

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM DIPLOMA III AKUNTANSI
FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS SRIWIJAYA
ANGKATAN 2014-2016**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)



Oleh:

**RA. Endah Jona Sari
04121001106**

**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN INSOMNIA PADA
MAHASISWA PROGRAM DIPLOMA III AKUNTANSI
FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS SRIWIJAYA
ANGKATAN 2014-2016**

Oleh:
RA. Endah Jona Sari
04121001106

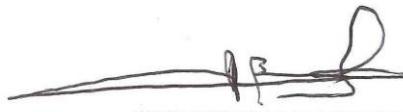
SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Palembang, 26 Juli 2017
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Pembimbing I

dr. Abdullah Shahab, Sp. KJ
NIP. 19671125 199903 1 001



Pembimbing II

dr. Tri Suciati, M. Kes.
NIP. 19830714 200912 2 004



Pengaji I

dr. Puji Rizki Suryani, M. Kes.
NIP. 19850927 201012 2 006



Pengaji II

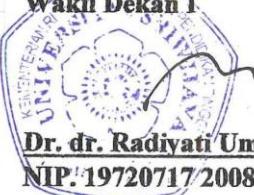
dr. Mutiara Budi Azhar, SU, MMedSc
NIP.19520107 198303 1 001



Ketua Program Studi
Pendidikan Dokter

dr. Susilawati, M. Kes.
NIP. 19780227 202012 2 001

Mengetahui,
Wakil Dekan I



Dr. dr. Radiyati Umi Partan, Sp. PD-KR, M. Kes.
NIP. 19720717/200801 2 007

PERNYATAAN

Saya yang bertanda-tangan di bawah ini dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, ~~magister dan/atau doktor~~), baik di Universitas Sriwijaya maupun di perguruan tinggi lainnya.
 2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan verbal Tim Pembimbing.
 3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
- ^ Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi akademik atau sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Palembang, Maret 2018
Yang membuat pernyataan



RA. Endah Jona Sari
04121001106

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RA. Endah Jona Sari
NIM : 04121001106
Program Studi : Pendidikan Dokter Umum
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM DIPLOMA III AKUNTANSI FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2014-2016

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Palembang
Pada tanggal : Maret 2018

Yang menyatakan



RA. Endah Jona Sari

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM DIPLOMA III AKUNTANSI FAKULTAS EKONOMI UNIVERSITAS SRIWIJAYA ANGKATAN 2014-2016

(RA. Endah Jona Sari, Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya, 37 halaman)

Latar Belakang: Angka insomnia pada mahasiswa di Indonesia tergolong cukup tinggi. Hal ini disebabkan karena terjadinya pergeseran irama sirkadian pada usia remaja yang diperburuk dengan adiksi internet sehingga mahasiswa memiliki kebiasaan mengakses internet pada malam hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *cross-sectional* yang dilakukan pada 98 mahasiswa Program Diploma III Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Siwijaya yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan dengan melihat jawaban responden terhadap kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) Young untuk menilai adiksi internet dan kuesioner *Insomnia Severity Index* versi Indonesia (ISI-INA) untuk menilai insomnia.

Hasil : Terdapat 62 responden perempuan dan 36 responden laki-laki pada penelitian ini dengan rentang usia 17-21 tahun. Prevalensi adiksi internet pada mahasiswa sebesar 20,4% dan prevalensi insomnia sebesar 19,3%. Hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara adiksi internet dan insomnia [*odds ratio* (OR) = 4,061 (IK 95% = 1,354-12,181), p=0,009]

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang sangat bermakna antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami adiksi internet memiliki risiko 4,061 kali lipat untuk menderita insomnia dibandingkan dengan yang tidak.

