
 - 2) Narkotika: mensupresi REM
 - 3) Anti Depresan: supresi REM
 - 4) Beta Blocker: menyebabkan insomnia
 - 5) Diuretic: mengakibatkan insomnia

Adapun faktor yang memengaruhi insomnia yang dipaparkan oleh Sari (2019) yakni dikarenakan benda elektronik yang memiliki cahaya terang dan langsung menyorot mata karena dapat berakibat kepada fungsi otak juga dengan begitu dapat merusak system jam biologis tubuh. Ketika cahaya masuk ke mata itu menstimulasi otak untuk tetap terjaga dan menunda waktu untuk tidur.

Berdasarkan berbagai pemaparan dari para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia yakni stress, kecemasan, depresi, pengaruh obat-obatan, motivasi, alkohol, faktor lingkungan serta benda elektronik berupa media massa.

3. Aspek-aspek insomnia

Insomnia memiliki beberapa aspek penting. Berikut terdapat 5 aspek insomnia yang dikemukakan oleh Yul Iskandar (1985) yaitu :

- a. Kesulitan untuk masuk tidur merupakan kesulitan untuk masuk tidur yaitu latensi tidur yang panjang sehingga sulit masuk tidur.

- b. Gangguan dari kontinuitas tidur merupakan subjek selalu terbangun sehingga memiliki kualitas tidur yang sangat buruk.
- c. Bangun lebih dini merupakan bangun lebih awal dan tidak dapat tidur kembali.
- d. Tidur delta yang kurang merupakan tidur lelap (tidur nyenyak) pada separuh awal malam yang tidak tercukupi.
- a. Kualitas tidur yang tidak memberikan kesegaran ketika bangun. Widya (2017) insomnia selalu ditandai dengan kelelahan di siang hari, penat, mengantuk, sulit berkonsentrasi, lekas marah/emosi, sering sakit atau nyeri kepala.

Nasution (2017) mengungkapkan bahwa aspek-aspek insomnia juga memiliki beberapa aspek diantaranya:

- a. Kesulitan dalam memulai tidur yakni dimana seseorang sulit untuk memasuki tidurnya.
- b. Bangun lebih cepat atau lebih awal yakni dimana seseorang terbangun lebih awal atau lebih cepat terhadap tidurnya.
- c. Tidur yang mudah terputus dimana ketika seseorang tidur tapi mudah terbangun pada tidurnya sehingga membuat tidur tidak nyenyak atau nyaman.

Menurut PPDGJ III (Maslim, 1993) menyatakan bahwa terdapat beberapa aspek mengenai insomnia yaitu:

- a. Keluhan sulit untuk tidur, mempertahankan tidur atau kualitas tidur yang buruk.
- b. Gangguan tidur terjadi minimal 3 kali dalam seminggu selama minimal sebulan
- c. Adanya preokupasi akan tidak bisa tidur dan kekhawatiran berlebih perihal akibatnya pada malam sepanjang hari.
- d. Tidak puas secara kuantitas dan kualitas dari tidurnya, yang keduanya menyebabkan berbagai gangguan dalam fungsi sosial maupun pekerjaan.

Berdasarkan beberapa pemaparan pendapat dari para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek insomnia merupakan kesulitan untuk tidur kembali, bangun lebih awal serta tidur yang mudah terputus.

B. Penggunaan Media Sosial

1. Pengertian Media Sosial

Oberst (2017) memaparkan bahwa media sosial didefinisikan sebagai komunitas virtual berbasis website yang memungkinkan untuk membangun profil individu dan masyarakat. Serta dapat membentuk forum dan bertujuan untuk membangun komunikasi yang hadir dalam kehidupan masyarakat sehari-hari, meskipun penggunaannya terus berkembang, dan media sosial ini sangat populer dikalangan remaja dan dewasa muda.

Meike dan Young (dalam A Setiadi 2016) mengartikan bahwa media sosial adalah alat sebagai konvergensi antara individu satu dengan individu lainnya (*to be share one-to-one*) media sosial termasuk media publik yang dapat diketahui semua orang. Kaplan (2010) mengungkapkan bahwa media sosial merupakan sebuah evolusi asal mula internet karena dapat mengubah *World Wide Web* yang dapat berfungsi seperti sebagaimana awalnya diciptakan sebagai sebuah wadah platform untuk memfasilitasi pertukaran informasi di antara para pengguna.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa media sosial merupakan komunitas virtual berbasis website yang dapat membentuk forum dan berfungsi untuk membangun komunikasi serta pertukaran informasi diantara para penggunannya.

2. Pengertian Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Kartono & Gulo (2003) mengatakan bahwa intensitas berasal dari kata *intensity* yang berarti besar atau kekuatan suatu tingkah laku berupa jumlah energi fisik yang digunakan untuk merangsang salah satu indera ukuran fisik dari energi. Menurut Horigan (dalam Andromeda & Kristanti, 2017) mengartikan bahwa intensitas penggunaan media sosial

memiliki arti bahwa menunjukkan jumlah seberapa sering individu mengakses media sosial dan seberapa lama pengguna menggunakannya dalam sekali mengakses media sosial.

Menurut Sandya (dalam Pratama & Sari 2020) intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu bentuk keterlibatan seseorang terkait dengan aktivitas penggunaan media sosial yang menggambarkan frekuensi dengan menunjukkan seberapa lama dan seberapa banyak pengguna menggunakan media sosial.

Dapat diartikan bahwa intensitas penggunaan media sosial merupakan jumlah seberapa sering individu dalam menggunakannya, yang saling berhubungan dengan media sosial merupakan suatu komunitas virtual berbasis website yang dapat membentuk forum dan bertujuan untuk menjalin serta membangun komunikasi di media sosial.

Berdasarkan pemaparan di atas maka dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan media sosial adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang ulang dalam menggunakan media sosial.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial

Ainiyah (2018) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial adalah gaya hidup yakni:

a. Eksistensi

Media sosial menjadi salah satu tempat bagi seseorang agar mendapatkan pengakuan publik karena maraknya jejaring sosial, serta mereka ingin lebih dikenal oleh masyarakat melalui penggunaan media sosial.

b. Perhatian

Adanya media sosial seseorang bisa mendapatkan apa yang tidak ia dapatkan di kehidupan nyata sebagai contoh perhatian dapat berupa bentuk kata-kata ataupun tindakan aksi.

c. Pendapat

Pendapat merupakan suatu pandangan seseorang kepada orang lain

mengenai hal tertentu melalui media sosial seseorang dapat dengan bebas mengutarakan pendapatnya.

d. Menumbuhkan citra

Setiap individu pasti menginginkan dirinya agar mendapatkan citra diri yang baik dimata orang lain, serta dengan mudah menunjukkan kelebihanannya untuk mendapatkan pencintaan dirinya.

e. Komunikasi dan Sosialita

Adanya media sosial merupakan sarana bagi tiap individu untuk membangun komunikasi secara *nonverbal* atau tidak dalam bentuk percakapan ketika tidak sedang berinteraksi langsung agar hubungan dapat terjalin baik.

f. Ajang untuk berpretasi

Media sosial banyak menyediakan berbagai perlombaan online sehingga individu dapat mengasah kemampuan yang dimilikinya seperti membuat Blog, menuliskan cerpen dan sebagainya.

g. Menambah Wawasan

Adanya media sosial memudahkan setiap orang untuk mengikuti perkembangan jaman. Media sosial mengandung suatu wawasan umum seperti tempat bersejarah, peristiwa penting, hal-hal unik dan lain-lain. Sehingga dapat memudahkan seseorang untuk mencari dan tidak ketinggalan informasi.

h. Pelepasan Emosi

Media sosial merupakan suatu sarana dimana seseorang dapat mencurahkan isi hatinya dengan mengunggah *story* atau membagikan cerita kepada sesama penggunanya.

