

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN STRES
AKADEMIK TERHADAP INSOMNIA PADA SISWA/SISWI SMA “X” DI
JAMBI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Disusun Oleh :

Syaripah Aini

17107010038

Dosen Pembimbing :

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi

198110142009012004

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syarifah Aini
NIM : 17107010038
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas : UIN Sunan Kalijaga

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget dan Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Siswa/Siswi SMA "X" di Jambi" adalah benar merupakan hasil karya peneliti dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan seperlunya. Terimakasih.

Yogyakarta, 08 Mei 2021

Yang Menyatakan,



Syarifah Aini

NIM. 17107010038

STATE ISLAMIC UNIV
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu`alaikum Wr. Wb.

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing, saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Syaripah Aini
NIM : 17107010038
Judul : Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Siswa/Siswi SMA "X" di Jambi

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi.

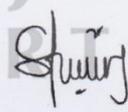
Harapan saya semoga saudara tersebut segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah.

Demikian atas perhatiannya, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamu`alaikum Wr. Wb.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 07 Mei 2021
Pembimbing Skripsi


Sara Palila S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19811014 200901 2 004



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-424/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2021

Tugas Akhir dengan judul : **HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN STRES AKADEMIK TERHADAP INSOMNIA PADA SISWA/SISWI SMA "X" DI JAMBI**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SYARIPAH AINI
Nomor Induk Mahasiswa : 17107010038
Telah diujikan pada : Selasa, 25 Mei 2021
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi
SIGNED

Valid ID: 60b4f37ad4b9



Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
SIGNED

Valid ID: 60b56ce56ebcf



Penguji II

Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi
SIGNED

Valid ID: 60b597ce0910



Yogyakarta, 25 Mei 2021
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 60bd89e09172c

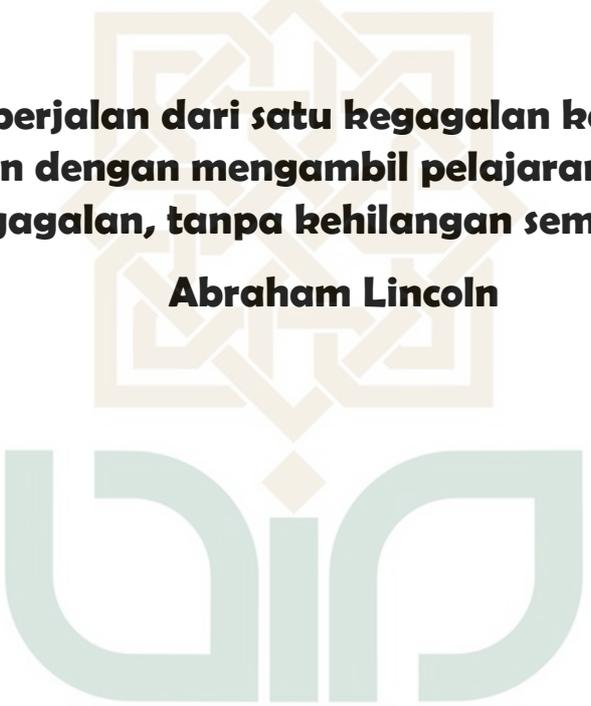
HALAMAN MOTTO

“Tidak ada kemudahan dalam melakukan suatu kegiatan tanpa ketaatan kepada Allah SWT.”

Ust. Hanan Attaki

“Sukses berjalan dari satu kegagalan ke kegagalan yang lain dengan mengambil pelajaran dari setiap kegagalan, tanpa kehilangan semangat”

Abraham Lincoln



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT. atas nikmat, rahmat, karunia dan kemudahan yang diberikan-Nya, dengan segenap cinta dan kasih sayang, karya sederhana ini saya persembahkan kepada :

Diriku Sendiri

(sebagai bentuk apresiasi atas usaha dan kerja keras yang dilakukan dalam penelitian)

Orangtuaku Tercinta (Bapak Salman Nasution dan Ibu Patwasantri Purba) serta Adik-Adikku (Saip Ardo Pratama dan Amri Alfiansyah)

(sebagai bentuk terimakasih atas doa, dukungan dan nasehat yang terus-menerus diberikan)

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT. Tuhan semesta alam karena atas nikmat dan rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, meskipun penelitian ini tak luput dari kekurangan dan kesalahan. Penulisan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodiq M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora beserta staff yang sangat berperan aktif dalam membangun dan mengembangkan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, sehingga dapat meluluskan mahasiswa/mahasiswi yang berguna bagi masyarakat.
2. Ibu Dr. Sulistyaningsih, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang I, Ibu Dr. Yani Tri Wijayanti, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang II, dan Bapak Dr. Badrun Alaena, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang III.
3. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog dan Ibu Mayreyna Nurwadani, M.Psi., Psikolog selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Very Julianto, M.Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan info dan arahan kepada anak didiknya. Semoga selalu dalam keadaan sehat dan dibalas kebaikannya oleh Allah SWT.
5. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu ikhlas dan sabar dalam membimbing peneliti menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Semoga Ibu selalu diberikan nikmat sehat dan segala arahan, ilmu serta kebaikan yang telah Ibu berikan dibalas oleh Allah SWT. dan dapat menjadi pahala amal jariyah.
6. Pak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si selaku Dosen Penguji 1 yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.

7. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi selaku Dosen Penguji 2 yang telah memberikan saran dan kritik yang membangun sehingga skripsi ini bisa menjadi lebih baik.
8. Seluruh jajaran dosen dan tenaga pendidik program studi psikologi. Terimakasih atas ilmu dan pengalaman yang telah diberikan selama kurang lebih 3,5 tahun. Semoga pengetahuan dan pengalaman yang telah bapak/ibu berikan dapat menjadi amal jariyah di akhirat kelak.
9. Seluruh karyawan terkhusus karyawan Tata Usaha Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah banyak membantu dalam urusan administrasi baik urusan akademik, surat-menyurat atau hal lainnya selama kurang lebih 3,5 tahun.
10. Teman-teman dari MAN Insan Cendekia Jambi selaku subjek dalam penelitian ini. Terimakasih atas waktu, informasi dan kesediannya untuk dapat menjadi subjek dalam penelitian ini. Sebagai salah satu alumni dari MAN Insan Cendekia Jambi, kakak berharap semoga kalian dilancarkan dan dipermudah ujiannya, dilancarkan dan dipermudah dalam mewujudkan rencana kedepannya baik itu masuk universitas yang diinginkan atau hal lainnya, serta setelah musibah ini selesai semoga kita bisa segera bertemu.
11. Kedua orangtuaku, Bapak Salman Nasution dan Ibu Patwasantri Purba, yang selalu memberikan yang terbaik buat anak-anaknya, memberikan doa dan kasih sayang yang tidak pernah putus serta memberikan dukungan yang sangat berarti bagi peneliti. Semoga Ayah dan Mamak selalu diberikan nikmat kesehatan dan dimuliakan oleh Allah Swt.
12. Adik-adikku, Ardo dan Amri, yang selalu memberikan dukungan untuk peneliti. Semoga kita selalu menjadi saudara yang saling mendukung, saling menyayangi dan menjadi saudara yang saling membantu.
13. Sahabat seperjuangan, Susan, Fidiah, Fitroh dan Unny. Terimakasih atas segala waktu yang kita lalui bersama selama menuntut ilmu di bidang psikologi, terimakasih sudah menjadi teman cerita, teman curhat, teman berbagai pikiran, teman diskusi dan teman main. Terimakasih juga atas dukungan yang diberikan,

yang mana dukungan tersebut sangat berarti bagi peneliti. Semoga kita selalu bisa menjadi teman seperjuangan di dunia maupun di akhirat kelak.

