

## HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA

Nurul Maulidina Mukhdar<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: [nurulnumaa29@gmail.com](mailto:nurulnumaa29@gmail.com)

### ABSTRAK

Mahasiswa memiliki beberapa kebutuhan yang harus dapat terpenuhi, salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi adalah kebutuhan fisiologi yaitu tidur. Jika seseorang mengalami pola tidur yang tidak baik akan menyebabkan seseorang mengalami insomnia. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa universitas mercu buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta, berusia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial instagram. Metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala kecanduan media sosial instagram dan skala insomnia. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *product moment (pearson correlation)*. Hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar  $(r_{xy}) = 0,626$  ( $p = 0,000$ ) menunjukkan adanya hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,392, hal ini berarti variabel kecanduan media sosial instagram memberikan sumbangan sebesar 39,2% terhadap insomnia.

**Kata Kunci:** Insomnia, Kecanduan Media Sosial Instagram, Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### ABSTRACT

*Students have several needs that must be met, one of the needs that must be met is physiology needs, namely sleep. If someone experiences a bad sleep pattern, it will cause someone to experience insomnia. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between Instagram social media addiction and insomnia in Mercu Buana University students, Yogyakarta. This study aims to determine the relationship between Instagram social media addiction and insomnia in Mercu Buana University students in Yogyakarta. The subjects in this study amounted to 120 students with the criteria of active students at Mercu Buana University Yogyakarta, aged 18-25 years and using social media Instagram. The data collection method in this study was using the Instagram social media addiction scale and the insomnia scale. The data analysis technique used in this study is correlation (pearson correlation). The results of the analysis of research data obtained a correlation coefficient of  $(r_{xy}) = 0.626$  ( $p = 0.000$ ) indicating a positive relationship between Instagram social media addiction and insomnia in Mercu Buana University students,*

Yogyakarta. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination ( $R^2$ ) is 0.392, this means that the Instagram social media addiction variable contributes 39.2% to insomnia.

**Keywords:** *Insomnia, Instagram Social Media Addiction, University of Mercu Buana Yogyakarta.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri atau swasta maupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan pada suatu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, universitas, sekolah tinggi, institut dan politeknik. Mahasiswa sedang berada pada fase transisi dari usia remaja menuju usia dewasa awal (*emerging adulthood*) yang sebagian besar berada dalam tahap perkembangan yaitu dengan rentang usia 18-25 tahun. Pada usia ini mahasiswa dapat dikategorikan dengan usia masa remaja akhir sampai dengan usia masa dewasa awal yang dimana pada tahap ini mahasiswa berada pada pemantapan dalam pendirian hidup.

Seorang mahasiswa memiliki beberapa kebutuhan yang harus dapat terpenuhi, salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi yaitu kebutuhan fisiologi. Dalam hirarki Maslow kebutuhan fisiologi merupakan kebutuhan yang paling mendasar, salah satu kebutuhan fisiologi tersebut adalah tidur (Goble, 1987). Setiap manusia tentunya membutuhkan waktu untuk tidur, karena tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia, ketika seseorang tidur maka terjadilah proses pemulihan bagi tubuh manusia setelah seharian melakukan berbagai aktivitas. Kebutuhan tidur pada usia 18 tahun keatas normalnya yaitu sekitar 7-8 jam/hari (Hidayat, 2015). Oleh sebab itu, waktu untuk istirahat dan tidur sangat diperlukan agar tubuh dapat kembali segar bugar dalam melakukan aktivitas keesokan harinya.

Saat ini banyak sekali mahasiswa yang mengalami pola tidur yang tidak baik. Hal ini, tentunya akan berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-harinya. Adapun gangguan tidur yang sering di alami manusia yaitu sleep apnea, parasomnia, insomnia dan lain sebagainya (Krisna, 2016). Berdasarkan hasil survei National Sleep Foundation menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal yang berusia 12-25 tahun adalah kelompok yang berpotensi paling tinggi mengalami gangguan tidur (Mahendran, dkk, 2007). Selanjutnya, hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Gaultney (2015) yang melibatkan sebanyak 1.845 mahasiswa ditemukan sebesar 27% mahasiswa yang setidaknya mengalami satu jenis gangguan tidur. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pada peringkat pertama gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu insomnia.