Menurut Andarwati (2016) menyebutkan bahwa faktor-faktor intensitas penggunaan media sosial yaitu:

a. Suasana Emosional

Suasana emosional perasaan-perasaan intens yang ditunjukkan kepada seseorang atau sesuatu.

b. Tingkat Identifikasi Dengan Tokoh Media Sosial

Menjalin komunikasi dengan orang lain dalam satu lingkup sosial yang sama di media sosial.

c. Persepsi Kepuasan

Memiliki penilaian mengenai sesuatu yang ia senangi atau keistimewaan yang berkaitan dengan kepuasan pribadi.

d. Persepsi Penggunaan

Sesuatu yang dibutuhkan dan berkaitan dengan penggunaan media sosial.

e. Persepsi Informasi

Suatu pusat informasi untuk mengetahui trend berita-berita terbaru yang *up to date* di media sosial.

(Rubin, 1985) menyatakan bahwa faktor-faktor intensitas penggunaan media sosial adalah:

a. Pelarian

Suatu kondisi dimana seseorang ingin meluapkan sesuatunya sehingga media sosial merupakan jalan untuk pelariannya.

b. Kesenangan

Suatu kesenangan, kenikmatan dimana jika seseorang membuka dan terus menggunakan media sosial.

c. Interaksi Sosial

Suatu tindakan yang terjadi antara dua orang atau lebih yang bereaksi akan timbal balik melalui kontak langsung atau secara tidak langsung.

d. Relaksasi

Suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks, keadaan dimana seseorang merasa tenang dapat mengelola stress atau kecemasan.

e. Memperoleh Informasi

Suatu informasi yang kita dapat melalui media sosial

Berdasarkan pendapat para tokoh diatas mengenai faktor-faktor

intensitas penggunaan media sosial dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor antara lain adalah eksistensi, perhatian, peepasan emosi, kepuasan, kenikmatan, pelarian serta mendapat suatu informasi.

4. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ajzen (Teendhuha, 2019) mengungkap bahwa terdapat empat aspek yang mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial ialah :

a. Durasi

Adalah jumlah waktu yang dibutuhkan seorang individu untuk menyelesaikan suatu aktivitas yang berkelanjutan (lamanya waktu dalam jam). Individu akan kehilangan jejak waktu yang mereka habiskan di media sosial dan malah berkonsentrasi untuk bersenang-senang. Durasi pemakaian media sosial yang tinggi menurut (Juditha, 2011) apabila bermain gadget 3 jam lebih sehari dan rendah apabila digunakan 1-3 jam satu hari.

b. Frekuensi

Adalah jumlah repetisi sebuah tingkah yang disadari maupun tidak (dalam kurun waktu satu hari). Individu kerap kali tidak menyadari bahwa mengakses media sosial sudah dilakukan berulang kali dalam setiap harinya yang membuat dirinya sangat menikmati kegiatan tersebut. Juditha (2011) mengkategorikan frekuensi pemakaian media sosial disebut tinggi jika dimainkan 4 kali lebih dalam satu hari dan rendah saat hanya 1-4 kali pengulangan penggunaan dalam sehari.

c. Penghayatan

Merupakan proses individu dalam memahami, menghayati, menikmati serta menyerap pada informasi sebagai ilmu relevan bagi individu. Banyak informasi yang diperoleh saat mengakses media sosial, sehingga individu merasa terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

d. Perhatian

Merupakan rasa minat ketertarikan individu kepada aktivitas tertentu yang menjadi fokusnya dan akan menjadi lebih kuat dibandingkan jika

melakukan aktivitas yang lain. Dalam hal ini, merujuk pada saat individu mengakses media sosial akan memberikan perhatian atau minat yang lebih sehingga dirinya akan merasakan kesenangan mengakses media sosial.

Iandesi Andarwati (2016) menyatakan bahwa aspek-aspek intensitas penggunaan media sosial mengacu pada:

- a. Frekuensi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu (per hari, per minggu per bulan).
- b. Durasi yang menyatakan satuan kurun waktu tertentu meliputi (per menit, per jam).

Menurut Azjen (dalam Mila 2012) mengemukakan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah sebagai berikut:

- a. Perhatian

Merupakan ketertarikan seseorang terhadap aktivitas yang sesuai dengan minatnya serta jauh lebih intensif dari pada aktivitas yang lain yang tidak menimbulkan minat.

- b. Penghayatan

Merupakan pemahaman dan penyerapan terhadap informasi adanya usaha seseorang untuk memahami, menikmati, dan menghayati.

- c. Durasi

Merupakan kebutuhan individu dalam selang waktu tertentu untuk melakukan perilaku yang menjadi target. Durasi adalah lamanya selang waktu atau lamanya sesuatu yang berlangsung.

- d. Frekuensi

Merupakan banyaknya seseorang dalam melakukan pengulangan perilaku atau seberapa seringnya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan aspek intensitas penggunaan media sosial adalah perhatian ketertarikan seseorang terhadap aktivitas sesuai minatnya, penghayatan berupa penyerapan informasi usaha untuk memahami menikmati, durasi berupa lamanya waktu serta frekuensi

seberapa sering melakukan pengulangan.

5. Jenis-jenis Medis Sosial

Menurut Rohmadi (2018) mengemukakan bahwa jenis-jenis media sosial adalah sebagai berikut:

a. Instagram

Instagram merupakan sebuah aplikasi berbagi foto, maupun video yang menerapkan *filter digital* dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, sebagai tempat untuk sharing maupun eksistensi diri.

b. Facebook

Facebook merupakan media sosial paling populer yang digunakan sebagai situs pertemanan saja, sebagai tempat silaturahmi dengan teman lama, membagikan pesan, sebagai tempat mencari teman baru, tempat bisnis *online* dan sebagai tempat berinteraksi lebih efisien.

c. WhatsApp

WhatsApp merupakan aplikasi pesan lintas *platform* yang memungkinkan kita bertukar pesan dengan nomor telepon teman ataupun keluarga tanpa dibebani biaya karena, *WhatsApp* menggunakan sistem jaringan internet. Dengan *WhatsApp* bisa bertukar pesan foto, video maupun *video call* atau telepon dengan tatap muka.

d. Line

Line merupakan media sosial chat yang memiliki fitur kombinasi dari *WhatsApp* dan *Facebook*. Selain dapat digunakan untuk menelepon teman, *video call*, menyimpan file, serta *line* memiliki *sticker* yang menarik.

e. Twitter

Twitter merupakan media sosial populer kedua setelah *facebook*. *Twitter* disebut juga sebagai *microblog* di mana sebagai tempat update status dibatasi maksimal 140 karakter sehingga memungkinkan pengguna mengirim dan membaca pesan yang disebut kicauan (*tweets*).