14. Teman-teman jurusan psikologi angkatan 2017, terutama psikologi A. Terimakasih telah menuntut ilmu bersama-sama selama 3 tahun serta memberikan kenangan dan pengalaman hidup yang baru bagi peneliti. Semoga kita kedepannya dapat menjadi seseorang yang dapat berguna di masyarakat.

Terimakasih untuk semua pihak yang tidak dapat peneliti cantumkan satu-satu ats bantuan dan dukungannya. Semoga Allah SWT. membalas kebaikan semuanya dengan yang lebih baik. Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan selanjutnya.

Yogyakarta, 08 Mei 2021

Peneliti,



Syaripah Aini

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
INTISARI	xviii
ABSTRAK	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	7
C. Manfaat Penelitian	8
D. Keaslian Penelitian	9
BAB II DASAR TEORI	16
A. Insomnia	16
1. Pengertian Insomnia	16

2. Aspek-Aspek Insomnia	17
3. Faktor-Faktor Mempengaruhi Insomnia	19
B. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	23
1. Pengertian Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	23
2. Aspek-Aspek Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	24
C. Stres Akademik	26
1. Pengertian Stres Akademik	26
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	28
D. Dinamika Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> , Stres Akademik dan Insomnia	30
E. Hipotesis	36
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian	37
B. Identifikasi Variabel Penelitian	37
C. Definisi Operasional	37
1. Insomnia	37
2. Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	38
3. Stres Akademik	39
D. Populasi dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
E. Metode dan Alat pengumpulan Data	42
1. Metode Pengumpulan Data	42

2. Alat Pengumpulan Data	44
F. Validitas, Reliabilitas dan Seleksi Aitem	49
1. Validitas	49
2. Seleksi Aitem	49
3. Reliabilitas	50
G. Metode Analisis Data	50
1. Uji Asumsi	51
a. Normalitas	51
b. Linearitas	51
c. Multikolonieritas	51
d. Heteroskedastisitas	52
2. Uji Hipotesis	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Orientasi Kanchah	54
B. Persiapan Penelitian	56
1. Persiapan Administrasi	57
2. Persiapan Alat Ukur	57
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	59
4. Hasil Analisis <i>Try Out</i>	60
C. Pelaksanaan Penelitian	63
D. Hasil dan Analisis Data	64
1. Kategorisasi Individu Pada Masing-Masing Skala	64

2. Uji Asumsi	67
a. Uji Normalitas	67
b. Uji Linearitas	68
c. Uji Multikolonieritas	69
d. Uji Heteroskedastisitas	70
3. Uji Hipotesis	71
a. Uji F (Hipotesis Mayor)	71
b. Uji t (Hipotesis Minor)	72
c. Uji Koefisien Determinasi	73
E. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	91

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Antara Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i> dan Stres Akademik Terhadap Insomnia	35
---	----



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Dan Subjek	40
Tabel 2. Perhitungan Jumlah Subjek	41
Tabel 3. Perhitungan Jumlah Subjek (Per Kelas)	41
Tabel 4. Perhitungan Jumlah Subjek (Per-Sub-Kelas)	41
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	46
Tabel 6. Blueprint Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	46
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik	48
Tabel 8. Blueprint Skala Stres Akademik	48
Tabel 9. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Pada Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	61
Tabel 10. Distribusi Aitem Lolos dan Gugur Pada Skala Stres Akademik	62
Tabel 11. Hasil Uji Reliabilitas	62
Tabel 12. Deskripsi Statistik Data Penelitian	64
Tabel 13. Kategori Subjek Skala <i>Insomnia Severity Index</i>	65
Tabel 14. Kategori Subjek Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	66
Tabel 15. Kategori Subjek Skala Stres Akademik	67
Tabel 16. Uji Normalitas	68
Tabel 17. Uji Linearitas	68
Tabel 18. Uji Multikolonieritas	69
Tabel 19. Uji Heteroskedastisitas	70

Tabel 20. Hasil Uji F	71
Tabel 21. Hasil Uji T	72
Tabel 22. Uji Koefisien Determinasi	73



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Rekomendasi Penelitian MAN IC Jambi	91
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	92
Lampiran 3. Skala <i>Try Out</i> Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	93
Lampiran 4. Skala <i>Try Out</i> Stres Akademik	95
Lampiran 5. Tabulasi <i>Try Out</i> Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	98
Lampiran 6. Tabulasi <i>Try Out</i> Skala Stres Akademik	100
Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	102
Lampiran 8. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik	103
Lampiran 9. Skala Penelitian	105
Lampiran 10. Tabulasi Sampel Skala Insomnia	112
Lampiran 11. Tabulasi Sampel Skala Intensitas Penggunaan <i>Gadget</i>	114
Lampiran 12. Tabulasi Sampel Skala Stres Akademik	118
Lampiran 13. Hasil Deskripsi Statistik	122
Lampiran 14. Hasil Analisis Uji Normalitas	122
Lampiran 15. Hasil Analisis Uji Linearitas	122
Lampiran 16. Hasil Analisis Uji Multikolonieritas	123
Lampiran 17. Hasil Analisis Uji Heteroskedastisitas	124
Lampiran 18. Hasil Analisis Uji Hipotesis	124
Lampiran 19. Hasil Uji Koefisien Determinasi	125

**HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN GADGET DAN STRES
AKADEMIK TERHADAP INSOMNIA PADA SISWA/SISWI SEKOLAH
MENENGAH ATAS (SMA) “X” DI JAMBI**

Syaripah Aini
17107010038

Intisari

Insomnia merupakan suatu gejala dimana seseorang kesulitan untuk tidur di malam hari dan tidak puas dengan tidur yang dimiliki, sehingga terganggunya aktivitas-aktivitas yang dilakukan pada besok harinya. Banyak faktor penyebab insomnia, diantaranya stres dan penggunaan *gadget*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik dengan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi. Subjek pada penelitian ini adalah siswa/siswi MAN Insan Cendekia Jambi yang berjumlah 78 siswa. Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis mayor diterima yaitu adanya hubungan positif antara intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik dengan insomnia pada siswa/siswi MAN Insan Cendekia Jambi ($p = 0,000$, $p < 0,05$). Variabel intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik memberikan sumbangan efektif terhadap insomnia sebesar 32,7 %. Sumbangan efektif yang diberikan variabel intensitas penggunaan *gadget* sebesar 9,1 %. Sumbangan efektif yang diberikan variabel stres akademik sebesar 23,6 %.

