

Hubungan antara Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi

M. Zuhdi Zainul Majdi^{1*}, Sulastri Mulyana²

¹Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Institut Agama Islam Hamzanwadi Pancor, Jl. TGH. Zainuddin Abdul Majid No.134, Pancor, Kec. Selong, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, 83611, Indonesia

²Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ilmu Pendidikan, STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang NTB, Jalan Kembang Kerang Daya, Kec. Aikmel, Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat, 83653, Indonesia

e-mail: zainulmajdi930@gmail.com

Abstract

Keywords:
Anxiety;
Internet
addiction;
Insomnia;
Thesis.

The purpose of this study was to determine the relationship between anxiety and internet addiction with insomnia in students who are doing their thesis. This study uses a non-experimental quantitative design. Taking the subject using purposive sampling. Respondents in this study were 40 people. Data collection uses 3 instruments; insomnia scale, internet addiction scale, anxiety scale. Data analysis used multiple linear regression with the help of SPSS. The results of this study indicate that there is a significant relationship between anxiety and internet addiction with insomnia in students who are doing their thesis. The higher the level of anxiety and internet addiction, the higher the level of insomnia experienced by students.

Abstrak:

Kata Kunci:
Kecemasan;
Kecanduan internet;
Insomnia; Skripsi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non eksperimental. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Responden dalam penelitian ini sebanyak 40 orang. Pengumpulan data menggunakan 3 instrumen; skala insomnia, skala kecanduan internet, skala kecemasan. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi. Semakin tinggi tingkat kecemasan dan kecanduan internet maka semakin tinggi juga tingkat insomnia yang dialami siswa.

Terkirim : 10 Jan 2022 ; Revisi: 1 Feb 2023 ; Diterima: 4 Feb 2023

©Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam
Institut Agama Islam Negeri Madura, Indonesia

PENDAHULUAN

Tidur termasuk kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Tidur diartikan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya menurun atau hilang (Thayeb, Khosama, & Kembuan, 2015). Terganggunya pemenuhan kebutuhan tidur, dan buruknya kualitas tidur dapat berkaitan dengan perubahan fungsi dalam tubuh seperti penurunan konsentrasi, perubahan perilaku, penurunan kekebalan tubuh, hambatan pemenuhan aktivitas harian dan isolasi sosial (Lewis dkk, 2011). Insomnia merupakan gangguan tidur, di mana seseorang merasa sulit untuk ingin tidur. Seseorang yang mengalami insomnia mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari, kuantitas dan kualitas tidurnya tidak cukup (Nilifda dkk, 2016).

Gejala insomnia secara umum yaitu seseorang mengalami kesulitan untuk memulai tidur, sering terbangun pada malam hari ataupun di tengah-tengah saat tidur (Wulandari dkk, 2017). Menurut National Sleep Foundation, kejadian insomnia Di Indonesia terdapat angka prevalensi sekitar 67%. Sebanyak 55,8 % insomnia ringan dan 23,3 % mengalami insomnia sedang (Gustam, 2015). Hal ini tidak menutup kemungkinan terjadi terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Di tahun 2021 tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi terdapat 3 (5,7 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang berada pada kriteria berat serta 18 (33,9 %) mahasiswa yang berada pada kriteria sedang (Susilo dan Eldawaty, 2021). Penelitian pada mahasiswa FK Udayana terdapat 56% dari total 50 mahasiswa yang menderita insomnia klinis sedang dan 4% mahasiswa menderita insomnia klinis kategori berat (Sathivel dan Setyawati, 2017).

Terdapat hubungan antara kecemasan dengan insomnia seseorang, dimana semakin tinggi tingkat kecemasan maka semakin tinggi gangguan tidur yang dialami (Lestari, 2017). Kecemasan adalah respon psikologis dari ketegangan mental yang menggelisahkan dan ketidakmampuan menghadapi masalah atau tidak adanya rasa aman. Berbagai gejala yang ditimbulkan akibat perasaan cemas diantaranya gejala fisiologis seperti gemetar, berkeringat, kerja jantung meningkat dan gejala psikologis seperti panik, tegang, bingung dan tidak dapat berkonsentrasi (Larasati dan Wibowo, 2012).