Pengguna dapat melihat kicauan penulis lain yang dikenal dengan sebutan pengikut atau *follower*.

C. Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Insomnia

Banyak terjadi kasus insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial. Kebanyakan mahasiswa menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial mulai dari pagi hari hingga waktu menjelang tidur. Bermain media sosial menjadi salah satu aktivitas sebelum tidur yang paling sering dilakukan sehingga bermain media sosial terlalu sering memiliki efek negatif untuk kesehatan fisik dan mental seseorang Makarim (2020). Mahasiswa tingkat akhir sering merasa jenuh terhadap tugas akhir yang mereka hadapi, pada akhirnya mereka akan melampiaskan dan menghabiskan waktunya untuk bermain media sosial dengan hanya *play music*, melihat status terbaru, atau berita *ter up to date*.

Cookson & Stirk, (2019) mengatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir, banyak kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir untuk menunjang akhir masa studinya. Hariyad (2018) menjelaskan bahwa pada proses penyusunan skripsi tak jarang bahkan banyak mahasiswa yang mengalami gangguan sulit tidur karena tekanan yang ditimbulkan dari menyusun skripsi sehingga dapat menyebabkan kehilangan jam tidur meskipun sedikit, namun mempunyai akibat yang sangat mempengaruhi semangat, kemampuan konsentrasi, kinerja, produktivitas, keterampilan komunikasi dan kesehatan secara umum, termasuk sistem gastrointestinal, fungsi kardiovaskuler, dan sistem kekebalan tubuh. Mahasiswa memiliki waktu tidur paling sedikit yaitu berkisar 8-10 jam semalam, atau hanya tidur dengan 2-3 jam saja, sehingga semakin menurunnya waktu mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan tidur, maka akan menyebabkan mahasiswa mengalami insomnia Nurhalja (2018).

Menurut Joewana (2008) menjelaskan bahwa salah satu penyebab insomnia

adalah kebiasaan menggunakan benda elektronik yang bersinar terang dan menyorot pada mata sehingga cahayanya dapat memicu atau menstimulasi otak untuk membuat kita terbangun dan menunda keinginan untuk tidur. Prasadja (2009) mengungkapkan bahwa secara umum kebutuhan tidur meningkat, namun bergeser karena kebiasaan menonton televisi, bermain di depan komputer ataupun *gadget* sebelum tidur, seringnya menggunakan jejaring sosial atau berinteraksi dengan pengguna lainnya, sehingga menyebabkan kurang tidur, serta kebiasaan ini dapat memicu terjadinya insomnia, sakit kepala dan kesulitan berkonsentrasi. Nasrullah (2015) mengatakan bahwa media sosial adalah karakteristik kerja komputer didalam web berdasarkan pengenaan individu terhadap individu yang lain (*Human Cognition*) yang berada dalam sebuah jaringan yang dapat saling terhubung satu sama lain.

Tarigan (2021) mengatakan bahwa kebiasaan membawa *smartphone* ke tempat tidur akan membuat penggunanya untuk terus menggunakan media sosial sehingga membuat penggunanya sampai lupa waktu dalam pembatasan penggunaan media sosial dan mengganggu jam tidur sehingga mengakibatkan insomnia. Abel (2019) mengungkapkan bahwa insomnia atau terganggunya kualitas tidur yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir akan berdampak terhadap proses belajar seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, kesehatan fisik, kemampuan berpikir kritis, kemampuan berinteraksi dengan individu lain dan penurunan kemampuan menyelesaikan tugas. Insomnia dapat menyebabkan tidur yang terbatas sehingga membuat mahasiswa mudah mengantuk di pagi hari, menjadi letih lesu dan malas beraktivitas.

D. Hipotesis

Adapun hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia terhadap mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Psikologi Unissula Semarang. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin meningkat terjadinya insomnia. Sebaliknya, semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka semakin menurun terjadinya insomnia.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Penelitian

Identifikasi variabel merupakan bagian dari langkah penelitian yang dilakukan peneliti dengan cara menentukan variabel-variabel yang terdapat pada suatu penelitian. Variabel tergantung yang digunakan dalam penelitian ini guna untuk mengetahui sejauh mana variabel bebas mempengaruhinya dalam artian sebagai variabel akibat. Sedangkan variabel bebas diartikan sebagai variabel yang memengaruhinya.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X) : penggunaan media sosial
2. Variabel Tergantung (Y) : Insomnia

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah definisi variabel yang dapat dirumuskan pada ciri-ciri suatu variabel tersebut. Azwar, (2017)

Berikut adalah definisi variabel dari penelitian ini:

1. Insomnia

Insomnia merupakan terganggunya pola tidur seseorang dimana tidak dapat tidur dengan cepat, kesulitan untuk memulai tidur, tidur tidak tenang, gelisah, dan tidak mendapatkan tidur yang baik secara kuantitas maupun kualitas. Untuk mengukur insomnia maka akan digunakan skala insomnia yang disusun menggunakan aspek-aspek insomnia yang dikemukakan oleh Yul Iskandar (1985) yaitu kesulitan memasuki tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun terlalu dini, tidur delta, dan kualitas tidur yang buruk. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala menunjukkan bahwa tingginya insomnia pada mahasiswa. Sebaliknya jika, semakin rendah skor

yang diperoleh pada skala maka menunjukkan rendahnya insomnia yang terjadi pada mahasiswa.

2. Penggunaan media sosial

Intensitas penggunaan media sosial merupakan suatu keterlibatan aktivitas seseorang dalam menggunakan media sosial serta menunjukkan seberapa lama dan seberapa sering individu menggunakannya. Intensitas penggunaan media sosial akan diukur menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ajzen, (1991) yaitu durasi, frekuensi, penghayatan, perhatian. Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala maka akan menunjukkan bahwa tingginya intensitas penggunaan media sosial. Sebaliknya jika, semakin rendah skor yang diperoleh pada skala maka akan menunjukkan rendahnya intensitas penggunaan media sosial pada mahasiswa.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

1. Populasi

Populasi adalah jumlah besar dan luas dalam suatu penelitian tertentu dari berbagai sumber data Darmawan (2019). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan data yang diperoleh penelitian ini menghasilkan 145 total populasi.

Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian

Kelas	Jumlah Mahasiswa
A	48
B	48
C	49
Total	145

2. Sampel

Sampel adalah jumlah terbatas dari berbagai bagian yang tersaring dari populasi Yusuf (2017). Sampel dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Dalam menentukan sampel mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang diketahui populasi sebanyak 145 dengan bantuan *qualtrics.com* mendapatkan 106 subjek yang merupakan mahasiswa dari angkatan 2019.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik penelitian sampel merupakan teknik yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh sampel (Sugiono, 2013). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *cluster random sampling* yang berarti peneliti mengambil sampel dengan cara membagi populasi menjadi kelompok yang terpisah. Teknik tersebut dengan mengambil acak kepada suatu kelompok, bukan pada subjek secara individu atau perseorangan yang disebut *cluster random sampling*.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yang berbentuk skala likert. Skala merupakan serangkaian pertanyaan yang dikonfigurasi atau bentuk yang mengungkapkan atribut tertentu melalui reaksi berkenaan pertanyaan-pertanyaan tersebut Azwar (2020). Skala likert memiliki tujuan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi mengenai fenomena yang ada. Penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala penggunaan media sosial dengan insomnia.