Insomnia merupakan ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Kaplan & Sadock (1998) Insomnia adalah suatu gejala yang dapat dialami oleh seseorang seperti sering terbangun dari tidur, mengalami kesulitan kronis untuk tidur, dan tidur singkat atau tidur nonrestoratif. Seseorang yang mengalami insomnia biasanya mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kesulitan tidur di malam hari. National Center For Sleep Disorder Research (Lumbantobing, 2004) mengatakan bahwa gangguan insomnia dapat ditandai oleh salah satu atau lebih dari gejala-gejala yaitu sulit memulai tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan tidur yang tidak menyegarkan.

Munir (2015) menyebutkan dampak insomnia yaitu kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mudah mengantuk saat beraktivitas di siang hari, menurunnya motivasi, dan performa sosial yang buruk. Seseorang yang mengalami kurang tidur lebih cenderung dapat melakukan kesalahan dalam pekerjaannya dan dapat mudah tersinggung oleh perkataan orang lain hal ini

dapat terjadi dikarenakan merasa kelelahan akibat kekurangan tidur. Jika insomnia terus menerus terjadi dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan baik secara mental maupun secara fisik (Sulistiyowati, 2014).

Menurut Iskandar dan Setyonegoro (1985) terdapat lima aspek insomnia, yaitu kesulitan untuk masuk tidur, gangguan dari kontinuitas tidur, bangun lebih dini, tidur delta yang kurang, kualitas tidur yang terganggu. Menurut Spielman (1987) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi insomnia. Pertama, faktor predisposisi yaitu dapat meningkatkan resiko terjadinya insomnia. Kedua, faktor presipitasi yaitu meliputi keadaan situasional, lingkungan dan medis. Ketiga, faktor perpetuasi yaitu faktor ini dapat memperburuk keadaan serta termasuk kebiasaan tidur maladaptif yaitu seperti menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan media sosial sehingga sering menunda waktu tidur, jadwal tidur yang tidak teratur secara terus menerus, serta kebiasaan minum alkohol dan kafein.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia peneliti memilih faktor perpetuasi yaitu menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan media sosial menjadi hal yang penting untuk diteliti karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menunda waktu tidur seseorang sehingga akan mengalami gangguan insomnia.

Di kalangan mahasiswa gangguan insomnia ini biasanya sangat erat dengan perilaku kecanduan media sosial. Seiring dengan perkembangan zaman saat ini, tentunya teknologi dan informasi juga ikut berkembang pesat, serta masyarakat saat ini juga sulit dipisahkan dengan penggunaan internet atau media sosial. Menurut Cahyono (2016) mengatakan bahwa media sosial adalah sebuah media online yang dapat memungkinkan bagi penggunanya untuk berpartisipasi, saling berbagi, dan menciptakan isi di dalamnya. Salah satu media sosial yang saat ini perkembangannya semakin meningkat dan tentunya banyak diminati oleh semua kalangan yaitu media sosial Instagram.

Menurut Ferlitasari (2018) mengatakan bahwa instagram merupakan suatu aplikasi media sosial yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi melalui foto dan video. Media sosial instagram banyak diminati oleh semua kalangan khususnya dikalangan mahasiswa dikarenakan instagram memiliki fitur yang sangat menarik bagi penggunanya dan sangat mudah digunakan, serta instagram juga digunakan sebagai media untuk saling berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang.

Namun penggunaan media sosial instagram yang berlebihan dapat mengalami kecanduan media sosial instagram bagi penggunanya. Menurut Kootesh, dkk (2016) Kecanduan media sosial adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol penggunaan media sosial yang sangat intensif dan berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Berdasarkan hasil laporan We Are Social (2018) menunjukkan pengguna media sosial di dunia yang telah mencapai sekitar 4,021 miliar orang. Adapun hasil riset We Are Social & Hootsuite pada Januari 2019 menyatakan bahwa terdapat pengguna media sosial di Indonesia telah mencapai sekitar 150 juta orang. Berdasarkan data yang telah dirilis oleh *Napoleon Cat* (dalam [goodnewsfromindonesia.id](http://goodnewsfromindonesia.id)) pada periode Januari-Mei 2020, pengguna instagram di Indonesia telah mencapai 69,2 juta (69.270.000) pengguna (Imam, 2020). Dari hasil tersebut mayoritas pengguna instagram di Indonesia adalah dengan rentang usia 18-34 tahun dengan total persentase 38% atau sekitar 25 juta pengguna, yang dimana usia tersebut termasuk usia mahasiswa.

