

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
PALEMBANG**



**SKRIPSI**

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.ked)

Oleh :

**M.PUTRA NUR CAHYA**

**NIM : 702015009**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALEMBANG  
2019**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DAN  
INSOMNIA PADA MAHASISWA FAKULTAS  
KEDOKTERAN UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH  
PALEMBANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh

**M.PUTRA NUR CAHYA  
NIM 702015009**

Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Kedokteran (S.Ked)

Pada tanggal 28 Januari 2019

**Menyetujui :**

  
**dr. Hibsah Ridwan. M.Sc**  
Pembimbing Pertama

  
**dr. Putri Rizki AB**  
Pembimbing Kedua

**Dekan  
Fakultas Kedokteran**

  
  
**Dr. Yanti Rosita, M.Kes**  
NBM/NIDN.060357101079954/0204076701

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini Saya menerangkan bahwa:

1. Karya Tulis Saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Muhammadiyah Palembang, maupun Perguruan Tinggi lainnya.
2. Karya Tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian Saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan 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.
4. Pernyataan ini Saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian 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, Januari 2019

Yang membuat pernyataan



(M. Putra Nur Cahya)

NIM. 70 2015 009

## ABSTRAK

Nama : M. Putra Nur Cahya  
Program Studi : Kedokteran  
Judul : Hubungan Antara Adiksi Internet dan Insomnia Pada Mahasiswa  
Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang

Insomnia adalah kondisi klinis umum yang ditandai kesulitan memulai dan mempertahankan tidur. Prevalensi insomnia pada mahasiswa di Indonesia cukup tinggi. Hal ini dikarenakan tuntutan akademis dan aktivitas lain yang memaksa mahasiswa untuk mencari informasi tambahan melalui internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Palembang. Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain cross-sectional. Penelitian ini dilakukan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Palembang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini *stratified random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 100 orang. Data didapatkan dengan cara melihat jawaban responden atas dua macam kuesioner yang telah disiapkan yaitu kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) young untuk menilai adiksi internet dan kuesioner *Insomnia Severity Index versi Indonesia* (ISI-INA) untuk menilai insomnia. Data kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat. terdapat 30 (37.4%) responden yang mengalami adiksi internet namun tidak menderita insomnia, tetapi 4 (11.4%) responden tidak mengalami adiksi internet menderita insomnia, sementara 18(10.6%) responden mengalami adiksi internet dengan insomnia dan terdapat 48 (40.6%) responden tidak mengalami adiksi internet maupun insomnia. Kemudian dilakukan analisis yang menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan insomnia.

**Kata Kunci** : Adiksi Internet, Insomnia, Mahasiswa

## ABSTRACT

Name : M. Putra Nur Cahya  
Study Program : Faculty of Medicine  
Title : The Relation Between Internet Addiction and Insomnia in  
medical Student Of Muhammadiyah Palembang University

*Insomnia is a common clinical condition characterized by difficulty initiating or maintaining sleep. The prevalence insomnia college students was high. That is caused by academic guidance and others activity that force students to search additional information through internet. This study aims to determine the relationship between internet addiction and insomnia in medical student of muhammadiyah Palembang university. This type of research is observational analytic with cross sectional design. This research do in medical faculty of muhammadiyah Palembang university. Sampling was done by stratified random sampling was involving 100 people. Data obtained through the answer on two kind of questionnaires, i.e Internet Addiction Test (IAT) young questionnaire to assess internet addiction and Insomnia Severity Index in Indonesia version (ISI-INA) to asses insomnia. Data were then analyzed by univariate and bivariate. There are 30 (37.4%) respondents had insomnia, but there are 4 (11.4%) respondents has not insomnia. While there are 18 (10.6%) respondents had internet addiction with insomnia and there was 48 (40.6%) respondents has not internet addiction and insomnia. Data then analyzed on the chi-square test it is known p-value is 0.00 ( $p < 0,05$ ) which indicate there is significant relationship between internet addiction and insomnia.*

**Keywords :** *Internet Addiction, Insomnia, College Students*

## **KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat- Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

- 1). dr. Hibsah Ridwan, M.Sc. dan dr. Putri Rizki AB. selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan skripsi ini;
- 2.) Dekan dan staf Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
- 3). Ibunda dan Ayahanda yang selalu memberikan segala dukungannya kepada saya. dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral;
- 4). Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Palembang, 5 Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>DAFTAR PERNYATAAN ORSINALITAS</b> .....	iii
<b>DAFTAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR DAN UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii

### **BAB I PENDAHULUAN**

1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	3
1.3. Tujuan Penelitian .....	3
1.3.1. Tujuan Umum .....	3
1.3.2. Tujuan Khusus .....	3
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
1.4.1. Manfaat Teoritis .....	4
1.4.2. Manfaat Praktis .....	4
1.5. Keaslian Penelitian .....	5

### **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

2.1. Landasan Teori .....	6
2.1.1. Definisi Adiksi Internet .....	6
2.1.2. Faktor Resiko Adiksi Internet .....	7
2.1.3. Tanda dan Gejala .....	8
2.1.4. Dampak Negatif .....	10
2.1.5. Patofisiologi .....	11
2.2. Tidur .....	13
2.2.1. Fisiologi Tidur .....	13
2.2.2. Tahapan Tidur .....	14
2.3. Insomnia .....	15
2.3.1. Definisi .....	15
2.3.2. Gejala klinis .....	15
2.3.3. Etiologi .....	15
2.3.4. Klasifikasi .....	17