1. Insomnia

Skala insomnia dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yul Iskandar (1985) yaitu kesulitan memasuki

tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun terlalu dini, tidur delta, dan kualitas tidru yang buruk. Skala insomnia terdiri dari pertanyaan yang mendukung (*favorable*) dan pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdiri dari lima alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), netral (N), dan sangat sesuai (SS).

Tabel 2. Blue Print Skala Insomnia

No	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesulitan memasuki tidur	4	2	6
2.	Gangguan kontinuitas tidur	4	2	6
3.	Bangun terlalu dini	4	2	6
4.	Tidur delta	4	2	6
5.	Kualitas tidur yang buruk	4	2	6
Total		20	10	30

2. Penggunaan media sosial

Penyusunan skala ini menggunakan aspek-aspek yang telah dikemukakan oleh Ajzen, (1991) yaitu durasi, frekuensi, penghayatan, perhatian. Skala ini bertujuan untuk mengukur penggunaan media sosial pada subjek penelitian. Skala penggunaan media sosial terdiri dari pertanyaan yang mendukung (*favorable*) dan pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Setiap aitem terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat tidak sesuai (STS), tidak sesuai (TS), sesuai (S), dan sangat sesuai (SS).

Tabel 3. Blue print Skala Penggunaan Media Sosial

No	Aspek-aspek	Butir Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Anfavorable</i>	
1.	Perhatian	4	4	8
2.	Penghayatan	4	4	8
3.	Frekuensi	2	2	4
4.	Durasi	2	2	4
Total		12	12	24

E. Validitas, Uji Daya dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas merupakan representasi dari keakuratan informasi. Azwar, (2019) mengatakan bahwa validitas bermula dari kata *validity* yang artinya sejauh mana kecermatan dan ketetapan sebuah tes atau skala pada suatu tugas pengukurannya.

2. Uji Daya

Uji daya beda aitem adalah suatu jenis aitem yang digunakan sebagai pembeda antara individu dengan kelompok atribut yang akan diukur. Azwar (2017) mengungkapkan bahwa uji daya beda aitem dihitung dengan cara koefisien korelasi antara aitem dengan skor skala. Kriteria dalam memilih aitem memiliki batasan berdasarkan korelasi aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0.30$. Aitem yang memiliki batas koefisien korelasi minimal 0,30 maka dianggap daya bedanya baik serta memuaskan. Sedangkan aitem yang memiliki koefisien korelasi $\leq 0,30$ maka dianggap memiliki daya beda yang rendah. Apabila jumlah aitem tidak mencapai jumlah yang diinginkan maka dapat dipertimbangkan untuk menurunkan batas kriterias menjadi 0,25. Uji daya beda aitem dalam penelitian ini dihitung dengan teknik korelasi product moment dengan bantuan analisis dari program SPSS versi 20.

3. Reliabilitas

Azwar (2016) menjelaskan bahwa reliabilitas adalah seberapa besar dan sejauhmana suatu pengukuran dapat dipercaya. Hasil pengukuran yang dapat dipercaya adalah ketika hasil pengukuran terhadap subjek diperoleh relative sama. Koefisiensi reliabilitas berada pada angka 0 sampai 1,00, hal tersebut akan dianggap reliabel, namun jarang dijumpai koefisien sebesar 1,00. Pada penelitian ini reliabilitasnya menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS (*statistical packages for sosial science*). Versi 20.

F. Teknik Analisis Data

Hasil data yang telah disajikan akan dianalisis menggunakan analisis kuantitatif. Pada penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel tergantung. Perhitungan analisis data yang dilakukan akan dibantu dengan menggunakan program SPSS (*statistical packages for sosial science*). Versi 20.



BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Orientasi Kancha dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancha Penelitian

Orientasi kancha penelitian ini dilakukan pertama kali sebelum dilakukannya penelitian bertujuan untuk menyiapkan penelitian sehingga diharapkan penelitian dapat berjalan dengan lancar. Pertama menentukan tempat penelitian, tempat penelitian yang dipilih peneliti adalah Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Universitas Islam Sultan Agung, disebut juga Unissula adalah universitas swasta yang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau 20 Mei 1962 M. Unissula berada di Kota Semarang Jawa Tengah, universitas ini memiliki 11 fakultas dan 39 program studi mulai D3, S1, S2, hingga S3 diantaranya terdapat Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik, Fakultas Kedokteran (dll).

Fakultas Psikologi Unissula merupakan fakultas yang terkemuka dalam membangun generasi khairahummah, didirikan pada tanggal 29 juli 1999. Fakultas psikologi Unissula selalu mengembangkan pengabdian pada masyarakat guna senantiasa untuk melaksanakan perbaikan kelembagaan sesuai hasil rekonstruksi dan pengembangan iptek bidang psikologi atas dasar nilai islam dan perkembangan masyarakat. Fakultas psikologi Unissula memiliki 18 dosen pengajar yang sebagian besar berkualifikasi S2 dan S3. Kriteria yang dipilih peneliti berada pada Fakultas Psikologi yaitu mahasiswa semester akhir yang sudah menempuh skripsi. Mahasiswa yang telah menempuh skripsi di Fakultas Psikologi bersyarat mahasiswa semester VII (tujuh) atau telah menempuh sebanyak 133 SKS dan telah lulus semua mata kuliah wajib .

Adapun alasan peneliti memilih Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai lokasi penelitian berdasarkan beberapa pertimbangan, antara lain:

- a. Ditemukannya permasalahan pada mahasiswa.
- b. Karakteristik responden sesuai dengan kriteria penelitian yang dibutuhkan.
- c. Mendapatkan izin dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melangsungkan penelitian.
- d. Jarak lokasi penelitian dengan tempat tinggal peneliti mudah untuk dijangkau karena cukup dekat.

2. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan untuk meminimalisir kesalahan yang terjadi selama proses penelitian sehingga diharapkan dapat berjalan lancar. Persiapan yang dilakukan yaitu proses perizinan tempat penelitian, penyusunan alat ukur, uji coba alat ukur, deskriminasi aitem dan reliabilitas alat ukur yang akan dipaparkan sebagai berikut:

a. Persiapan perizinan

Tahapan awal dalam melakukan penelitian yang harus dipenuhi yaitu perijinan penelitian. Proses perizinan diawali dengan mengajukan permohonan perizinan melalui surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA dengan nomor surat 605/A.3/Psi-SA/VII/2022 yang ditunjukkan kepada staf tata usaha Fakultas Psikologi UNISSULA.

b. Penyusunan alat ukur

Alat ukur adalah suatu instrumen ukur yang dipakai untuk mengumpulkan data. Penyusunan alat ukur didasarkan pada indikator-indikator yang menjadi pendistribusian dari aspek- aspek suatu variabel. Pada penelitian ini memakai 2 skala antara lain skala penggunaan media sosial dan skala insomnia.

1. Skala penggunaan media sosial

Skala penelitian penggunaan media sosial, yang disusun dan dijelaskan oleh Ajzen (1991). Sebelumnya skala ini telah diteliti oleh (Purnama Goldy, 2022). Skala ini terdiri dari aitem favorable dan aitem unfavorable.