Durasi pengguna media sosial di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi dalam setiap harinya. Dari hasil survey Global Web Index (GWI) pada Januari 2015 telah menunjukkan bahwa pengguna internet yang mengakses melalui tablet atau PC yaitu selama 5 jam 6 menit dalam sehari. Sedangkan pengguna internet yang mengakses melalui telepon seluler telah mencapai sekitar 3 jam 52 menit setiap harinya. Pengguna media sosial mengakses akun

mereka melalui berbagai media dengan durasinya telah mencapai 2 jam 52 menit dalam sehari (Restuti, 2016).

Berdasarkan hasil survey yang telah dilakukan oleh Handikasari, dkk (2018) bahwa pengguna media sosial telah mencapai 89,7%, hasil survey tersebut menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun dibandingkan dengan kelompok lainnya. Mahasiswa saat ini pengguna aktif media sosial dan kelompok usia terbanyak pengguna media sosial yaitu mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya.

Menurut Sahin (2018), terdapat empat aspek dalam kecanduan media sosial yaitu toleransi virtual (*virtual tolerance*), komunikasi virtual (*virtual communication*), masalah virtual (*virtual problem*), dan informasi virtual (*virtual information*). Selain itu, terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan media sosial menurut Yahya dan Rahim (2017) yaitu psikologis, sosial dan teknologi.

Media sosial telah memberikan banyak manfaat bagi banyak orang yaitu diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, dan sebagainya. Namun disisi lain media sosial memberikan sisi negatif diantaranya yaitu dapat menghabiskan banyak waktu penggunaannya, menjadi tidak produktif, dan seseorang menjadi malas sehingga dapat mengganggu akademik mahasiswa. Maka dari itu, peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu apakah terdapat hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti sejenis dan bagi peneliti dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dan wawasan terutama menyangkut hal – hal yang berhubungan dengan kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa, serta diharapkan dapat memberikan sumbangan secara ilmiah bagi ilmu Psikologi.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam upaya mengurangi penggunaan media sosial instagram agar tidak mengalami kecanduan media sosial instagram, serta dapat menggunakan media sosial instagram dengan lebih bijak dan dapat mengatur pola tidurnya dengan baik agar tidak mengalami insomnia.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta”.

## METODE PENELITIAN

Kriteria subjek dalam penelitian ini yaitu : Mahasiswa/i aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta, usia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial Instagram. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode berupa skala yaitu skala *Likert*. Skala *Likert* merupakan skala yang dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2016) .

Skala *Likert* terdiri atas dua macam pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan menggunakan empat (4) alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Adapun dua jenis skala yang digunakan yaitu Skala Insomnia dan Skala Kecanduan Media Sosial Instagram.

Skala insomnia yang disusun oleh peneliti berdasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Iskandar dan Setyonegoro (1985) berdasarkan lima aspek insomnia. Skala ini mencakup 30 pernyataan yang terdiri atas 15 pernyataan *favorable* dan 15 pernyataan *unfavorable*. hasil

*koefisien correlated item-total correlation* yang bergerak dari 0,306-0,702 dengan *koefisien reliabilitas cronbach alpha* yang berada pada angka 0,911.

Skala kecanduan media sosial instagram yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sahin (2018) berdasarkan empat aspek kecanduan media sosial. Skala ini terdiri atas 24 pernyataan yaitu terdiri atas 12 pernyataan *favorable* dan 12 pernyataan *unfavorable*. Hasil *koefisien correlated item-total correlation* yang bergerak dari 0,359-0,628 dengan *koefisien realibilitas cronbach alpha* yang berada pada angka 0,903.

Berdasarkan hasil reliabilitas dan uji daya beda aitem dapat disimpulkan bahwa skala kecanduan media sosial instagram tersebut valid dan reliabel sehingga skala tersebut layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi (*pearson correlation*). Metode analisis data ini dilakukan dengan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solutions (SPSS) 25 for windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecanduan media sosial instagram dan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,626 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima yaitu semakin tinggi kecanduan media sosial instagram maka semakin tinggi insomnia pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah kecanduan media sosial instagram maka semakin rendah insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Dengan diterimanya hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini maka telah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecanduan media sosial instagram dengan tingkat insomnia pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Fatriansari & Afriyani (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada mahasiswa. Artinya bahwa semakin tinggi tingkat penggunaan media sosial seseorang maka semakin tinggi peluang seseorang itu mengalami insomnia. Selanjutnya dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa pengguna media sosial dalam kategori tinggi sebagian besar memiliki keluhan insomnia.