Kondisi cemas bisa meningkatkan kadar *norepinfrin* yaitu situasi yang menyebabkan berkurangnya siklus tidur serta seringnya terjaga saat tidur (Kasiati dan Rosmalawati, 2016). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa dalam penyusunan skripsi mengalami kecemasan pada tingkat ringan serta memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebesar 28 dari 35 responden (80,8%) dan sebagian besar responden yang mengalami kecemasan pada tingkat berat memiliki kualitas tidur buruk adalah sebesar 93 dari 98 responden (94,9%) (Ratnaningtyas dan Fitriani, 2020).

Diperkuat penelitian lain tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia pada mahasiswa yang akan menghadapi ujian akhir semester terdapat hubungan yang cukup kuat antara tingkat kecemasan dengan kejadian insomnia, artinya semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka semakin tinggi gangguan tidur yang dialami (Yudha dkk, 2017). Rasa cemas yang dialami individu menjadi pengganggu yang tidak diharapkan kemunculannya, salah satu dampak yang sangat mengganggu adalah insomnia (Siregar, 2011; Basarewan dkk, 2022).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi membutuhkan banyak referensi sebagai pendukung penelitian sehingga secara otomatis membutuhkan akses internet. Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia tahun 2022 menemukan bahwa jumlah penggunaan internet berjumlah 210.026.769 orang dari total jumlah penduduk Indonesia 272.682.600 jiwa. Sekitar 80% mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18- 25 tahun. Sebagian dari mereka berstatus sebagai mahasiswa. Hal ini dikarenakan tuntutan akademis yang memaksa mahasiswa untuk mencari informasi tambahan melalui internet. Dengan kesibukan dan aktivitas mahasiswa membuat mereka mencari hiburan melalui internet (Kominfo, 2022).

Peningkatan frekuensi akses internet pada mahasiswa memungkinkan terjadinya kecanduan internet sehingga menyebabkan terjadinya insomnia (Huang, dkk, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa 57% remaja yang menggunakan alat elektronik seperti gadget di kamar tidur mengalami permasalahan tidur (Hale, dkk, 2017). Kecanduan internet dicirikan seperti keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol terkait penggunaan komputer dan akses internet yang menyebabkan banyak gangguan (Gupta, dkk, 2020). Ahmad, dkk (2020) mengemukakan terdapat hubungan penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa. Diperkuat penelitian lain bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia, artinya semakin lama waktu penggunaan media sosial semakin tinggi tingkat kejadian insomnia (Fernando dan Hidayat, 2020)

Berdasarkan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa mengenai kecemasan, kecanduan internet dan kejadian insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non eksperimental. Penelitian ini memiliki dua variabel independen yakni kecemasan dan kecanduan internet, satu variabel dependen yakni insomnia. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang NTB terdiri dari mahasiswa Prodi Tafsir Hadist, Manajemen Pendidikan Islam dan PGMI dengan jumlah total responden adalah 40 orang. Pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Kriteria *purposive sampling* meliputi mahasiswa S1 yang sedang mengerjakan skripsi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian menggunakan 3 skala disesuaikan dengan jumlah variabel dalam penelitian. Skala insomnia yang dikembangkan oleh Iskandar dan Setyonegoro (1985) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,71. Skala kecanduan internet yang dikembangkan oleh Young (1999) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,73. Skala kecemasan yang dikembangkan oleh Pekrun (2006) dengan tingkat reliabilitas sebesar 0,78. Alasan menggunakan skala tersebut karena banyak digunakan oleh peneliti lain dalam menguji variabel yang sama. Selain itu, indikator pada instrumen juga merujuk pada teori yang sama dan telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi linier berganda berbasis SPSS versi 22.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi di STAI Darul Kamal Kembang Kerang NTB. Responden yang diikutsertakan adalah mahasiswa STAI Darul Kamal NW Kembang Kerang NTB yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah total responden adalah 40 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Tingkat	Jumlah Responden	Presentase
Kecemasan	Ringan	-	
	Sedang	19	47,5%
	Tinggi	21	52,5%
Kecanduan Internet	Ringan	-	
	Sedang	25	62,5%
	Tinggi	15	37,5%
Insomnia	Ringan	-	
	Sedang	3	7,5%
	Tinggi	37	92,5%