Penelitian ini memiliki 4 (empat) aspek yang berisi 24 aitem dengan total tiap aitem *favorable* dan *unfavorable* sebanyak 12 aitem. Penilaian yang diberikan pada aitem *favorable* yaitu jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapat nilai 4, Sesuai (S) bernilai 3, Tidak Sesuai (TS) nilai 2 dan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) diberikan nilai 1. Penilaian pada aitem *unfavorable* diperlakukan menggunakan urutan sebaliknya, yaitu jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 1, Sesuai (S) diberikan nilai 2, Tidak Sesuai (TS) bernilai 3 serta Sangat Tidak Sesuai (STS) bernilai 4. Sebaran aitem pada skala intensitas penggunaan media sosial dapat dilihat pada table berikut :

Tabel 4. Sebaran Aitem skala penggunaan media sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5, 11, 24	8, 16, 20, 22	8
2.	Penghayatan	1, 7, 15, 19	4, 9, 13, 17,	8
3.	Durasi	10, 14	3, 21	4
4.	Frekuensi	6, 18	12, 23	4
Total		12	12	24

2). Skala insomnia

Penyusunan skala insomnia disesuaikan dengan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Yul Iskandar (1985) yaitu kesulitan memasuki tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun terlalu dini, tidur delta, dan kualitas tidur yang buruk. Skala insomnia ini terdapat 30 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* serta 10 aitem *unfavorable*. Skala insomnia ini memiliki 5 pilihan jawaban yakni, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Berikut diantaranya sebaran skala insomnia :

Tabel 5. Sebaran Aitem Insomnia

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kesulitan memasuki tidur	1, 2, 3, 4	14, 15	6
2.	Gangguan kontinuitas tidur	5, 7, 8, 11	10, 13	6
3.	Bangun terlalu dini	6, 12, 16, 17	9, 30	6
3.	Tidur delta	20, 22, 25, 27	18, 29	6
4.	Kualitas tidur yang buruk	19, 21, 24, 26	23, 28	6
Total		20	10	30

c. Uji Coba Alat Ukur

Tahap selanjutnya yaitu uji coba alat ukur untuk mengetahui nilai reliabilitas kuisisioner dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilakukan tanggal 23 september 2022 pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Peneliti melakukan uji coba terhadap 60 subjek yang telah menempuh skripsi terdiri dari angkatan 2016, angkatan 2017 dan angkatan 2018. Pelaksanaan uji coba dilakukan dengan menyebarkan *google form* melalui *WhatsApp* <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScuXeunoS-72p7gi8TeK-NBpIKYUbHX8VkJGIURTcP07Eqs9g/closedform> kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula. Selanjutnya kuisisioner yang telah diisi kemudian diberi skor dan dianalisa menggunakan *spss* versi 20.

Tabel 6. Uji Coba Skala

No	Angkatan	Jumlah
1.	2016	16
2.	2017	14
3.	2018	30
	Jumlah	60

d. Uji Daya Beda Dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Tahapan selanjutnya setelah memberikan skor pada semua skala yaitu melakukan uji daya beda aitem dan estimasi koefisien reliabilitas terhadap alat ukur. Tujuan dari uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas ini adalah meninjau seberapa baik item dapat menjadi pembeda antara yang mempunyai sifat yang diukur dan yang tidak. Alat ukur yang digunakan yaitu: skala intensitas penggunaan media sosial dan skala insomnia. Daya beda aitem bisa dikatakan tinggi apabila memiliki nilai koefisiensi nilai korelasi aitem total $r_{ix} \geq 0,30$ dan apabila jumlah aitem daya beda tinggi tidak sesuai dengan penilaian yang diinginkan maka bias dipertimbangkan untuk dapat menurunkan kriteria nilai koefesinesi dan korelasi total menjadi $r_{ix} \geq 0.25$ Azwar (2019). Koefisien korelasi antara skor aitem dan skor total dapat diperoleh dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 *for windows*. Hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:

1) Skala penggunaan media sosial

Uji daya beda pada 24 aitem skala skala penggunaan media sosial yang telah ditetapkan, diperoleh hasil 16 aitem yang menunjukkan daya beda tinggi dengan kisaran skor 0,315 sampai 0,590, sedangkan aitem yang berdaya beda rendah berkisar 0,118 hingga 0,293. Estimasi reliabilitas *alpha cronbarch* tersebut yakni sebesar 0,853. Dalam hal ini artinya pada penelitian yaitu reliabel atau dapat dipakai untuk mengukur variabel yang akan diukur. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba:

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5, 11, 24	8*, 16, 20*, 22*	8
2.	Penghayatan	1, 7, 15, 19	4*, 9*, 13*, 17,	8
3.	Durasi	10, 14*	3, 21*	4
4.	Frekuensi	6, 18	12, 23	4
Total		12	12	24

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah

2) Skala insomnia

Berdasarkan analisis menggunakan SPSS dengan menggunakan *Alpha Cronbach* ditemukan koefisien reabilitas skala insomnia ini sebesar 0,892 yang mengindikasikan bahwa alat ukur skala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang menempuh skripsi dapat dikatakan reliabel. Koefisien korelasi yang ditetapkan pada penelitian ini rix 0,30. Terdapat 24 aitem yang berdaya beda tinggi dengan kisaran 0,721 – 0,317 dan 6 aitem dengan daya beda rendah kisaran 0,097 – 0,292 dari total 30 aitem. Berikut merupakan sebaran aitem yang berdaya beda rendah setelah dilakukan uji coba:

Tabel 8. Sebaran Aitem Skala Insomnia

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kesulitan memasuki tidur	1, 2, 3, 4	14, 15	6
2.	Gangguan kontinuitas tidur	5, 7, 8, 11	10*, 13	6
3.	Bangun terlalu dini	6, 12, 16, 17	9*, 30*	6
3.	Tidur delta	20, 22, 25, 27	18*, 29	6
4.	Kualitas tidur yang buruk	19, 21, 24*, 26	23, 28*	6
Total		20	10	30

Keterangan (*) aitem dengan daya beda rendah

e. Penomoran ulang

Setelah dilakukan uji coba, aitem yang berdaya beda rendah akan dihilangkan, jadi tidak dipergunakan dalam penelitian sedangkan aitem yang mempunyai daya beda tinggi akan terpakai dalam penelitian. Adapun susunan skala intensitas penggunaan media sosial dan skala insomnia meliputi:

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Penggunaan Media Sosial

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Perhatian	2, 5(4), 11(8), 24(16)	16(11)	5
2.	Penghayatan	1, 7(6), 15(10), 19(14)	17(12)	5
3.	Durasi	10(7)	3	2
4.	Frekuensi	6(5), 18(13)	12(9), 23(15)	4
Total		11	5	16

Keterangan: (*) nomor baru

Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Insomnia

No	Dimensi	Jumlah aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kesulitan memasuki tidur	1(24), 2(10), 3(1), 4(6)	14(22), 15(12)	6
2.	Gangguan kontinuitas tidur	5(8), 7(15), 8(11), 11(14)	13(16)	5
3.	Bangun terlalu dini	6(19), 12(17), 16(3), 17(2)	-	4
3.	Tidur delta	20(4), 22(7), 25(5), 27(23)	29(18)	6
4.	Kualitas tidur yang buruk	19(9) 21(13), 26(21)	23(20)	4
Total		19	5	24