Kata Kunci : Insomnia, Intensitas Penggunaan Gadget, Stres Akademik

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

RELATIONSHIP INTENSITY OF *GADGET* USAGE AND ACADEMIC STRESS ON INSOMNIA IN HIGH SCHOOL STUDENTS “X” IN JAMBI

Syaripah Aini
17107010038

Abstract

Insomnia was a symptom which a person had difficulty sleeping at night and wasn't satisfied with sleep, so that the disruption of activities carried out the next day. Many factors caused insomnia, including stress and *gadget* use. Therefore, this research aims to know relationship between intensity of *gadget* usage and academic stress with insomnia in high school students “X” in Jambi. The subjects of this research were students of MAN Insan Cendekia Jambi that amounted 78 students. The sample technique used in this research was proportionate stratified random sampling technique. In this research, method of data analysis was multiple regression analysis technique. The result of this research showed that major hypothesis was accepted that there was positive relationship between intensity of *gadget* usage and academic stress with insomnia in the students of MAN Insan Cendekia Jambi ($p = 0,000$, $p < 0,05$). Variabel intensity of *gadget* usage and academic stress had gave effective contribution to insomnia by 32,7 %. Effective contribution given variabel intensity of gadget usage by 9,1 %. Effective contribution given variabel academic stress by 23,6 %.

Keywords : Academic Stress, Insomnia, Intensity of Gadget Usage

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur menjadi salah satu aktivitas istirahat yang harus dilakukan ketika tubuh mulai merasa lelah. Tidur menjadi aktivitas yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia karena dapat memulihkan tenaga dan berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Menurut Kozier, dkk (2010), tidur memberikan fungsi sebagai pengaruh fisiologis pada sistem saraf dan struktur tubuh lainnya. Tidur dapat memulihkan aktivitas dan keseimbangan di antara sistem saraf. Selain itu, tidur juga berfungsi untuk sintesis protein sehingga dapat terjadi proses perbaikan dalam tubuh.

Setiap usia memiliki waktu kebutuhan tidur yang berbeda-beda. Menurut Kementerian Kesehatan (2018), semakin menua seseorang maka akan semakin sedikit waktu ideal untuk tidur. Remaja yang kurang tidur akan lebih mudah terkena depresi, tidak fokus dan mengganggu aktifitas akademik. Adanya tugas sekolah yang harus diselesaikan dan banyaknya aktivitas yang dilakukan di luar rumah menjadi alasan kurangnya waktu tidur pada remaja. Banyaknya aktifitas yang dilakukan membuat tidur sebagai salah satu istirahat yang dapat mengembalikan rasa lelah dan tenaga. Oleh karena itu, waktu tidur yang cukup dan tidur yang puas menjadi salah satu istirahat yang sangat dibutuhkan.

Salah satu gangguan tidur yang banyak dialami di zaman sekarang adalah insomnia. Insomnia merupakan tanda-tanda yang dirasakan oleh seseorang yang

kesulitan tidur secara kronis, sering terbangun saat tidur dan tidur yang singkat atau tidur nonrestoratif (Perry & Potter, 2009). Waktu tidur yang cukup sangat penting dalam mendukung aktivitas sehari-hari, sehingga seseorang dapat menjalankan kegiatan sehari-harinya dengan semangat, optimis, dan tidak lesu.

Menurut Tarigan (2021) dalam tempo.co, menginformasikan bahwa selama masa pandemi ini banyak individu yang mengalami insomnia. Dokter Andreas Prasadja, RPSGT dari *Snoring and Sleep Disorder Clinis* di RS Mitra Kemayoran Jakarta mengatakan bahwa sebelum terjadinya pandemi, sebanyak 50 % pasiennya mengalami insomnia dan 50 % lainnya mengalami *sleep apnea*. Sekarang, dimana masa pandemi, sebanyak 70 % pasiennya merupakan pasien insomnia dan 30 % lainnya merupakan pasien *sleep apnea*. Pandemi covid-19 membuat masalah tidur di dunia memburuk. Selain waktu tidur yang kurang, adanya ketidakpuasan dengan tidur membuat insomnia terjadi. Kekhawatiran dan stres, penggunaan *gadget* serta lingkungan tidur menjadi alasan utama terjadinya kurang tidur.

Berdasarkan berita yang dipublikasikan oleh Firman pada tahun 2018 terdapat 10% populasi penduduk di Indonesia yaitu sekitar 28 juta orang yang mengalami insomnia (Firman, 2018). Tahun 2020, dimana *coronavirus* terjadi, gangguan insomnia mengalami peningkatan. Jumlah laki-laki yang mengalami insomnia meningkat dari 11,9% menjadi 16,5%, sedangkan perempuan meningkat dari 18,9% menjadi 31,8% (Arnani, 2020). Peningkatan angka insomnia pada tahun 2020 terjadi tidak hanya di Indonesia, tetapi juga terjadi di beberapa negara. Penelitian yang dilakukan di Yunani, menemukan bahwa sebanyak 37,6% dari

2472 orang mengalami insomnia (terutama pada wanita dan masyarakat yang tinggal di kota). Penelitian di China menunjukkan bahwa sebanyak 69,9% dari orang yang berusia 18-39 tahun mengalami insomnia. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebanyak 29,2% mengalami insomnia, dimana 23,5% mengalami insomnia *subthreshold* dan 5,7% mengalami insomnia sedang sampai berat (Haryanti, 2020).

Menurut LeBourgeois, dkk (2005) insomnia dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, emosional, kognitif, dan sosial seseorang yang pada akhirnya dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Insomnia banyak dialami oleh berbagai rentang usia, baik anak-anak, remaja maupun dewasa.

Insomnia memberikan dampak bagi kualitas hidup seseorang, baik dari segi fisik, mental, fungsi sosial, dan emosi. Menurut Fernando & Ridha (2020), insomnia dapat memberikan dampak secara fisik dan psikologis. Insomnia secara fisik dapat menyebabkan peningkatan nafsu makan yang mengakibatkan resiko obesitas, diabetes, penyakit jantung koroner, hipertensi dan gangguan sistem imun. Insomnia secara psikologis dapat menyebabkan terjadinya depresi, cemas dan penurunan daya ingat karena pada umumnya tidur bermanfaat untuk resusitasi otak dan konsolidasi daya ingat.