Kata kunci : Adiksi internet, insomnia, mahasiswa

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND INSOMNIA IN ACCOUNTANCY DIPLOMA PROGRAM STUDENTS OF ECONOMIC FACULTY SRIWIJAYA UNIVERSITY BATCH 2014 TO 2016

(RA. *Endah Jona Sari*, Medical Faculty of Sriwijaya University, 37 pages)

Background: The prevalence of insomnia in the college students was high. It is caused by a circadian rhythm shifting on teenager and aggravated by internet addiction, leading to an accessing internet habit at night time. The aim of this study is to analyze the relationship between internet addiction and insomnia in the college students.

Methods: This cross-sectional study was involving 98 accountancy diploma program students of Economic Faculty in Sriwijaya University, chosen by consecutive sampling technique. Data was collected by observing their answer on Internet Addiction Test (IAT) Young questionnaire to assess internet addiction and Insomnia Severity Index in Indonesia version (ISI-INA) to assess insomnia.

Result: There are 62 female respondent and 36 male respondent, attain the age of 17 to 21 years old. Internet addiction prevalence on college students was found in 20,4% meanwhile insomnia was presented in 19,3%. Chi Square test results a highly significant relation between internet addiction and insomnia [odds ratio (OR) = 4,061 (IK 95% = 1,354-12,181), p=0,009]

Conclusion: There is a relationship between internet addiction and insomnia in the college students. Those who are addicted to internet will have insomnia 4,061 times than those who aren't.

Keywords: Internet addiction, insomnia, college students

KATA PENGANTAR

Alhamdulillaahirabbil'alamin, puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, berkat rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Terimakasih saya ucapan kepada dr. Abdullah Shahab, Sp. KJ. dan dr. Tri Suciati, M. Kes. yang sudah meluangkan tenaga, pikiran, waktu dan dengan sabar membimbing saya menyelesaikan skripsi ini. Dari lubuk hati yang terdalam, saya mohon maaf atas ucapan dan perilaku yang kurang berkenan di hati selama proses bimbingan skripsi ini berjalan. Ucapan terimakasih juga saya ucapan kepada penguji saya, dr. Puji Rizki Suryani, M. Kes. dan dr. Mutiara Budi Azhar, SU, M.Med.Sc. atas bimbingan, saran dan kritik membangun demi perbaikan skripsi ini. Terimakasih saya ucapan kepada ketua program studi akuntansi program diploma Universitas Sriwijaya yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di lingkungan kampus tersebut dan para mahasiswa/i yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Terimakasih tak terhingga saya ucapan kepada kedua orang tua tercinta yang telah memberikan banyak kasih sayang, dukungan baik moral maupun materiil, yang telah menjadi penopang hidup, yang tak pernah lelah memberikan semangat dan yang selalu memberikan sandaran. Terima kasih atas semua doa-doa disetiap sujud-sujud kalian yang selalu mengiringi dan meringankan semua langkah ini.

Terimakasih juga tak lupa saya ucapan kepada teman-teman angkatan 2012 'Hawa', para manusia kuat anggota Bujang Gadis Kampus 2016 yang selama penyusunan skripsi ini yang tiada henti memberikan dukungan dan semangat.

Saya menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, baik dalam materi maupun teknik penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran membangun sangat saya harapkan. Demikian, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, civitas akademika, dan masyarakat luas.

Palembang, Maret 2018



RA Endah Jona Sari

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan Orisinalitas	iii
Lembar Pernyataan Publikasi	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
Daftar Lampiran	xi
Daftar Singkatan	xii

BAB I PENDAHULUAN

1. Latar Belakang	1
2. Rumusan Masalah	3
3. Tujuan Penelitian.....	3
4. Hipotesis	4
5. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Adiksi Internet	
2.1.1. Definisi	5
2.1.2. Patofisiologi	5
2.1.4. Faktor Risiko	6
2.1.5. Tanda dan Gejala	7
2.2. Insomnia	
2.3.1. Fisiologi Tidur	8
2.3.2. Definisi dan Etiologi	10
2.3.3. Patofisiologi Insomnia	10
2.3.4. Klasifikasi Insomnia	11
2.3.5. Kriteria Diagnostik Menurut PPDGJ III	12
2.3. Kerangka Teori	13