Keterangan: (*) nomor baru

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 12 oktober hingga 19 oktober 2022. Sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini ialah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA angkatan 2019 yang telah mengambil skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 106 mahasiswa dan jumlah populasi sebanyak 145. Pengisian skala disebarluaskan secara *online* dengan bantuan *google form* yang dapat diakses melalui link berikut <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdXljLEiz4guAhLhazDkwfx0LcUzoNMPnMFhSqR5ye9GwERpg/closedform> penyebaran skala penelitian dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan melalui *WhatsApp*. Total responden penelitian ini sebanyak 106 meliputi 85 subjek perempuan dan 21 subjek laki- laki. Adapun rinciannya sebagai berikut:

Tabel 11. Demografi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia dan Angkatan

Usia	Frekuensi	Presentasi	Total
20	10	9%	106
21	69	65%	
22	27	25%	

Tabel 12. Sebaran Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentasi	Total
Perempuan	85	80%	106
Laki-Laki	21	20%	

C. Analisis Data Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji hipotesis, yakni uji normalitas serta uji linearitas untuk melengkapi asumsi dasar teknik korelasi. Uji asumsi ini menggunakan bantuan SPSS versi 20.0

a. Uji Normalitas

Bertujuan untuk mengetahui penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas juga dapat digunakan dalam menilai apakah data diambil dari populasi normal. Dengan dukungan SPSS versi 20.0 *for Windows*, teknik uji normalitas yang dipakai ialah *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Jika tingkat signifikansi lebih besar dari 0,05, data dikatakan bersifat normal. Berikut adalah temuan uji normalitas dalam penelitian:

Tabel 13. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Intensitas penggunaan media sosial	54,26	6,511	1.053	0,218	P>0,05	Normal
Insomnia	72,95	12,525	446	0,989	P>0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Bertujuan guna mengevaluasi hubungan antar variabel linier atau tidak. Dengan dukungan aplikasi SPSS *for Windows* versi 20.0, data diperiksa menggunakan uji Flinear. Jika signifikansi data adalah 0,05, data tersebut dianggap linier Priyanto (2016). Uji linieritas memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan pada setiap variabel dan dapat mengetahui variabel tersebut memiliki hubungan linier atau tidak berhubungan secara signifikan. Berdasarkan data yang telah dilakukan oleh peneliti antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia diperoleh Flinear sebesar 0,519 dengan taraf signifikansi $p=0,473$ ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi secara linier antara penggunaan media sosial dengan insomnia

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *pearson*. Hasil hipotesis menunjukkan korelasi r_{xy} sebesar 0,070 dengan taraf signifikan 0,473 ($p \geq 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia.

C. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi hasil penelitian disusun untuk menggambarkan skor subjek terhadap pengukuran dan penjelasan subjek atas atribut yang diteliti. Pada penelitian ini data menggunakan model distribusi normal. Hal ini digunakan untuk membagi subjek ke dalam kelompok-kelompok sesuai dengan variabel yang sudah ditemukan. Berikut adalah norma variabel yang digunakan :

Tabel 14. Norma Kategori skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5$	$< X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5$	$< x \leq \mu + 1.5$	Tinggi
$\mu - 0.5$	$< x \leq \mu + 0.5$	Sedang
$\mu - 1.5$	$< x \leq \mu - 0.5$	Rendah
x	$\leq \mu - 1.5$	Sangat Rendah

Keterangan:

μ : Mean hipotetik

: Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Penggunaan Sosial Media

Skala penggunaan media sosial di penelitian ini adalah dengan 16 aitem daya beda tinggi. Skala ini berisi pertanyaan-pertanyaan yang masing-masing aitemnya memiliki 5 (lima) pilihan jawaban berkisar 1 sampai 5. Skor minimum yang bisa jadi didapatkan dari subjek yakni sebesar 16 diperoleh dari (16×1), sedangkan untuk skor maksimumnya

adalah 80 diperoleh dari (16×5) . Rentang skor yang didapat sebesar 64 diperoleh dari $(80 - 16)$ yang kemudian dibagi lagi menjadi 6 sesuai dengan satuan standar deviasi sehingga nilai standar deviasi 10,6 yang diperoleh dari $((80 - 16):6)$ dan mean hipotetik sebesar 48 yang diperoleh dari $((80+16):2)$

Deskripsi skor empiris diperoleh skor minimal 16, skor maksimal 80, mean empirik 54.26, dan standar deviasi empirik 6,511 berdasarkan hasil penelitian. Skor pada skala harga diri digambarkan sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Skor Skala Penggunaan Media Sosial

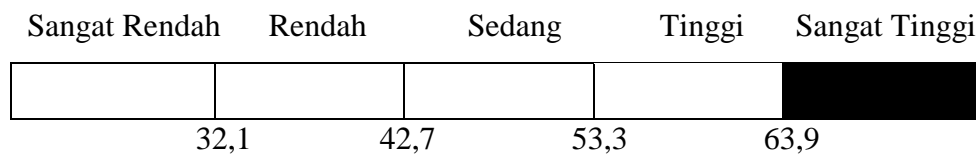
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	38	16
Skor Maksimum	69	80
Mean (M)	54,26	48
Standar Deviasi (SD)	6,511	10,6

Berdasarkan norma kategorisasi dari tabel tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *mean* empirik memiliki skor lebih tinggi daripada *mean* hipotetik ($54,26 > 48$) sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek yang berada dikategori sangat tinggi.

Tabel berikut menunjukkan bagaimana norma kategorisasi digunakan untuk menggambarkan data variabel penggunaan media sosial secara keseluruhan:

Tabel 16. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Penggunaan Medsos

	Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase	
63,9	< X	X	Sangat Tinggi	96	91%
53,3	< X ≤	63,9	Tinggi	0	0%
42,7	< X ≤	53,3	Sedang	1	1%
32,1	< X ≤	42,7	Rendah	9	8%
X	≤	32,1	Sangat Rendah	0	0%
Total			106	100%	

Gambar 1. Norma Kategorisasi Skala Intensitas Penggunaan Medsos

2. Deskripsi Data Skor Insomnia

Skala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir terdiri dari 24 aitem berdaya beda tinggi dan masing-masing skor diberikan rentang angka berkisar 1 sampai 5. Nilai minimum yang memungkinkan di dapatkan subjek adalah 24 berasal dari (24×1) dan skor maksimum yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 120 yang berasal dari (24×5) . Rentang skor skala yang dimiliki adalah sebesar 96 yang diperoleh dari $(120 - 24)$. Rentang skor tersebut kemudian dibagi menjadi 6 satuan deviasi standar, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 16 yang diperoleh dari $(120-6:2)$ dengan mean hipotetik sebesar 72 yang diperoleh dari $((120+24):2)$.

Deskripsi skor pada skor skala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir berdasarkan penelitian diperoleh skor minimum empirik sebesar 34 dan diperoleh skor maksimum empirik sebesar 98, mean sebesar 72.95 dan memperoleh standar deviasi sebesar 12.525. deskripsi skor skala insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yaitu sebagai berikut :

Tabel 17. Deskripsi Skor Insomnia

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	34	24
Skor Maksimum	98	120
Mean (M)	72.95	72
Standar Deviasi (SD)	12.525	16

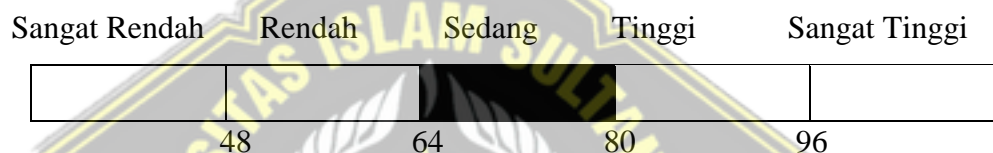
Berdasarkan mean empirik lebih kecil dari pada mean hipotetik $(72,95 < 72)$ sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada rentang skor tinggi.