Individu yang mengalami insomnia tidak terlepas dari adanya faktor penyebab yang mempengaruhinya, yaitu penyakit, kelelahan, lingkungan, stres, obat-obatan, diet, motivasi serta stimulan, alkohol dan nikotin (Kozier, dkk, 2010). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Zunita, dkk, 2018; Ema, dkk, 2017; Arifianti, 2019, menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap insomnia. Selain

itu, penggunaan *gadget* seperti internet dan media sosial juga menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya insomnia (Mawitjere, dkk, 2017; Fernando & Ridha, 2020; Wabula, dkk, 2020). Seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Stela (2020) yang menunjukkan bahwa penggunaan *gadget* berpengaruh terhadap insomnia dengan pengaruh sebesar 73,9 %. Artinya, penggunaan *gadget* menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap insomnia.

Berdasarkan data dari Arisandi (2020), diketahui bahwa pemakai *gadget* di Indonesia mencapai 338, 2 juta unit yang artinya setiap orang ada yang menggunakan *gadget* lebih dari satu pengguna. Pengguna *gadget* di Indonesia juga beragam, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Penggunaan *gadget* ini juga berbeda-beda, ada yang menggunakannya untuk pendidikan, pekerjaan, hiburan atau *browsing* terkait sesuatu. Menurut Fauzi (2018), persentase aktivitas penggunaan *gadget* yang tidak terkoneksi internet pada tahun 2018 yaitu 95,68 % untuk komunikasi, 41,06 % untuk hiburan, 17,52 % untuk bekerja, dan 13,97 % untuk belajar. Sedangkan persentase aktivitas penggunaan *gadget* yang terkoneksi internet pada tahun 2018 yaitu 93,46 % untuk komunikasi, 65,29 % untuk hiburan, 76,88 % untuk *browsing*, 27,51 % untuk belajar, dan 25,70 % untuk bekerja.

Pandemi covid-19 memberikan suatu perubahan pada masyarakat. Adanya aturan dari pemerintah untuk selalu menjaga jarak, menggunakan masker, mencuci tangan serta pembatasan dalam berkumpul selama pandemi membuat manusia harus melakukan aktivitas sehari-harinya secara online, baik itu bekerja dan

belajar. Salah satu alat yang dapat mendukung kegiatan secara online adalah dengan menggunakan *gadget*. banyaknya kegiatan seperti bekerja dan belajar secara online dari rumah membuat penggunaan *gadget* semakin meningkat. Selain digunakan untuk bekerja dan belajar, *gadget* juga banyak digunakan untuk berkomunikasi dan hiburan. Oleh karena itu, selama pandemi terjadi penggunaan *gadget* juga meningkat seiring dengan meningkatnya kebutuhan untuk menggunakan *gadget*.

Sampai sekarang belum ada penelitian yang meneliti terkait waktu ideal penggunaan *gadget*, namun salah satu peneliti dari University of Oxford mengatakan bahwa durasi ideal penggunaan *gadget* untuk remaja yaitu 4 jam 17 menit. Melebihi batas waktu 4 jam 17 menit, *gadget* akan berdampak bagi kondisi sosial dan emosi dari remaja tersebut (Sativa, 2017).

Penggunaan *gadget* yang dilakukan terus-menerus tanpa henti membuat suatu pola kebiasaan tersendiri bagi setiap orang, terutama di masa pandemi ini. Banyak orang yang dalam setiap aktivitasnya baik itu pekerjaan atau hal lainnya dilakukan secara online. Akibatnya, dapat mengambil waktu seseorang untuk terus mengakses *gadget* dan lupa untuk menjaga pola tidur yang sehat.

Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Mawitjere, dkk (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa/siswi di SMAN 1 Kawangkoan. Penelitian yang dilakukan oleh Fernando & Ridha (2020), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

Pahlawan Tuanku tahun 2020. Penelitian yang dilakukan oleh Wabula, dkk (2020), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan insomnia pada siswa kelas IX. Penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Stela (2020), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Kalabat Manado. Pada penelitian ini diketahui bahwa pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap insomnia sebesar 0,739 atau 73,9 %, yang artinya berpengaruh sangat besar.

Stres juga dapat menyebabkan terjadinya insomnia. Pandemi covid-19 memberikan banyak kecemasan dan kekhawatiran pada masyarakat. Kekhawatiran yang paling umum dirasakan masyarakat selama pandemi ini yaitu kekhawatiran karena masalah finansial, pekerjaan, kesehatan diri sendiri dan keluarga serta adanya kekhawatiran bahwa pandemi covid-19 masih berlanjut (Tarigan, 2021).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ema, dkk (2017), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (Facebook) Di MTs Muhammdyah Tlogomas Malang. Penelitian yang dilakukan oleh Zunita, dkk (2018), menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja kelas XII menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang. Penelitian yang dilakukan oleh Arifianti (2019), menjelaskan bahwa ada korelasi antara penggunaan media sosial dan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada siswa SMA Negeri 9 Surabaya.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa penggunaan *gadget* dan stres merupakan beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya insomnia. Penggunaan *gadget* dan stres memberikan pengaruh yang cukup besar pada insomnia. Oleh karena itu, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik dengan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi, apakah ada hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi, dan apakah ada hubungan antara stres akademik dan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi.

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, ada beberapa tujuan dalam penelitian ini yaitu :

1. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik dengan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi.
2. Mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan *gadget* dan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi.
3. Mengetahui hubungan antara stres akademik dan insomnia pada siswa/siswi SMA “X” di Jambi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, dengan adanya penelitian mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik terhadap insomnia, diharapkan dapat menambah dan memperluas pengetahuan di bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan dan klinis dalam bidang stres akademik, intensitas penggunaan *gadget* dan insomnia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan remaja untuk bisa mengatur intensitas dalam menggunakan *gadget*, mengetahui *stressor* sehingga dapat mencegah munculnya stres terhadap akademik sehingga diharapkan dapat menghindari dan mengurangi insomnia.

b. Bagi Orang Tua

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan orang tua untuk mengawasi anak-anak mereka, baik itu ketika belajar dan menggunakan *gadget*. Sehingga ketika ada pengawasan dari orang tua, diharapkan anak-anak mereka memiliki waktu tidur yang cukup, puas dengan tidur mereka dan dapat mengurangi serta mencegah insomnia terjadi.