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	14
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	14
3.3. Populasi dan Sampel	
3.3.1 Populasi	14
3.3.2 Sampel	
3.3.2.1 Besar Sampel	14
3.3.2.2 Cara Pengambilan Sampel	15
3.3.3 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	
3.3.3.1 Kriteria Inklusi	15

3.3.3.2 Kriteria Eksklusi	15
3.4. Variabel Penelitian	
3.4.1 Variabel Umum	16
3.4.2 Variabel Bebas	16
3.4.3 Variabel Terikat	16
3.5. Definisi Operasional	16
3.6. Cara Pengumpulan Data	18
3.7. Cara Pengolahan dan Analisis Data	18
3.7.1 Analisis Univariat	19
3.7.2 Analisis Bivariat	21
3.8. Kerangka Operasional	22
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	23
4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi dan Perangkat Akses Internet	24
4.3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Adiksi Internet	25
4.4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Insomnia	26
4.5. Hubungan antara Adiksi Internet dan Insomnia pada Mahasiswa	26
BAB V PEMBAHASAN	
5.1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin	28
5.2. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi dan Perangkat Akses Internet	28
5.3. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Adiksi Internet	29
5.4. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Insomnia	30
5.5. Hubungan antara Adiksi Internet dan Insomnia pada Mahasiswa	31
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1. Simpulan.....	33
6.2. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34
LAMPIRAN	38
BIODATA	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. <i>Dummy Table</i> Distribusi Pengguna Internet Berdasarkan Jenis Kelamin	19
2. <i>Dummy Table</i> Distribusi Pengguna Internet Berdasarkan Usia	19
3. <i>Dummy Table</i> Distribusi Pengguna Internet Berdasarkan Perangkat Akses Internet	20
4. <i>Dummy Table</i> Distribusi Pengguna Internet Berdasarkan Durasi Akses Internet	20
5. <i>Dummy Table</i> Prevalensi Adiksi Internet pada Mahasiswa	20
6. <i>Dummy Table</i> Prevalensi Insomnia pada Mahasiswa.....	21
7. <i>Dummy Table</i> Hubungan Adiksi Internet terhadap Insomnia pada Mahasiswa	21
8. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	23
9. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	23
10. Distribusi Responden Berdasarkan Durasi Akses Internet	24
11. Distribusi Responden Berdasarkan Perangkat Akses Internet	25
12. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Adiksi Internet	25
13. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Insomnia	26
14. Hubungan antara Adiksi Internet dan Insomnia	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Informed Consent</i>	38
2. Kuesioner Penelitian	40
3. Hasil Penelitian.....	44
4. Output SPSS 22.0.....	47
5. Sertifikat Etik	50
6. Lembar Konsultasi Skripsi	51
7. Artikel	53

DAFTAR SINGKATAN

APA	: <i>American Psychiatric Association</i>
APJII	: Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia
DSPS	: <i>Delayed Sleep Phase Syndrome</i>
EEG	: Elektroensefalogram
GH	: <i>Growth hormone</i> (hormon pertumbuhan)
HPA axis	: Hipophysis-pituitary-adrenal <i>axis</i>
IAT	: <i>Internet Addiction Test</i>
ISI-INA	: <i>Insomnia Severity Index</i> versi INA
NSC	: Nukleus suprachiasmaticus
NREM	: <i>Non-rapid Eye Movement</i>
PET	: <i>Positron Emission Tomography</i>
RAS	: <i>Reticular Activating System</i>
REM	: <i>Rapid Eye Movement</i>
SWS	: <i>Slow Wave Sleep</i>

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi. Sebagian besar peneliti menyimpulkan bahwa tidur memberikan fungsi homeostasis yang bersifat menyegarkan dan tampak penting untuk termoregulasi normal dan penyimpanan energi. Kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda. Namun, pada umumnya, durasi tidur akan menurun sesuai dengan pertambahan usia seseorang. Waktu tidur yang pendek dapat mengakibatkan kurangnya kesegaran yang seseorang dapatkan setelah bangun tidur dan terganggunya aktivitas sehari-hari. Hal ini merupakan salah satu tanda gangguan tidur, salah satunya adalah insomnia (Sadock, 2014).