Berdasarkan karakteristik responden dari 40 orang mahasiswa dengan variabel kecemasan menunjukkan bahwa terdapat 19 orang mahasiswa dengan presentase 47,5% termasuk dalam kategori kecemasan sedang dan 21 orang mahasiswa dengan presentase 52,5% termasuk dalam kategori kecemasan tinggi. Variabel kecanduan internet menunjukkan bahwa terdapat 25 orang mahasiswa dengan presentase 62,5% termasuk dalam kategori kecanduan internet sedang dan 15 orang mahasiswa dengan presentase 37,5% termasuk dalam kategori kecanduan internet tinggi. Selanjutnya variabel insomnia menunjukkan bahwa terdapat 3 orang mahasiswa dengan presentase 7,5% termasuk dalam kategori insomnia sedang dan 37 orang mahasiswa dengan presentase 92,5% termasuk dalam kategori insomnia tinggi.

Pengujian hipotesis hubungan antar variabel-variabel bebas dapat menjelaskan variabel terikat dalam hal ini hubungan antara kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Model	t	F	p	R	df
Model Summary				0,679	2,02
Kecemasan	2,78		<0,05		
Kecanduan Internet	4,08		<0,05		
Kecemasan dan Kecanduan Internet		15,84	<0,05		

Dependent Variable: Insomnia

Berdasarkan model summary terdapat nilai $R = 0,679$ (67,9 %) menjelaskan bahwa tingkat kecemasan dan kecanduan internet secara simultan dapat mempengaruhi insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan sisanya 32,1% dipengaruhi variabel lain di luar penelitian. Pada uji t terkait variabel kecemasan terhadap insomnia terdapat nilai t hitung = 2,78 > t tabel = 2,02 maka kecemasan secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Uji t terkait variabel kecanduan internet terhadap insomnia terdapat nilai t hitung = 4,08 > t tabel = 2,02 maka kecanduan internet secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Selanjutnya pada uji F terkait variabel kecemasan dan kecanduan internet terhadap insomnia terdapat nilai $F = 15,84$ dengan $p < 0,05$ maka kecemasan dan kecanduan internet secara simultan berpengaruh signifikan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi.

PEMBAHASAN

Gambaran tingkat kecemasan, kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa yang digambarkan pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 47,5% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan sedang, 52,5% memiliki tingkat kecemasan tinggi dan tidak ada mahasiswa yang tidak memiliki kecemasan. Sebanyak 62,5% mahasiswa tingkat kecanduan internet sedang, 37,5% memiliki tingkat kecanduan internet tinggi dan tidak ada mahasiswa yang tidak memiliki kecanduan internet. Selanjutnya sebanyak 7,5% mahasiswa dengan tingkat insomnia sedang, 92,5% memiliki tingkat insomnia tinggi dan tidak ada mahasiswa yang tidak mengalami insomnia. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kecemasan, kecanduan internet dengan insomnia dalam frekuensi sedang dan tinggi

Hubungan Kecemasan dan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi

Kecemasan merupakan satu variabel yang secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Seseorang yang mengalami kecemasan yang tinggi akan meningkatkan kadar *hormone norepinedimana* akan mempengaruhi sistem saraf pusat yang mengatur tidur seseorang sehingga akan menyebabkan waktu tidur seseorang akan terganggu. Kualitas tidur individu dapat dipengaruhi oleh faktor stres, depresi dan cemas tentang masalah pribadi (Kozier dkk, 2010).