c. Bagi Guru

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan guru atau tenaga pendidik untuk mengatur tugas-tugas yang diberikan kepada siswa/siswinya. Tugas-tugas yang diberikan dapat diatur dengan membuat tingkat kesulitan yang

berbeda-beda pada setiap tugasnya dan ada memiliki batas waktu pengerjaan yang berbeda-beda, sehingga tugas tidak menumpuk dan dapat mengatur waktu kapan selesai mengerjakannya.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah atau menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti terutama yang berkaitan dengan tema intensitas penggunaan *gadget*, stres akademik dan insomnia.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang berjudul “Hubungan Intensitas Penggunaan *Gadget* dan Stres Akademik Terhadap Insomnia Pada Siswa/Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) “X” di Jambi” adalah benar-benar karya peneliti. Berikut beberapa penelitian yang diteliti oleh peneliti sebelumnya mengenai penggunaan *gadget* dan insomnia, diantaranya :

Penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere, dkk (2017) berjudul “Hubungan Lama Penggunaan *Gadget* dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa/Siswi di SMAN 1 Kawangkoan”. Variabel lama penggunaan *gadget* diukur dengan menggunakan lembar pertanyaan dan variabel insomnia menggunakan kuesioner. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana populasi pada penelitian ini adalah siswa/siswi kelas XII IPS di SMAN 1 Kawangkoan sebesar 129 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 39 pelajar. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh $p = 0,002 (< 0,005)$. Artinya, ada hubungan antara lama penggunaan *gadget* dengan kejadian insomnia pada siswa/siswi di SMAN 1 Kawangkoan.

Penelitian yang dilakukan oleh Fernando & Ridha (2020) berjudul “Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020”. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai sebanyak 1262 orang, sedangkan sampel sebanyak 93 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p = 0,002 (< 0,005)$, berarti ada hubungan antara lamanya penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2020.

Penelitian yang dilakukan oleh Wabula, dkk (2020) berjudul “*The Relationship between Internet Addiction and Insomnia in Student Class IX*”. Pengambilan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Populasi dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi kelas IX di salah satu sekolah di Maluku dengan jumlah 217 siswa, sedangkan sampel berjumlah 141 siswa. Berdasarkan hasil dari tes *spearman rho* diketahui bahwa nilai $p = 0,000 (p < 0,005)$, artinya ada hubungan antara kecanduan internet dengan insomnia pada siswa kelas IX.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnawinadi & Stela (2020) berjudul “Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja”. Variabel durasi penggunaan media sosial diukur menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari penelitian Syamsuedin, dkk (2015). Variabel insomnia diukur dengan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Adeleya (2008). Penelitian ini

menggunakan teknik *total sampling* sebagai teknik pengambilan sampel. Oleh karena itu, jumlah populasi dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 155 orang. Berdasarkan hasil uji statistika, diketahui nilai $p = 0,000 (< 0,005)$ dan nilai R sebesar 0,739. Artinya, ada hubungan yang positif antara durasi penggunaan media sosial dan kejadian insomnia pada remaja di SMA Advent Kalabat Manado, dimana pengaruh durasi penggunaan media sosial terhadap insomnia sebesar 0,739 atau 73,9 %.

Beberapa penelitian yang diteliti oleh peneliti sebelumnya terkait stres dan insomnia, di antaranya :

Penelitian yang dilakukan oleh Ema, dkk (2017) berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTs Muhammadiyah I Malang”. Variabel independen yaitu tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS). Variabel dependen yaitu insomnia diukur dengan KSPBJ-IRS (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta-*Insomnia Rating Scale*). Pengambilan sampel dalam menggunakan teknik *total sampling*, sehingga populasi dan sampel berjumlah sama yaitu seluruh siswa/siswi pengguna media sosial (Facebook) di MTs Muhammadiyah I Malang sebanyak 60 siswa. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui nilai p sebesar $0,002 < 0,005$. Artinya, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja pengguna media sosial (Facebook) di MTs Muhammadiyah Tlogomas Malang.

Penelitian yang dilakukan oleh Zunita, dkk (2018) berjudul “Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang

Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang (Studi di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang)”. Variabel tingkat stres diukur dengan menggunakan angket stres dan variabel insomnia diukur dengan menggunakan angket insomnia. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *proporsional random sampling* dengan sampel sebanyak 63 siswa. Hasil penelitian diketahui bahwa nilai p sebesar $0,000 < 0,005$. Artinya, terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja kelas XII menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang.

Penelitian yang dilakukan oleh Arifianti (2019) berjudul “Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Surabaya”. Variabel penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan kuesioner Kuss & Griffiths, variabel tingkat stres diukur dengan kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*) dan variabel insomnia diukur dengan kuisisioner DSM-5 (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Insomnia Criteria*). Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik *konsekutif sampling* karena keseluruhan sampel akan digunakan sampai jumlah yang diperlukan terpenuhi. Berdasarkan hasil penelitian, untuk variabel penggunaan media sosial dan insomnia diketahui bahwa nilai p sebesar $0,000 < 0,005$ dan nilai korelasi sebesar 24,4 %. Artinya, terdapat hubungan yang lemah antara penggunaan media sosial dan insomnia pada siswa SMA Negeri 9 Surabaya. Variabel tingkat stres dan insomnia diketahui bahwa nilai p sebesar $0,000 < 0,005$ dengan nilai korelasi sebesar 30,2 %. Artinya, terdapat hubungan

yang lemah antara tingkat stres dan insomnia pada siswa SMA Negeri 9 Surabaya.

Dari beberapa hasil penelitian-penelitian sebelumnya, dapat diketahui bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah dipaparkan dalam beberapa hal, diantaranya:

1. Tema

Tema yang digunakan oleh peneliti yaitu intensitas penggunaan *gadget*, stres akademik dan insomnia. Intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik menjadi variabel bebas serta insomnia menjadi variabel tergantung. Penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere, dkk (2017) menggunakan lama penggunaan *gadget* sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini terfokus pada intensitas penggunaan *gadget* sebagai variabel bebas. Penelitian yang dilakukan oleh Fernando & Ridha (2020), Wabula, dkk (2020) serta Purnawinadi & Stela (2020) memiliki kesamaan yaitu menggunakan media sosial sebagai variabel bebas, sedangkan penelitian ini menjadikan intensitas penggunaan *gadget* sebagai variabel bebas.

Penelitian yang dilakukan oleh Ema, dkk (2017); Zunita, dkk (2018) dan Arifianti (2019) menjadikan stres sebagai variabel bebas, dimana stres disini lebih mengarah pada stres secara umum, sedangkan penelitian yang akan peneliti lakukan menjadikan stres akademik sebagai variabel bebas.

Berdasarkan ketujuh penelitian sebelumnya yang telah dijelaskan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk membuktikan apakah ada hubungan

intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik terhadap insomnia, dimana penelitian ini tidak terdapat pada penelitian sebelumnya.