Pada penelitian ini terdapat 120 responden yang merupakan pengguna aktif media sosial Instagram. Mahasiswa yang menjadi responden pada penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan sebesar 60% (72 orang) dan laki-laki sebesar 40% (48 orang). Pada penelitian ini kriteria dengan rentang usia responden yaitu 18-25 tahun. Berdasarkan usia mahasiswa 18 tahun diperoleh sebanyak 1 orang (1%), 19 tahun sebanyak 4 orang (3%), 20 tahun sebanyak 26 orang (22%), 21 tahun sebanyak 40 orang (33%), 22 tahun sebanyak 33 orang (28%), 23 tahun sebanyak 12 orang (10%), 24 tahun sebanyak 4 orang (3%), 25 tahun sebanyak 0 (0%). Dari hasil tersebut, mayoritas usia mahasiswa yang tertinggi yaitu pada usia 21 tahun.

Dari hasil data yang diperoleh, terdapat 6 Fakultas yang ada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengalami insomnia berada dalam kategori tinggi sebesar 53% (63 orang) dari 120 responden. Dari hasil tersebut, mahasiswa yang mengalami insomnia pada peringkat pertama yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi sebanyak 18 orang (29%). Kedua, Keguruan & Ilmu Pendidikan sebanyak 11 orang (17%). Ketiga, Fakultas Ilmu Komunikasi & Multimedia sebanyak 10 orang (16%) dan terakhir,

Fakultas Agroindustri, Fakultas Ekonomi dan Fakultas Teknologi Informasi masing-masing sebanyak 8 orang (13%).

Berdasarkan hasil data yang diperoleh, mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan durasi tidur dalam sehari yaitu mayoritas <7 jam sebanyak 64 orang. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam sehari hanya tidur <7 jam. Sedangkan, menurut Hidayat (2015) mengatakan bahwa kebutuhan tidur pada kelompok usia 18 tahun keatas normalnya adalah sekitar 7-8 jam/hari. Maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta banyak yang mengalami kurang tidur.

Dari hasil penelitian, durasi penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta sebagian besar yaitu selama >6 jam sebanyak 57 mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Surya (2002) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dapat digolongkan menjadi 3 tahapan yaitu *light users* (pengguna ringan) dengan durasi <3 jam, *medium users* (pengguna sedang), dan *heavy users* (pengguna berat). Maka dari itu, berdasarkan hasil penelitian ini durasi penggunaan media sosial instagram pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta berada pada tahapan *heavy users* (pengguna berat).

Dari hasil penelitian, adapun tujuan mahasiswa dalam menggunakan media sosial instagram. Pada urutan pertama yaitu hiburan sebesar 43% (52 orang). Kedua, mencari informasi dan hiburan sebesar 32% (38 orang). Ketiga, mencari informasi, hiburan, keperluan belajar/kuliah sebesar 19% (23 orang). Keempat, Mencari informasi sebesar 4% (5 orang). Kelima, Hiburan, Keperluan belajar/kuliah 1% (1 orang) dan lainnya 1% (1 orang).

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan  $R = 0,626$  dengan koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,392 yang berarti menunjukkan bahwa sumbangan variabel kecanduan media sosial instagram terhadap insomnia hanya sebesar 39,2% dan sisanya 60,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang dapat memengaruhi insomnia yang dikemukakan Spielman (1987) seperti faktor predisposisi yaitu faktor yang dapat meningkatkan resiko terjadinya insomnia dan faktor perpetuasi yaitu meliputi keadaan situasional, faktor lingkungan, dan faktor medis.

**Tabel 1. Kategorisasi Insomnia**

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1. \sigma$	$X \geq 81$	63	53%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma \leq X < (\mu + 1. \sigma)$	$54 \leq X < 81$	54	45%
Rendah	$X < \mu - 1. \sigma$	$X < 54$	3	3%
Jumlah			120	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi yang diperoleh dari skala Insomnia menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori tinggi diperoleh hasil sebesar 53% (63 subjek), kategori sedang sebesar 45% (54 subjek) dan kategori rendah sebesar 3% (3 subjek). Berdasarkan hasil kategori yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang mengalami insomnia berada dalam kategori tinggi.