Perasaan cemas yang dialami mahasiswa dalam menghadapi skripsi berpengaruh terhadap kualitas tidur. Individu akan memiliki kualitas tidur baik apabila tidak mengalami rasa cemas, sebab kecemasan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur (Albar, 2014). Pada kondisi individu yang mengalami insomnia, maka individu tidak bisa melakukan tidur yang diinginkan (Nasution, 2017).

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Hidayah dan Alif (2016), Hidayati dkk, (2020), dan Murwani, dkk (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan insomnia. Semakin tinggi tingkat kecemasan seseorang maka semakin tinggi insomnia yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat kecemasan maka semakin rendah insomnia yang dialami. Adanya tugas yang harus dipahami dan diselesaikan seperti skripsi menuntut mahasiswa yang menyusun skripsi untuk terjaga hingga larut, karena harus segera menyelesaikan skripsi yang ditulis (Gianariza dan Safitri, 2016).

Hubungan Kecanduan Internet dan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi

Kecanduan internet memiliki efek secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Timbulnya sebuah kecanduan internet bisa dikaitkan dengan beberapa faktor risiko. Penyebabnya bervariasi mulai dari usia, jenis kelamin, kemudahan akses internet, penggunaan internet yang berlebihan, pengendalian diri yang rendah, tingkat stres yang tinggi, dan kualitas hidup (Al-Shdayfat, dkk, 2016); Bani dan Zawahreh, 2017). Orang dengan kecanduan internet khususnya remaja memiliki risiko yang lebih tinggi mengalami masalah tidur. Insomnia sering ditemui pada anak-anak dan remaja, dan hal tersebut merupakan kekhawatiran utama dari para orang tua (Chen dan Gau, 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Lombogia, dkk (2018), Purbanova, dkk (2020), dan Zhang (2017) tentang hubungan kecanduan internet terhadap insomnia. Ada beberapa faktor yang bisa mempengaruhi jumlah jam tidur pada remaja. Faktor tersebut diantaranya tingkat depresi, intervensi orang tua dalam pengendalian jam tidur, penggunaan alat elektronik (Tv, video game, komputer, telepon genggam, akses internet) pada malam hari sebelum tidur, dan aktivitas social pada malam hari (Carskadon, 2021; Guo dkk, 2014).

Frekuensi tidur yang baik dapat membantu memelihara kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang baik. Sedangkan kekurangan tidur bisa mempengaruhi performa termasuk kemampuan untuk berpikir dengan jernih, bereaksi dengan cepat, membentuk memori, mempengaruhi mood, menyebabkan orang menjadi cepat marah, depresi, meningkatkan kecemasan (Talbot dkk, 2010).

Hubungan Kecemasan dan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi

Kecemasan dan kecanduan internet secara simultan berpengaruh signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Insomnia merupakan gangguan tidur dimana seseorang merasa sulit untuk memulai tidur, Gangguan yang terjadi saat tidur menyebabkan kuantitas tidur yang tidak sesuai. Gangguan tidur yang terjadi berhubungan dengan kualitas tidur yang tidak efektif (Lawalata, 2018).

Kecanduan internet secara umum dikenal sebagai “kecanduan teknologi”. Kecanduan internet dikategorikan sebagai keasyikan yang berlebihan atau tidak terkontrol dengan baik, perilaku terkait penggunaan komputer dan akses internet yang dapat menyebabkan gangguan atau kesusahan. Banyak masalah yang dapat ditimbulkan oleh seseorang yang kecanduan internet, salah satunya adalah kurang tidur sehingga menyebabkan gangguan tidur (Ningrum dan Wati, 2021)