Berikut norma kategorisasi insomnia pada mahasiswa tingkat akhir yang akan dijelaskan pada tabel, sebagai berikut

Tabel 18. Kategorisasi Skor Skala Insomnia

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentasi
$X < 48$	Sangat Rendah	3	3%
$48 < X \leq 64$	Rendah	23	22%
$64 < X \leq 80$	Sedang	49	46%
$80 < X \leq 96$	Tinggi	29	27%
$X \geq 96$	Sangat Tinggi	2	2%
	Total	106	100%

Gambar 2. Norma Kategorisasi Skala Insomnia



D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan yakni bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan uji korelasi *product moment* dengan uji statistik menggunakan *pearson* diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,070 dengan taraf signifikansi 0,473 ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yaitu tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia.

Terdapat beberapa hal yang mungkin menjelaskan tertolaknya hipotesis dalam penelitian ini, yaitu pertama karakteristik mahasiswa pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah menempuh skripsi. Pada penelitian ini didapatkan banyak mahasiswa yang merasakan insomnia tidak hanya sekedar dari penggunaan media sosial namun, banyak dijumpai mahasiswa aktif di organisasi kampus seperti BEM dan menjadi asisten dosen di Fakultas.

Hal ini membuat mahasiswa banyaknya beban pikiran serta tanggung jawab yang harus diselesaikan, di samping tugas nya aktif di organisasi dan sebagai asisten dosen, mahasiswa juga harus menyelesaikan skripsinya. Alasan yang kedua, para mahasiswa juga sering merasa *overthinking* sehingga membuat insomnia atau kesulitan tidur di malam hari. Petric (2018) *overthinking* merupakan suatu tindakan memikirkan sesuatu secara berlebihan dalam kurun waktu yang lama. Biasanya hal yang dipikirkan adalah hal yang sudah terjadi maupun belum terjadi, *overthinking* seringkali diikuti rasa cemas dan gelisah. Made, dkk (2022) mengatakan *overthinking* dapat memicu terjadinya insomnia karena seseorang yang mengalami *overthinking* akan memikirkan hal-hal secara berlebihan sehingga mengalami susah untuk tidur pada malam hari.

Ditolaknya hipotesis penelitian ini juga didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Legono (2017) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa Keperawatan di Universitas Alma Ata Yogyakarta. Legono, (2017) mengatakan bahwa rendahnya hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan insomnia karena banyak faktor yang mempengaruhi tidak hanya sekedar bermain media sosial tetapi bisa disebabkan oleh faktor psikologi, problem, psikiatri, sakit fisik, faktor lingkungan, gaya hidup, sres, dan tidur siang yang berlebihan.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Ariani dkk (2015) pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara intensitas penggunaan jejaring sosial dengan kualitas tidur remaja. Hal ini dapat disebabkan oleh akses internet yang hanya terbatas pada warung/warnet, yang dimana digunakan untuk remaja mencari tugas sekolah. Penelitian Nasrullah (2019) juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih Likupang Barat. Menurut penelitian ini ada beberapa faktor kemungkinan yang

mempengaruhi tidak ada hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Tanah Putih diantaranya karena kebiasaan remaja yang suka menonton tv sampai larut malam, suasana yang masih pedesaan kental dengan kejadian orang-orang yang suka duduk minum-minuman keras alkohol membuat keributan, pola hidup berangapan bahwa berolahraga itu tidak penting, remaja yang suka duduk ngobrol bersantai dengan teman-teman hingga lupa waktu sehingga jam tidur remaja tidak teratur dan sering telponan hingga larut malam.

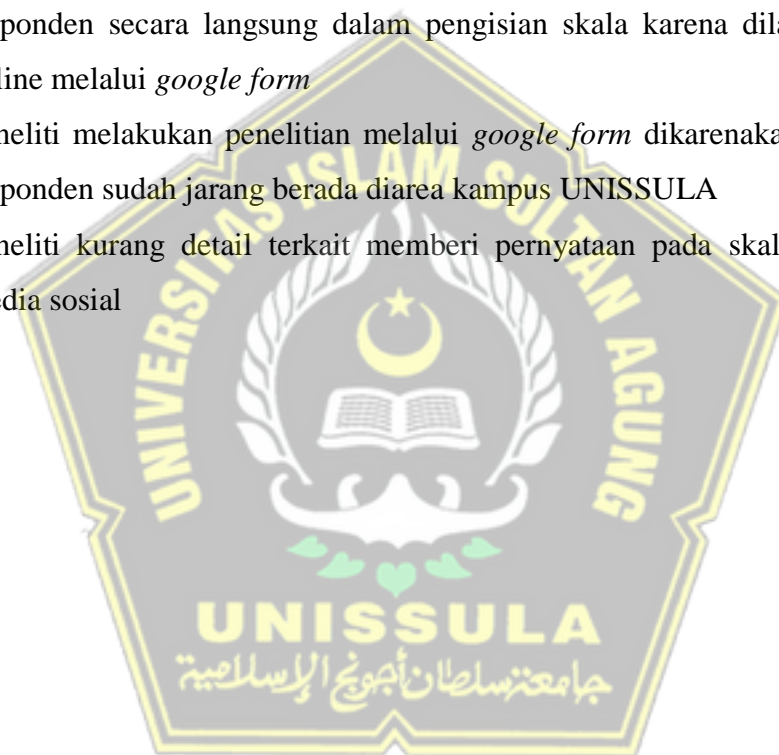
Deskripsi skor variabel penggunaan media sosial pada penelitian ini memiliki taraf sangat tinggi dengan presentasi 91%. Hal ini menjelaskan bahwa penggunaan intensitas media sosial yang tinggi melihat kondisi tahun ketahun semakin berkembang dan diantara para anak muda jaman sekarang serta teknologi semakin canggih maka penggunaan intensitas media sosial semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sekarang dapat membagikan pengalamannya, saling bertukar cerita, menambah teman baru dapat mengeksplorasi hal hal baru dengan cara *chatting, browsing, downloading* dan *sharing* di media sosial melalui akun yang mereka miliki.