**Tabel 2. Kategorisasi Kecanduan Media Sosial Instagram**

Kategori	Pedoman	Skor	N	Persentase
Tinggi	$X \geq \mu + 1. \sigma$	$X \geq 63$	43	36%
Sedang	$(\mu - 1. \sigma \leq X < (\mu + 1. \sigma)$	$42 \leq X < 63$	67	56%
Rendah	$X < \mu - 1. \sigma$	$X < 42$	10	8%
Jumlah			120	100%

Berdasarkan tabel di atas, hasil kategorisasi yang diperoleh dari skala kecanduan media sosial instagram menunjukkan bahwa subjek yang berada pada kategori tinggi diperoleh hasil sebesar 36% (43 subjek), kategori sedang sebesar 56% (67 subjek) dan kategori rendah sebesar 8% (10 subjek). Berdasarkan hasil kategori yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang mengalami kecanduan media sosial instagram berada dalam kategori sedang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hal tersebut diperoleh hasil dari koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) = 0,625 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi Kecanduan Media Sosial Instagram maka semakin tinggi insomnia pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah Kecanduan Media Sosial Instagram maka semakin rendah insomnia pada mahasiswa. Dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,392, hal ini berarti variabel kecanduan media sosial instagram memberikan sumbangan sebesar 39,2% terhadap insomnia dan sisanya 60,9% dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor predisposisi dan faktor perpetuasi.

Adapun saran yang dapat diberikan untuk mahasiswa disarankan untuk dapat mengatur waktu dan pola tidurnya agar tidak mengalami insomnia, serta dapat mengatur waktu untuk mengakses media sosial instagramnya agar tidak mengalami kecanduan. Bagi peneliti selanjutnya jika ingin melakukan penelitian sejenis atau mengembangkan penelitian ini disarankan untuk dapat meneliti dari subjek lain dan dapat meneliti dari faktor-faktor lain dari insomnia seperti faktor predisposisi dan faktor perpetuasi

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi* (ed. 2). Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Cahyono, A.S. (2016). *Pengaruh media sosial terhadap perubahan sosial masyarakat di indonesia*. Jurnal Publiciana, 9(1), 140-157
- Fatriansari, Asih & Rahmalia Afriyani. (2021). *Penggunaan media sosial dalam kejadian insomnia pada mahasiswa stik siti khadijah palembang*. Jurnal Keperawatan Sriwijaya, Vol. 8 No.2. STIK Siti Khadijah : Palembang
- Ferlitasari, R. (2018). *Pengaruh media sosial instagram terhadap perilaku keagamaan remaja*. Skripsi. Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama. Universitas Islam Negeri Raden Intan : Lampung.
- Gaultney, J.F. 2015. *The prevalence of sleep disorders in college students: impact on academic performance*. Journal Of American College Health, 59 (2): pp 91-97
- Goble, Frank G. (1987). *Mazhab ketiga : psikologi humanistik abraham maslow*. Yogyakarta : Kanisius.
- Hartaji, D.A. (2012). *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hidayat, A. Alimul Aziz dan Uliah, Musrifatul. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia* (edisi 2). Jakarta: Salemba Medika.
- Iskandar, Y & Setyonegoro. (1985). *Psikiatri biologi vol iii diagnosa dan terapi dari insomnia*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha.
- Kaplan, Harold I. dan Sadock , Benjamin J. (1998). *Ilmu kedokteran jiwa darurat*. Jakarta. Widya Medika.

- Kootesh, B.R. Raisi, M & Ziapour, A. (2016). *Investigation of relationship internet addict with mental health and quality sleep in student*. 32, 1921-1924.
- Krisna B. P. (2016). *Prevalensi dan korelasi insomnia terhadap kemampuan kognitif remaja usia 15-18 tahun di panti asuhan widhya asih 1*. Jurnal, Vol.5. Denpasar : Bali
- Sahin, C. (2018). *Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study*. TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology. 17(1), 169-182
- Spielman, A. J., Caruso, L. S., & Glovinsky, P. B. (1987). *A behavioral perspective on insomnia treatment*. The Psychiatric Clinics Of North American, 10 (4), 541-553.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung : PT Alfabet.
- Surya, Yuyun W.I. (2002). *Pola konsumsi dan pengaruh internet sebagai media komunikasi interaktif pada remaja (studi analisis persepsi pada remaja di kota madya Surabaya*. Lembaga Penelitian Universitas Airlangga : Surabaya.
- Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). *Factors influencing social networking sites addiction among the adolescents in asian*. Pacific Asia Conference on Information Systems.
- We are Social. (2018). "Digital in 2018: global overview". Di <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>
- Munir, B. (2015). *Neurologi dasar*. Jakarta: Sagung Seto.
- Napoleon Cat. (2020). Instagram users in indonesia [infographic]. Dari <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-inindonesia/2020/02>