Penggunaan internet dengan frekuensi berlebihan dapat menyebabkan kecanduan. Kecanduan internet memiliki dampak negatif terhadap timbulnya gejala psikiatri diantaranya kecemasan (Devi, 2022). Adiksi internet merupakan suatu kondisi yang dinilai berdasarkan durasi dan frekuensi penggunaan internet secara berlebihan dengan pola penggunaan yang berulang untuk memenuhi kebutuhan spesifik individu (Prambayu dan Dewi, 2019). Kecemasan merupakan kekhawatiran mengenai masalah tidak terduga di masa mendatang dan dapat dialami oleh setiap individu, yang umumnya terjadi ketika mengalami perubahan situasi dan adanya tuntutan untuk mampu beradaptasi (Adwas dkk, 2019)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Dewi (2012) tentang hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa S1 FK UNS yang sedang skripsi mengatakan semakin rendah tingkat kecemasan dan kecanduan internet yang dialami subjek maka akan semakin rendah pula tingkat insomnia pada subjek. Hal tersebut membuktikan bahwa ada korelasi positif antara kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi sering dirasakan sebagai beban berat yang kemudian berkembang menjadi perasaan negatif yang menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, dan stres sehingga menyebabkan insomnia

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat diambil kesimpulan bahwa pada variabel kecemasan terhadap insomnia secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia dengan nilai t hitung = 2,78 > t tabel = 2,02. Pada variabel kecanduan internet terhadap insomnia secara partial berpengaruh signifikan terhadap insomnia dengan nilai t hitung = 4,08 > t tabel = 2,02. Selanjutnya pada variabel kecemasan dan kecanduan internet terhadap insomnia secara simultan berpengaruh signifikan dengan insomnia pada mahasiswa yang sedang skripsi dengan nilai F = 15,84 dengan p < 0,05

Penelitian ini hanya terbatas pada tingkat kecemasan dan kecanduan internet dengan insomnia saja sehingga perlunya kajian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia, disarankan menggunakan atau menambah variabel yang belum disertakan dalam penelitian.

DAFTAR RUJUKAN

- Adwas AA, Jbireal JM, Azab AE. (2019). Anxiety: insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2 (1), 580–591. https://www.easpublisher.com/media/articles/EASJMS_210_580-591_c_K5PvyV3.pdf
- Albar. (2014). Hubungan antara Kecemasan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Selama Penyusunan Skripsi di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta. Naskah Publikasi. <http://digilib.unisayogya.ac.id/235/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20ALBAR%20201010201039.pdf>
- Al-Shdayfat N, Hawi N, Hamadneh S, Albnian F, Alzyoud S, Logue T (2016). Internet Addiction among School Adolescents in Northeastern Jordan. *World J Med Sci*, 13 (4), 218-22. DOI: 10.5829/idosi.wjms.2016.218.22
- Arita Murwani, Husna Sri Utari A.G Tawalili (2021). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Stikes Surya Global Yogyakarta. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah)*, 6 (2), 129-136. <https://formilkesmas.respati.ac.id/index.php/formil/article/view/353/142>
- Bani Ismail A, Zawahreh N (2017). Self-control and its Relationship with the Internet Addiction among a Sample of Najran University Students. *Journal of Education and Human Development*, 6 (2), 168-174. <https://doi.org/10.15640/jehd.v6n2a18>
- Bery J Lombogia, Barnabas H R Kairupan, Anita E Dundu. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1 (2), 1-8. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jmr/article/view/22298/21983>