Pada variabel insomnia, deskripsi data skor berada pada taraf sedang dengan presentase 46%. Hal ini mendeskripsikan bahwa insomnia pada mahasiswa sedang dikarenakan mahasiswa tingkat akhir yang sudah menempuh skripsi akan banyak begadang di malam hari, tidak hanya faktor dari benda elektronik berupa media massa melainkan mahasiswa kebanyakan faktor dari fikiran, stress, sering merasa *overthinking*. Serta banyaknya aktivitas kegiatan kampus.

f. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat beberapa kelemahan peneliti sebagai berikut :

1. Peneliti kurang melakukan analisis secara mendalam sehingga kurang cermat dalam menentukan variabel yang menyebabkan hipotesis ditolak
2. Pengambilan wawancara dilakukan via online melalui *Whatsapp* sehingga memungkinkan subjek sedikit tertutup dalam memberikan informasi
3. Peneliti tidak dapat mengontrol atau kurangnya pengawasan terhadap responden secara langsung dalam pengisian skala karena dilakukan secara online melalui *google form*
4. Peneliti melakukan penelitian melalui *google form* dikarenakan kebanyakan responden sudah jarang berada di area kampus UNISSULA
5. Peneliti kurang detail terkait memberi pernyataan pada skala penggunaan media sosial



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti maka terdapat kesimpulan yang menyatakan bahwa jika hipotesis ditolak, yakni tidak terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dengan insomnia pada mahasiswa tingkat akhir sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Insomnia tidak hanya disebabkan oleh faktor penggunaan media sosial, namun banyak faktor yang mempengaruhi seperti tidur siang yang berlebih di siang hari, stress, pola hidup, dan *overthinking*.

B. SARAN

1. Bagi subjek

Mahasiswa Fakultas Psikologi diharapkan agar terus memperhatikan penggunaan media sosial dengan pola tidur, agar tidak menyebabkan terjadinya gangguan insomnia. Agar terhindar dari insomnia mahasiswa diharapkan dapat merubah pola hidup seperti kurangi konsumsi kafein dan alkohol, terapkan gaya hidup yang sehat berolahraga, serta konsumsi makanan-makanan yang sehat, ciptakan kamar tidur yang nyaman, hindari penggunaan media sosial menjelang tidur dan membuat jadwal tidur untuk membentuk ritme tidur yang konsisten. Mahasiswa dapat melakukan perbanyak sosialisasi di kehidupan nyata, cari kegiatan yang menyibukan diri, melakukan hal yang positif, gunakanlah media sosial secara bijak, dan batasi penggunaan media sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat menjadi literatur atau referensi bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian baru yang sejenis dengan penelitian ini, serta diharapkan dapat melakukan studi mendalam mengenai penggunaan media sosial dengan insomnia dan dapat menambah variabel lain seperti *overthinking*, stress, dapat menggunakan variabel moderator, mediasi dan variabel bebas yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, Nur, Toy, J. (2020). Stres, pola konsumsi, dan pola istirahat mahasiswa tingkat akhir fakultas kesehatan masyarakat Universitas Nusa Cendana. *Timorese Journal of Public Health*, 1(2), 52–57. <https://doi.org/10.35508/tjph.v1i2.2126>
- Ainiyah, N. (2018). Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *Jurnal Pendidikan Islam Indonesia*, 2(2), 221–236. <https://doi.org/10.35316/jpii.v2i2.76>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder fourt edition text revision (DSM-IV-TR)*. Washington D.C: American Psychiatric Association.
- Andromeda, N., & Kristanti, P. (2017). Hubungan antara loneliness dan perceived social support dan intensitas penggunaan social media pada mahasiswa. *psikovidya*, 21(2), 1–15.
- Ariani, M., Elita, V., & Zulfitri, R. (2015). Hubungan intensitas penggunaan jejaring sosial terhadap kualitas tidur remaja di SMAN 3 Siak. *Journal of Nurshing Care*, 1–11.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas (IV)*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Darmawan, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi. (2011). Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi. *Phys. Rev. E*, June, 53.
- Ekasari, P., & Hadi Dharmawan, A. (2012). Dampak sosial-ekonomi masuknya pengaruh internet dalam kehidupan remaja di pedesaan. *Sodality: Jurnal Sosiologi Pedesaan*, 6(1).
- Handikasari, R. H., Jusup, I., & Johan, A. (2018). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan gejala depresi mahasiswa kedokteran. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 919–934.

- Hariyad, F. A. A. dan S. (2018). Gangguan insomnia pada mahasiswa yang menyusun skripsi (studi kasus pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112.
- Hastuti, R. Y., Sukandar, A., & Nurhayati, T. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *Jurnal Motorik*, 11(22), 9–21.
- Juditha, C. (2011). Hubungan pengguna situs jejaring sosial facebook terhadap perilaku remaja di Kota Makassar. *Jurnal Penelitian IPTEK-KOM*, 13(Juni), 2–3.
- Kartono & Gulo. (2003). *Kamus Psikologi*. Bandung: Pionir Jaya.
- Maslim. (2013). *Diagnosis Gangguan Jiwa PPDGJ III*. FK-Unika Atmajaya.
- Maslim, D. dr. R. (1993). *Diagnosis Gangguan Jiwa PPDGJ - III dan DSM - 5*.
- Mila, F. (2012). Hubungan antara intensitas menonton reality show. *Jurnal Empathy*, 1, 48–56.
- Mubarak, C. (2007). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori & Aplikasi dalam Praktik*. EGC.
- Nasrullah, (2017). (2019). Hubungan antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di sma advent tanah putih likupang barat. *Kesmas*, 8(3), 85–93.
- Nasrullah, M. S. (2015). *Media Sosial : perspektif komunikasi, budaya, dan sositeknologi* (NA). Simbiosis Rekatama Media.
- Nurdin, M. A., Arsin, A. A., & Thaha, R. M. (2018). Kualitas hidup penderita insomnia pada mahasiswa quality of life of patients with insomnia to students. *Jurnal MKML*, 14(2), 128–138.
- Nurhalja, U. (2018). Hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa jurusan keperawatan. *Pakistan Research Journal of Management Sciences*, 7(5), 1–2.
- Oberst, D. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.
- Ornay, A. C. De. (2018). Tingkat aktifitas fisik pada usia produktif dengan insomnia. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 03(01), 232–237.

- Papalia. (2020). Digital repository Universitas Jember Poltekkes Ternate digital repository Universitas Jember. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 13(2), 464–478.
- Priyanto. (2016). *SPSS handbook : analisis data, olah data dan penyelesaian kasus-kasus statistik / Duwi Priyatno ; penyunting, Tahqwin Landriarsa*. Yogyakarta : MediaKom.
- Purnama Goldy. (2022). *Intensitas penggunaan media sosial dan kesepian terhadap nomophobia pada mahasiswa. 8.5.2017, 2003–2005*.
- Purwanto. (2008). Mengatasi insomnia dengan terapi relaksasi. *Jurnal Kesehatan*, 141–148.
- Reber. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rohmadi, A. (2018). *Tips produktif ber-social media: memanfaatkan aneka sosial media populer, riset media sosial, promosi online*. PT Elex Media Komputindo.
- Sari, I. Y. (2019). Hubungan intensitas penggunaan sosial media dengan insomnia pada remaja usia 14-15 tahun. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Sugiono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Teendhuha, A. N. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi interpersonal pada remaja. *Jurnal Komunikasi Islam*, 4(3).
- Widya. (2017). *Mengatasi Insomnia : Cara mudah mendapatkan kembali tidur nyenyak anda*. Yogyakarta : Katahati.
- Wills, D. (2011). *Konseling keluarga (Family counseling)*. Penerbit Alfabeta.
- Yul Iskandar, R. K. setyonegoro. (1985). *Psikiatri biologik : diagnosa dan terapi dari insomnia*.
- Yusuf, M. (2017). *Metode penelitian : kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan (Ed.1 Cet.4)*.
- Zain, N. binti. (2016). Apa itu insomnia. *Jurnal Keperawatan*, 7–14.