2. Teori

Penelitian ini berbeda dengan penelitian lainnya dalam hal teori yang digunakan. Penelitian yang dilakukan oleh Mawitjere, dkk (2017) dan Arifianti (2019) menggunakan teori dari Iswidharmanjaya, Kuss & Griffiths untuk menjelaskan variabel penggunaan *gadget* dan media sosial. Penelitian yang dilakukan oleh Ema, dkk (2017) dan Arifianti (2019), variabel stres dijelaskan dengan menggunakan teori dari Lazarus, Rasmun dan Hawari. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Fernando & Ridha (2020), Ema, dkk (2017) dan Zunita, dkk (2018) menggunakan teori dari Kaplan & Sadock, Raffknowledge, Notoatmodjo dan Sarwono untuk menjelaskan variabel insomnia.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori Ajzen (2005) untuk variabel intensitas penggunaan *gadget*. Pada variabel stres, terutama stres akademik, peneliti menggunakan teori Sarafino & Timothy (2011). Variabel insomnia, peneliti menggunakan teori Morin & Colin (2004) dan O'Malley & Edward (2017).

3. Subjek Penelitian

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, terutama pada subjek penelitian. Secara umum, ada beberapa penelitian sebelumnya yang juga menggunakan subjek penelitian yang sama yaitu penelitian yang dilakukan oleh Ema, dkk (2017); Mawitjere, dkk (2017); Zunita, dkk (2018);

Arifianti (2019); Wabula, dkk (2020) serta Purnawinadi & Stela (2020). Penelitian-penelitian ini menggunakan siswa SMP dan SMA yang termasuk kategori remaja sebagai subjek dalam penelitian, namun di sekolah atau lokasi yang berbeda-beda. Pada penelitian yang akan peneliti lakukan, subjek dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi di salah satu SMA di Jambi yaitu MAN Insan Cendekia Jambi.

4. Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian-penelitian sebelumnya berbeda-beda, ada yang menggunakan lembar pertanyaan, kuesioner atau mengadopsi dari penelitian lain untuk mengukur variabel lama penggunaan *gadget* ataupun media sosial. Ada yang menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale* sebagai alat untuk mengukur variabel stres. Ada yang menggunakan *KSPBJ Insomnia Rating Scale, ISI (Insomnia Severity Index)* atau mengadopsi alat ukur dari penelitian lain untuk mengukur variabel insomnia.

Pada penelitian yang akan peneliti lakukan, alat yang digunakan untuk mengukur variabel intensitas penggunaan *gadget* merupakan alat ukur yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Fitria (2019). Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik merupakan alat ukur yang dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Namira (2018), sedangkan variabel insomnia diukur dengan alat ukur *ISI (Insomnia Severity Index)* yang digunakan oleh Dewi (2017).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tidur merupakan salah satu istirahat yang paling dibutuhkan oleh tubuh. Ketika tubuh mulai merasa lelah dan letih, tidur dapat mengembalikan semangat dan stamina dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Banyaknya aktivitas yang dilakukan menjadi salah satu alasan terganggunya tidur. Remaja yang umumnya merupakan seorang siswa yang menuntut ilmu disekolah, menjadikan belajar sebagai salah satu kegiatan sehari-hari yang mereka lakukan. Selain akademik, adanya kegiatan diluar akademik seperti bekerja, kegiatan organisasi sekolah dan kegiatan di rumah juga menjadi penyebab terganggunya waktu tidur pada remaja.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan terutama di sekolah, menjadikan para remaja terkadang mengalami tekanan yang akibatnya mengalami stres. Selain itu, penggunaan *gadget* yang semakin meningkat selama pandemi covid-19, menjadikan *gadget* sebagai salah satu alat yang sangat dibutuhkan. Adanya tekanan yang dirasakan untuk bisa menyelesaikan tuntutan akademik serta penggunaan *gadget* yang semakin meningkat dapat mengganggu waktu tidur, tidur tidak puas dan akhirnya mengalami gangguan tidur insomnia.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik terhadap insomnia pada siswa/siswi SMA "X" di Jambi. Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa/siswi MAN Insan Cendekia Jambi yang dipilih dengan menggunakan teknik *proportionate stratified*

random sampling dengan jumlah subjek 78 siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala (*google form*), yaitu skala ISI (*Insomnia Severity Index*), skala intensitas penggunaan *gadget* dan skala stres akademik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda.

Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik dengan insomnia, dimana pengaruh yang diberikan sebesar 32,7 %. Artinya, intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik memberikan pengaruh yang cukup pada insomnia. Semakin tinggi intensitas seseorang dalam menggunakan *gadget* dan semakin tinggi stres akademik yang dialami, maka semakin tinggi seseorang mengalami insomnia.

Secara parsial, pengaruh intensitas penggunaan *gadget* yang diberikan pada insomnia sebesar 9,1 %. Sedangkan pengaruh stres akademik yang diberikan pada insomnia sebesar 23,6 %. Artinya, stres akademik lebih memberikan pengaruh yang cukup besar pada insomnia dibandingkan dengan intensitas penggunaan *gadget*.

Banyak perubahan yang terjadi pada manusia terutama pada remaja selama pandemi covid-19 terjadi. *Gadget* sebagai salah satu alat elektronik yang sangat penting untuk dimiliki. Bertambahnya pengguna *gadget* diiringi dengan meningkatnya kebutuhan untuk menggunakan *gadget*. Pada siswa/siswi, *gadget* tidak hanya digunakan untuk belajar online, tetapi *gadget* juga digunakan untuk berkomunikasi, media sosial, hiburan dan *browsing*. Oleh karena itu, banyaknya hal yang bisa diakses ketika menggunakan *gadget* membuat intensitas dalam

menggunakan *gadget* juga meningkat. Meningkatnya intensitas dalam menggunakan *gadget* dapat membuat seseorang lupa akan waktu.

Siswa/siswi yang umumnya merupakan individu yang menuntut ilmu di sekolah, menjadikan kegiatan belajar sebagai salah satu aktivitas yang utama. Banyaknya tuntutan-tuntutan yang diberikan sekolah seperti tuntutan tugas, tuntutan peran dan tuntutan interpersonal, dapat memicu terjadinya tekanan yang membuat seseorang mengalami stres dalam akademik. Munculnya reaksi dari tubuh seperti jantung berdetak cepat, otot menegang, badan berkeringat, pikiran tidak fokus dan muncul perasaan cemas ketika stres dapat mengganggu waktu istirahat seseorang.