- Carskadon MA. (2011). Sleep in Adolescents: The Perfect Storm. *Pediatr Clin North Am*, 58 (3), 637-647. DOI: 10.1016/j.pcl.2011.03.003
- Chen Y-L, Gau SS-F. (2017). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: a longitudinal study. *J Sleep Res*, 25 (4), 458-465. DOI: 10.1111/jsr.12388.
- Dasheni Sathivel, Lely Setyawati (2017). Prevalensi insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Udayana. *Intisari Sains Medis*, 8 (2), 87-92. DOI: 10.1556/ism.v8i2.119
- Eka Noor Hidayati, Djoko Priyono, Rara Anggraini. (2020). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2 (1), 1-9. DOI:10.26418/tjnpe.v2i1.40297
- Fakhriyani, D. V., Sa'Idah, I., & Annajih, M. Z. (2021). Pendekatan REBT Melalui Cyber Counseling untuk Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi COVID-19. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 56-70
- Fernando & Hidayat. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Jurnal Ners*, 4 (2), 83-89. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Gupta R, Taneja N, Anand T, Gupta A, Gupta R, Jha D, Singh S. (2021). Internet Addiction, Sleep Quality and Depressive Symptoms amongst Medical Students in Delhi, India. *Community Ment Health J*, 57 (4), 771-776. DOI: 10.1007/s10597-020-00697-2.
- Guo L, Deng J, He Y, Deng X, Huang J, Huang G, Gao X, Lu C. (2014). Prevalence and correlates of sleep disturbance and depressive symptoms among Chinese adolescents: a cross-sectional survey study. *BMJ Open*, 4 (7), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2014-005517>
- Gustam, R. R. (2015). Karakteristik Media Sosial Dalam Membentuk Budaya Populer Korean Pop di Kalangan Komunitas Samarinda dan Balikpapan. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 3(2), 224-242. [http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/02/Jurnal%20-%20Rizky%20Ramanda%20Gustam%20\(02-25-15-06-07-31\).pdf](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2015/02/Jurnal%20-%20Rizky%20Ramanda%20Gustam%20(02-25-15-06-07-31).pdf)
- Hanafi Nilifda, Nadjmir, Hardisman. (2016). Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5 (1), 243-249. DOI: <https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.477>
- Huang, Q., Li, Y., Huang, S., Qi, J., Shao, T., Chen, X., Liao, Z., Lin, S., Zhang, X., Cai, Y., & Chen, H. (2020). Smartphone Use and Sleep Quality in Chinese College Students: A Preliminary Study. *Frontiers in Psychiatry*, 11 (1), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00352>

- Iskandar, Y & Setyonegoro. (1985). *Psikiatri Biologi Vol III Diagnosa Dan Terapi dari Insomnia*. Jakarta: Yayasan Dharma Graha
- Kominfo. (2022). Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet. <https://www.kominfo.go.id>
- Kozier B, Erb G, Berman A, Snyder S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses & Praktik*. 7th ed. Jakarta: EGC
- Larasati IP dan Wibowo A, (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trimester Ketiga dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 1 (1), 26-32. [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/3.Inka%20Puty%20LarasatiArief%20Wibowo%20\(Volume%201%20nomor%201\).pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/3.Inka%20Puty%20LarasatiArief%20Wibowo%20(Volume%201%20nomor%201).pdf)
- Lawalata. (2018). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Haluoleo tahun 2018. *Jurnal Menara Medika*, 3 (1), 74-86. <https://media.neliti.com/media/publications/326186-hubungan-penggunaan-media-sosial-dengan-7a01d206.pdf>
- Lewis, S.L., Heitkemper, M.M., Dirksen, S.R., O'Brien, P.G., & Bucher, L. (2011). *Medical surgical nursing: Assessment and management of clinical problems*. (8th ed). St.Louis, Missouri: Mosby Elsevier
- Made Ari Primayanti. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dalam Kelompok Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah BK Undiksha*, 1 (1), 1-9. <https://doi.org/10.23887/jibk.v1i1.1520>
- Nasution, I. N. (2017). Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Sulit Tidur (Insomnia). *PSYCHOPOLYTAN (Jurnal Psikologi)*, 1 (1), 39-48. <https://doi.org/10.24036/02017627561-0-00>
- Novita Dewi. (2012). Hubungan antara kecanduan internet dan kecemasan dengan insomnia pada mahasiswa s1 fk uns yang sedang skripsi. Naskah Skripsi. <https://core.ac.uk/download/pdf/12348894.pdf>
- Ns.Kasiati, & Rosmalawati, N. W. D. (2016). *Kebutuhan Dasar Manusia 1*. (Suparmi & N. Suwarno, Eds.). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Nur Dewi Sulastri Basarewan, Bayu Dwisty, Agust A. Laya (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan : Amanah Prodi Ilmu Keperawatan STIKES Muhammadiyah Manado*, 6 (4), 55-59. <https://ejournal.unimman.ac.id/index.php/jka/article/view/8/8>