Insomnia adalah gejala kelainan dalam tidur berupa kesulitan berulang untuk tidur atau mempertahankan tidur walau ada kesempatan untuk itu. Gejala tersebut biasanya diikuti gangguan fungsional saat bangun dan beraktivitas di siang hari. Sekitar sepertiga orang dewasa mengalami kesulitan memulai tidur dan/atau mempertahankan tidur dalam setahun, dengan 17% di antaranya mengakibatkan gangguan kualitas hidup. Di Indonesia, prevalensi insomnia pada tahun 2010 adalah sebesar 10% yang berarti sekitar 28 juta dari total penduduk Indonesia menderita insomnia (Amir, 2010).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafriani (2015), angka prevalensi insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran sebesar 24,9%. Angka yang tergolong cukup tinggi ini terjadi karena mahasiswa yang memasuki usia remaja akhir umumnya mengalami pergeseran irama sikardian yang mengakibatkan perubahan waktu tidur dimana rasa kantuk timbul mendekati waktu tengah malam. Hal ini diperburuk dengan kebiasaan menonton televisi, bekerja di depan layar komputer, atau bermain *gadget* sebelum tidur. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat menyebabkan ketegangan pikiran seseorang terhadap sesuatu dan membuat mata terlalu segar untuk dipejamkan sehingga menyebabkan terjadinya insomnia (Prasadja, 2006).

Salah satu kegiatan yang biasanya dilakukan melalui layar komputer atau *gadget* sebelum tidur adalah mengakses internet. Internet memudahkan masyarakat untuk tetap berkomunikasi dan mendapatkan informasi dari seluruh dunia kapanpun dan dimanapun tanpa harus berpindah tempat. Berbagai bentuk layanan ditawarkan oleh internet, antara lain surat elektronik (*e-mail*), jejaring sosial contohnya facebook dan twitter, mesin pencari (*search engine*) contohnya google, video *streaming* contohnya youtube, dan lain-lain. (Nurfadhilah, 2014).

Menurut data APJII (2015), mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun. Sebagian dari mereka berstatus sebagai mahasiswa, baik mahasiswa program vokasi, sarjana, maupun pascasarjana. Hal ini dikarenakan tuntutan akademis dan aktivitas lain yang memaksa mahasiswa untuk mencari informasi tambahan melalui internet dan mungkin juga disebabkan oleh kesibukan dan aktivitas yang banyak dari mahasiswa yang membuat mereka mencari hiburan melalui internet (Nurfadhilah, 2014).

Akan tetapi, internet dapat mengakibatkan dampak negatif seperti timbulnya kecanduan atau adiksi yang melebihi dosis. Adiksi internet adalah sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengendalikan penggunaannya (Young, 1998). Ketika seseorang menggunakan internet sebagai salah satu *coping strategy*, timbul suatu kepuasan bersamaan dengan dilepasnya hormon dopamin di dalam otak. Pelepasan dopamin secara terus-menerus menyebabkan kadar dopamin di dalam otak melebihi ambang batas. Untuk mengatasinya, jumlah reseptor dopamin dikurangi sehingga kepuasan yang dirasakan pun berkurang. Oleh karena itu, pengguna internet akan meningkatkan durasi penggunaan secara bertahap sebagai usaha untuk memenuhi rasa kepuasan yang sama sampai pada akhirnya, pengguna internet tidak dapat mengendalikan penggunaannya (*Harvard Medical School*, 2015).