Meningkatnya intensitas dalam menggunakan *gadget* serta adanya stres akademik yang dirasakan pada siswa/siswi, membuat otak terus bekerja dan tubuh dalam kondisi tidak mendukung. Hal inilah yang dapat mengganggu waktu tidur seseorang, kualitas tidur menjadi tidak puas, sering terbangun ketika tidur dan bahkan terbangun lebih awal. Kondisi ini jika terus berlanjut dapat membuat seseorang gangguan tidur yaitu insomnia.

B. Saran

Ada beberapa saran yang diberikan oleh peneliti, baik untuk remaja, orang tua, guru dan peneliti selanjutnya. Berikut beberapa saran tersebut :

1. Bagi Remaja

Bagi remaja alangkah baiknya untuk membatasi diri dalam menggunakan *gadget* dengan cara memberi batasan waktu, berapa kali atau

time planing (waktu-waktu kapan saja yang bisa digunakan untuk mengakses *gadget*), sehingga para remaja dalam menggunakan *gadget* tidak lupa waktu dan lebih terkontrol. Selain itu hendaknya para remaja juga mengetahui *stressor* atau penyebab munculnya stres yang berasal dari akademik, sehingga mereka dapat mencegah *stressor* tersebut dan tidak ada hambatan ketika menyelesaikan tugas atau tuntutan akademik. Ketika penggunaan *gadget* menjadi terkontrol dan stres akademik diketahui penyebab dan pencegahannya, maka para remaja akan mengetahui waktu untuk dirinya beristirahat sehingga mereka tidak akan mengalami insomnia.

2. Bagi Orang Tua

Sebaiknya orang tua dapat mengawasi anak-anak mereka dalam menggunakan *gadget*, baik itu apa yang mereka akses, berapa lama dan berapa kali mereka menggunakan *gadget*. Orang tua juga hendaknya dapat memberikan perhatian dan membantu anak-anak mereka dalam akademik. Dalam memberikan perhatian dan membantu anak-anak, para orang tua dapat melakukannya dengan cara bertanya mengenai kabar mereka disekolah, mengingatkan mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah dan membantu mereka dalam belajar atau mengerjakan tugas. Ketika adanya pengawasan, perhatian dan bantuan dari orang tua, para remaja dapat menjalani hidupnya dengan sehat secara fisik dan psikologis. Merubah suatu kebiasaan tidak bisa dilakukan sendiri oleh para remaja, tetapi perlu adanya bantuan dari *significant others* yaitu orang tua agar perubahan dapat terjadi. Sama halnya dengan

melakukan perubahan, lebih baik dilakukan secara bersama-sama daripada dilakukan oleh seorang diri.

3. Bagi Tenaga Pendidik

Para tenaga pendidik atau guru sebaiknya saling berkonfirmasi dalam memberikan tugas kepada siswa/siswi mereka. Selain itu, juga perlu adanya konfirmasi antara guru dan siswa dalam memberikan batas waktu pengerjaan tugas. Adanya konfirmasi dari guru ke guru serta guru ke siswa/siswi, dapat membuat siswa/siswi mengatur waktu untuk mengerjakan tugas yang diberikan dan membuat siswa/siswi tidak begadang dalam menyelesaikan tugas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti intensitas penggunaan *gadget*, langkah baiknya dalam menyusun alat ukur intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik, aitem dibuat sesuai dengan apa yang ingin diteliti. Sehingga tidak banyak aitem pada alat ukur yang gugur serta nilai koefisien reliabilitas menjadi lebih bagus. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meneliti variabel tentang insomnia, intensitas penggunaan *gadget* dan stres akademik. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti variabel dalam penelitian ini, sebaiknya dapat mencoba dengan populasi subjek lain. Hal ini dikarenakan tingkat insomnia, tingkat intensitas penggunaan *gadget* dan tingkat stres akademik tergantung pada kepentingan dan kondisi yang berbeda pada setiap jenjang usia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (2005). *Attides, Personallity and Behavior (Second Edition)*. Poland: Open University Press
- Andarwati, S.R. & Bambang S.S. (2005). Pemenuhan Kepuasan Penggunaan Internet oleh Peneliti Badan Litbang Pertanian di Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10-17
- Anies. (2009). *Cepat Tua Akibat Radiasi (Pengaruh Radiasi Elektromagnetik Ponsel dan Berbagai Peralatan Elektronik)*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Arifianti, D.A. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Stres dengan Insomnia Remaja di SMA Negeri 9 Surabaya*. SKRIPSI. Universitas Airlangga
- Arisandi, J. (2020). *Digital 2020: Pengguna Internet Indonesia dalam Angka*. Retrieved from: <https://m.cyberthreat.id/read/5387/digital-2020-Pengguna-Internet-Indonesia-dalam-Angka>
- Arnani, M. (2020). *Banyak Orang Alami Insomnia Selama Pandemi Corona, Ini Penjelasannya*. Retrieved from: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/08/03/192700965/banyak-orang-alami-insomnia-selama-pandemico-rona-inipenjasannya?page=all#page2>
- Aryahi, F. (2016). *Stres Belajar (Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling)*. Sulawesi Tengah: Edukasi Mitra Grafika
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Dewi, R.K. (2017). *Hubungan Penggunaan Smartphome di Malam Hari dengan Gangguan Tidur dan Gejala Depresi Pada Remaja*. SKRIPSI. Universitas Airlangga
- Dzalila, L., Annisa A. & Saifuddin Z. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Pemahaman Belajar Mahasiswa. *Jurnal Signal*, 8(2), 89-214
- Ema, A.M., Farida H.D.K. & Esti W. (2017). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial di MTS Muhammadiyah I Malang. *Nursing News*, 2(3), 10-20
- Fauzi, A. (2018). *Jumlah Pengguna Smartphome di Indonesia*. Retrieved from: <http://indonesiabaik.id/infografis/jumlah-pengguna-smartphome-di-indonesia-18>