- Nur Hidaayah & Hilmi Alif. (2016). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Terjadinya Insomnia Pada Wanita Premenopause Di Dusun Ngablak Desa Kedungrukem Kecamatan Benjeng Kabupaten Gresik. *Jurnal ilmiah kesehatan*, 9 (1), 69-76. <https://doi.org/10.33086/jhs.v9i1.187>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychol*, 18 (1): 315-341. DOI 10.1007/10648-006-9029-9
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2020). Hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 4(1), 21–31. Retrieved from <http://openjournal.masda.ac.id/index.php/edumasda/article/view/49/49>
- Rayi Gianariza, Safitri. (2016). Hubungan kecemasan dengan komunikasi efektif pada mahasiswa universitas esa unggul yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi*, 14 (2), 69-73. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1789/1609>
- Reni Purbanova, Widodo, Yuniyati. (2020). Pengaruh kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat iiidi akademi keperawatan 17 karanganyar. *Jurnal Kesehatan Tujuh Belas (Jurkes TB)*, 1 (2), 91-96. <http://akper17.ac.id/jurnal/index.php/jurkestb/article/view/22/15>
- Rizky Ramanda Gustam. (2015) ‘Karakteristik media sosial dalam membentuk budaya populer korean pop di kalangan komunitas samarinda dan Balikpapan. *eJournal Ilmu Komunikasi*, 3 (3), 224-242. <https://adoc.pub/karakteristik-media-sosial-dalam-membentuk-budaya-populer-ko.html>
- Satria Yudha K., Farida Halis Dyah Kusuma, Esti Widiani. (2017). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (Uas) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Nursing News*, 2 (1), 543-554. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/200/234>
- Siregar MH, (2011). Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia. Flashbooks, Jogjakarta.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty, E. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi di Progam Study Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 105–113. <https://doi.org/10.33369/consilia.4.2.105-113>
- Talbot LS, McGlinchey EL, Kaplan KA, Dahl RE, Harvey AG. (2010). Sleep deprivation in adolescents and adults: changes in affect. *Emotion*, 10(6), 831-841. DOI: 10.1037/a0020138.

- Thayeb, R. T. A. Ricky., Kembuan, A. H. N. Mieke., Khosama, H. (2015). Gambaran kualitas tidur pada perawat dinas malam RSUP PROF.Dr.R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-clinic*, 3 (3), 853-857. DOI: <https://doi.org/10.35790/ecl.v3i3.10457>
- Theresia Budi Lestari, Dewi Irawaty, Riri Maria. (2017). Hubungan kecemasan, depresi dengan insomnia pada klien kanker payudara. *Jurnal kesehatan masyarakat dan lingkungan hidup*, 2 (2), 42-48. http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/Kesehatan_Masyarakat/article/view/613/558
- Tri Endra Pramanda Susilo & Eldawaty. (2021). Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Ilmiah BK*, 4 (2), 105-113. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia/article/view/14905
- Wulandari, Ari. (2017), Cara Jitu Mengatasi Insomnia .Yogyakarta: Penerbit CV Andi Offset
- Young, K. S. (1999). Internet Addiction: symptoms, evaluation, and treatment. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.) *Innovations in Clinical Practice: A Sorce Book*. <http://netaddiction.com/>
- Zamril Ahmad, Yesi Maifita, Sri Ameliati. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa: A Literature Review. *Jurnal menara medika*, 3 (1), 74-86. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>
- Zhang MWB, Tran BX, Huong LT, Hinh ND, Nguyen HLT, Tho TD, Latkin C, Ho RCM. (2017). Internet addiction and sleep quality among Vietnamese youths. *Asian J Psychiatr*, 28, 15-20. DOI: 10.1016/j.ajp.2017.03.025