Sayangnya, dampak negatif ini tidak disadari oleh para pengguna internet, khususnya mahasiswa. Dengan menghabiskan waktu menggunakan internet, pikiran mereka secara tidak langsung dipenuhi dengan segala sesuatu mengenai konten internet tersebut. Paparan cahaya dari layar komputer dan telepon genggam saat di tempat tidur juga menghambat kemampuan tubuh dan otak untuk

tertidur. Hal ini akan mengganggu siklus tidur mereka dan mengurangi kemampuan tidur dalam mereka (Patrick dan Steijn, 2014).

Di Indonesia, penelitian tentang hubungan antara penggunaan internet dengan insomnia pun telah banyak dilakukan dan menghasilkan hubungan yang bermakna. Hal ini umumnya disebabkan oleh tingginya durasi penggunaan internet yang mengganggu siklus sirkadian (Syamsoedin, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan insomnia yang terjadi pada mahasiswa dan akan dilakukan di Universitas Sriwijaya dengan subjek penelitian mahasiswa program Diploma Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa program Diploma Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa program Diploma Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik demografi pengguna internet pada mahasiswa
- b. Mengidentifikasi mahasiswa yang menderita insomnia
- c. Mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami adiksi internet
- d. Mendeskripsikan durasi aktivitas penggunaan internet pada mahasiswa
- e. Menganalisis hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa program Diploma Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya

1.4. Hipotesis

Terdapat hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa program Diploma Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sriwijaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi bagi ilmu psikologi/kejiwaan mengenai hubungan antara adiksi internet dan insomnia, khususnya pada mahasiswa.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak terkait untuk mengambil tindakan pencegahan atas dampak negatif penggunaan internet, terutama insomnia.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu media untuk mempromosikan pentingnya menerapkan kebiasaan tidur yang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2016. Gangguan Insomnia dan Tatalaksananya. Materi Seminar Pertemuan Ilmiah Tahunan dan Musyawarah Kerja Nasional (PIT & Mukernas) 7 Perhimpunan Dokter Umum Indonesia. Jakarta, 24 April 2016.
- APJII dan Puskakom UI. 2015. Profil Pengguna Internet Indonesia 2014: “Penetrasi Pengguna Internet di Indonesia”. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, Jakarta, Indonesia, hal. 20-22.
- Choueiry, N., dkk. (2016) Insomnia and Relationship with Anxiety in University Students: A Cross-Sectional Study. PloS ONE 11(2): e0149643
- Dahlan, Sopiyudin M. 2014. Langkah-Langkah Membuat Proposal Penelitian Bidang Kedokteran dan Kesehatan. Sagung Seto, Jakarta, Indonesia, hal.80.
- Dong, G., J. Wang, X. Yang, dan H. Zhou. 2013. Risk Personality Traits of Internet Addiction: A Longitudinal Study of Internet-Addicted Chinese University Students. Asia Pacific Psychiatry Journal 5(4): 316-321.
- Griffiths, M.D. 1998. Internet Addiction: Does It Really Exist? Dalam: J. Gackenbach (Editor). Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications (halaman 61-75). Academic Press, New York, USA.
- Griffiths, M.D., D.J. Kuss, dan Z. Demetrovics. 2014. Behavioral Addictions: “Social Networking Addictions: An Overview of Preliminary Findings”. Elsevier, London, United Kingdom, hal. 119-141.
- Harvard Medical School. 2015. Understanding Addiction, How Addiction Hijacks The Brain. (www.helpguide.org/harvard/how-addiction-hijacks-the-brain.htm). Diakses tanggal 19 Juli 2016)