- Fernando, R. & Ridha H. (2020). Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020. *Jurnal NERS*, 4(2), 83-89. Doi : <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Firdaus, H. (2018). *Hubungan Antara Perilaku Merokok dengan Kecenderungan Insomnia Pada Pekerja*. SKRIPSI. UIN Sunan Ampel
- Firman, A.F. (2018). *Terungkap, Penyebab 28 Juta Orang di Indonesia Menderita Insomnia*. Retrieved from: <https://m.liputan6.com/health/read/3227917/terungkap-penyebab-28-juta-orang-di-indonesia-menderita-insomnia>
- Fitria, I. (2019). *Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Gadget dengan Prestasi Belajar Siswa MAN 1 Bengkulu*. SKRIPSI. UIN Sultan Syarif Kasim
- Hablaini, S., Raja F.L. & Sekali N. (2020). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kuantitas dan Kualitas Tidur Pada Anak Sekolah (Kelas IV Dan V) di SD Negeri 182 Kota Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 4(1), 26-37. Doi: <https://doi.org/10.36341/jka.v4i1.1252>
- Harlan, J. (2018). *Analisis Regresi Linear*. Depok: Gunadarma
- Haryanti, D.Y.P (2020). Insomnia Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 1111-1116. Doi: 10.35816/jiskh.v10i2.483
- Irawan, J. (2013). Pengaruh Kegunaan Gadget Terhadap Kemampuan Bersosialisasi Pada Remaja. *Jurnal An-Nafs*, 8(2), 29-38
- Janie, D.N.A. (2012). *Statistik Deskriptif & Regresi Linier Berganda dengan SPSS*. Semarang: Semarang University Press
- KBBI. (2020). *Intensitas*. Retrieved from: <https://kbbi.web.id/intensitas>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018, 22 September). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia*. Retrieved from: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/18/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kozier, B., Glenora ERB, Audrey B., & Shirlee J.S. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan 1*. Jakarta: EGC
- Kryger, M., Thomas R., William C. D. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicine*. Elsevier
- Lazarus R.S. & Susan F. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. USA: Springer Publishing Company
- LeBourgeois, M.K., Flavia G., Flavia C., Amy R.W., & John H. (2005). The Relationship Between Reported Sleep Quality and Sleep Hygiene in Italian and American Adolescent. *Pediatrics*, 115(10), 257-265. Doi : 10.1542/peds.2004-0815H
- Mawitjere, O.T., Franly O. & Yudi A.I. (2017). Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia Pada Siswa/Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 1-5

- Manumpil, B., Yudi I., Frenly O. (2015). Hubungan Penggunaan *Gadget* dengan Tingkat Prestasi Siswa di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2), 1-6
- Morin, C.M. & Colin A.E. (2004). *Insomnia (A Clinical Guide to Assessment and Treatment)*. Boston: Springer
- Namira, R. (2018). *Hubungan Antara Self Efficacy dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA di SMA Yogyakarta*. SKRIPSI. Universitas Islam Indonesia
- Nurmalasari, Y., Yusi R.Y. & Ilfiandra. (2016). Efektivitas Restrukturisasi Kognitif dalam Menangani Stres Akademik Siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 75-89
- Oktamiati, H. & Yossie S.E.P. (2013). Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School di Sekolah Dasar Kab. Bogor. *Ilmu Keperawatan*, 1-15
- O'Malley, M.B & Edward B.O'M. (2017). *Clinical Handbook of Insomnia*. Switzerland: Springer
- Pieter, H.Z., Bethsaida J., & Ns. Marti S. (2011). *Pengantar Psikopatologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kencana
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental of Nursing Volume 1 (Edition 7)*. Jakarta: Salemba Medika
- Purnawinadi, I.G. & Stela S. (2020). Durasi Penggunaan Media Sosial dan Insomnia Pada Remaja. *Klabat Journal of Nursing*, 2(1), 37-43. Doi: <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn>
- Rozali, M.F. (2017). Hubungan Intensitas Pemanfaatan *Gadget* dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar*, 5(2), 722-731. Doi: <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v5i2.4821>
- Sarafino, E.P. & Timothy W.S. (2011). *Health Psychology (Biopsychosocial Interaction)*. USA: John Wiley
- Sativa, R. L. (2017). *Berapa Lama Waktu Ideal Gunakan Gadget ?*. Retrieved from: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-3398914/berapa-lama-waktu-ideal-gunakan-gadget>
- Siregar, S. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi Perbandingan Perhitungan Manual & SPSS*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method)*. Bandung: Alfabeta
- Suiyono. (2003). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Suseno, M.N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff

- Tarigan, M. (2021). *Covid-19 Bikin Semakin Banyak Orang Alami Susah Tidur, Stres Salah Satu Penyebab*. Retrieved from : <https://gaya.tempo.co/read/1443586/covid-19-bikin-semakin-banyak-orang-alami-susah-tidur-stres-salah-satu-penyebab>
- Taylor, D., Philip G., Natalie D.D., Kenneth L.L., & Christina S.M. (2014). *Handbook of Insomnia*. Tarporley: Springerlink Health Care
- Wabula, L.R., Taufan U., Wa Ode N., Angga M.N., & Restiyana A. (2020). The Relationship between Internet Addiction and Insomnia in Student Class IX. *Jurnal NERS*, 15(2), 82-85. Doi : <http://dx.doi.org/10.20473/jn.v15i2.18943>
- Wilson, A. & Hrayr P.A. (2017). *Clinical Handbook of Insomnia*. Switzerland: Springer
- Yuniar, G.S. & Desi N. (2013). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) Pada Siswa-Siswi Kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2, 1-7
- Zunita, S., Arif W. & Siti R. (2018). Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Menjelang Ujian Nasional di SMA PGRI 2 Jombang (Studi di Kelas XII SMA PGRI 2 Jombang). *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 62-68

CURRICULUM VITAE**A. DATA PRIBADI**

Nama Lengkap : Syaripah Aini
 Jenis Kelamin : Perempuan
 TTL : Jambi, 07 Mei 1999
 Alamat Asal : Perumahan Bougenville Lestari Blok
 DL.02, RT 22, Kenali Besar, Alam
 Barajo, Kota Jambi
 Alamat Tinggal : Jl. Bimokurdo No. 38, Demangan,
 Gondokusuman, DI. Yogyakarta
 Alamat Email : syaripah.aini07@gmail.com
 No. Hp : 082223402034

**B. LATAR BELAKANG PENDIDIKAN FORMAL**

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
TK	TK Islam Fatmawati	2005
SD	SDN 205 Kota Jambi	2005-2008
	SDN 116 Kota Jambi	2008-2011
SMP	MTsN Kenali Besar Kota Jambi	2011-2014
SMA	MAN Insan Cendekia Jambi	2014-2017
S1	UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2017-2021

C. PENGALAMAN ORGANISASI

Jabatan	Nama Organisasi	Tahun
Anggota	OSIS MTsN Kenali Besar Kota Jambi	2012-2013
Sekretaris 1	OSIS MAN Insan Cendekia Jambi	2015-2016
Anggota	Dewan Kehormatan Pramuka MAN Insan Cendekia Jambi	2016-2017
Anggota	Earth Hour Yogja	2018-2019

Anggota	Lab. Psikologi Perkembangan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2019-2020
---------	--	-----------

D. KEAHLIAN

Bidang	Penyelenggara	Tahun
Graphology Basic Level	Empower Institute	2019
Signaturology Basic Level	Empower Institute	2019

E. PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan	Tempat	Tahun
KKN (Kuliah Kerja Nyata) UIN Sunan Kalijaga	Tik Kuto, Rimbo Pengadang, Lebong, Bengkulu	2020