- Hashermian, A., dkk. 2014. Prevalence of Internet Addiction among University Students in Ilam: A Cross-Sectional Study. International Journal of Epidemiologic Research 1 (1) : 9-15.
- Hershner, S. D. dan Chervin, R.D. 2014. Causes and Consequences of Sleepiness among College Students. Nature and Science of Sleep 6 :73-84,
- Jares, R. E. P., I.L.E. Luna, dan J.A.V. Medina. 2012. Internet Addiction: A Review. Journal of Addiction Research & Therapy S6 : 004
- Kaplan, H.I, Sadock BJ. 2010. Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri. Penerbit Bina Rupa Aksara, Tangerang, Indonesia.
- Kementerian Komunikasi dan Informatika. 2014. Kemenkominfo: Pengguna Internet di Indonesia Capai 82 Juta. ([<https://kominfo.go.id>](https://kominfo.go.id) berita_satker, Diakses tanggal 19 Juli 2016).
- Krishnamurthy, S., dan Chetiappalli, S.K. 2015. Internet addiction: Prevalence and Risk Factors: A Cross Sectional Study among College Students in Bangalore, The Silicon Valley of India. Indian Journal of Public Health 59 (2): 115-121.
- Mai, E., Buysse, D. J. 2009. Insomnia: Prevalence Impact, Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation. Fall : 491-498.
- Nurfadhilah, R. 2014. Pengaruh *Parenting Style* dan Tipe Kepribadian *Big Five* terhadap Kecenderungan Adiksi Internet. Skripsi, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, hal. 1-2.
- Park, S.K., Kim J.Y. dan Cho C.B. 2008. Prevalence of Internet Addiction and Correlations with Family Factors among South Korean Adolescents. Adolescence Health Journal 43 (172) : 895-909.

- Patrick, C.K., dan R. Steijn. 2014. How Much of An Effect Does Social Media Have on Insomnia and Depression?. Makalah Seminar *Medlink or Workshop Conferences*. Universitas Nottingham, 19 Juli 2014.
- Prasetya, E.C. 2014. Fenomena *Internet Addiction* pada Mahasiswa. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal. 119-120.
- Rosani, S. dan H. Diatri. 2014. Sindrom Perilaku. Dalam: Tanto, C., dkk. (Editor). Kapita Selekta Kedokteran Jilid II Edisi IV (halaman 920). Media Aesculapius, Jakarta, Indonesia.
- Sadock, B.J., dan V.A. Sadock. 2014. Kaplan & Sadock Buku Ajar Psikiatri Klinis Ed. 2: “Gangguan Tidur”. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia, hal. 339-340.
- Smith, H.R. 2008. Sleep Medicine. Cambridge University Press, New York, USA, hal. 61-67.
- Shneerson, J. 2005. Sleep Medicine Ed. 2. Blackwell, Massachusetts, USA, hal. 22-51.
- Stickgold, R. 2009. The Neuroscience of Sleep. Elsevier, London, United Kingdom, hal. 12-16.
- Syafriani, N., N.Lailiyya, dan T. Nurhayati. 2015. The Prevalence of Insomnia and The Description of Sleep Hygiene in Medical Students, Universitas Padjadjaran, Indonesia. Sleep Medicine S1: S190
- Syamsoedin, W. K. P., H. Bidjuni, dan F. Wowiling. 2015. Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial dengan Kejadian Insomnia pada Remaja di SMA Negeri 9 Manado. E-Journal Keperawatan 3(1) : 1-10.
- Taylor, D., dkk. 2014. Handbook of Insomnia: “Causes of Insomnia”. Springer Healthcare, London, United Kingdom, hal. 15-17.

- Tomb, David A. 2004. Buku Saku Psikiatri Ed 6. Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta, Indonesia.
- Weinstein A., dan M. Lejoyeux. 2010. Internet Addiction or Excessive Internet Use. American Journal Drug Alcohol Abuse 36(5): 277-283.
- Younes, F., dkk. 2016. Internet Addiction and Relationship with Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self Esteem in University Students: A Cros-Sectional Study. PloS ONE 11(9): e0161126
- Young, K. S. 1998. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. Wiley, New York, USA.