2.3.5	Macam-Macam insomnia.....	18
2.3.6	Dampak insomnia .....	19
2.3.7	Patofisiologi .....	20
2.3.8	Pedoman Diagnostik .....	20
2.4.	Hubungan antara adiksi internet dan insomnia. ....	21
2.5.	Kerangka Teori.....	22
2.6.	Hipotesis.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1.	Jenis Penelitian .....	24
3.2.	Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
3.3.	Populasi dan Sampel Penelitian	
3.3.1.	Populasi .....	24
	A. Populasi Target.....	24
	B. Populasi Terjangkau .....	24
3.3.2.	Sampel.....	25
	A. Besar Sampel.....	25
	B. Cara Pengambilan Sampel.....	26
3.3.3.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	
	A. Kriteria Inklusi .....	26
	B. Kriteria Eksklusi .....	26
3.4.	Variabel Penelitian	
3.4.1.	Variabel Bebas .....	26
3.4.2.	Variabel Tergantung.....	26
3.5.	Definisi Operasional .....	27
3.6.	Cara Kerja/Cara Pengumpulan Data.....	28
3.7.	Metode Teknis Analisa Data .....	28
3.7.1.	Cara Pengolahan Data .....	28
3.7.2	Analisis Data.....	39
3.8.	Alur Penelitian .....	30

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil .....	31
4.1.1.	Distribusi Berdasarkan.....	31
	Jenis Kelamin dan Usia	
4.1.2	Distribusi Responden Berdasarkan .....	32
	Durasi dan Perangkat Akses Internet	
4.1.3	Distribusi Responden Berdasarkan.....	33
	Kategori Adiksi Internet	
4.1.4	Distribusi Responden Berdasarkan .....	34
	Kategori Insomnia	
4.1.5	Hubungan Antara Adiksi Internet.....	35
	dengan Insomnia	



4.2 PEMBAHASAN.....	36
4.2.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia .....	36
4.2.2 Distribusi Responden Berdasarkan.....	36
Durasi dan Perangkat Akses Internet	
4.2.3 Distribusi Responden Berdasarkan.....	37
Kategori Adiksi Internet	
4.2.4 Distribusi Responden Berdasarkan.....	38
Kategori Insomnia	
4.2.5 Hubungan Antara Adiksi Internet.....	38
dengan Insomnia	

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	40
5.2 Saran.....	40

## **DAFTAR PUSTAKA.....42**

LAMPIRAN

BIODATA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Semakin berkembangnya zaman, teknologi dan informasi ikut terus berkembang. Teknologi telah menawarkan beberapa kemudahan dalam beraktivitas. Namun dibalik kemudahan itu tidak selalu tanpa menimbulkan dampak buruk. Hal ini tidak lepas dari konsekuensi yang harus dipertimbangkan akibat kemajuan teknologi dan informasi. Setiap individu harus menyesuaikan diri supaya dapat menyeimbangi perubahan yang terjadi agar tidak menimbulkan dampak negatif dari perubahan tersebut (Basri,2014).

Diantara teknologi dan komunikasi yang paling diminati yaitu internet. Internet adalah sebuah sistem informasi dan komunikasi global yang terhubung dengan media elektronik global yang berbasis pada internet *protocol*, mendukung informasi dengan menggunakan TCP (*Transmission control protocol*), menyediakan, menggunakan, dan membuatnya bisa diakses secara baik secara umum maupun khusus (Greenlaw & Hep, 2001). Adiksi internet adalah keadaan dimana individu tidak mampu untuk mengontrol pengaksesan internet. Adiksi internet dapat berupa adiksi terhadap jejaring sosial, e-mail, pornografi, judi online, game online, chatting, dan lain-lain yang berhubungan dengan internet (Nurfadhilah, 2014).

Diseluruh dunia jumlah pengguna internet mencapai angka sekitar 31,7 miliar dan dari tahun ketahun jumlah pengguna internet meningkat sekitar 7,6 persen (Noviandari, 2015). Poli (2017) meneliti prevalensi adiksi internet di seluruh dunia adalah 27,7%. Di Taiwan, dijumpai bahwa 10.8% remaja dari 2162 orang menderita adiksi internet. Adiksi internet dijumpai 8,1% di Amerika Serikat dari 1302 orang yang mengalami adiksi internet dengan rata-rata usia sekitar 18-22 tahun, berdasarkan uji yang sama 6,44% dari 3557 orang remaja mengalami adiksi internet di China. Penelitian tersebut menggunakan kuesioner *Young's Internet Addiction Test*, yaitu

kuesioner adiksi internet yang sudah diakui validitasnya. Indonesia berada di urutan ke-4 sebagai Negara dengan pengguna internet terbanyak di Asia setelah China, India dan Jepang yang mencapai 55.000.000 pengguna (Dyach, 2012)

Di Indonesia, menurut APJII (Asosiasi Penyelenggara Jaringan Internet Indonesia) di tahun 2017 menemukan bahwa jumlah penggunaan internet berjumlah 143,26 juta orang atau sekitar 54,68% dari total penduduk Indonesia sebesar 256,2 juta. Pengguna internet terbanyak di pulau Jawa dengan total pengguna 86.339.350 juta orang atau sekitar 65% pengguna internet, sedangkan di Sumatera total pengguna internet 20.752.185 juta orang atau sekitar 15,7%, 80% mayoritas pengguna internet di Indonesia berusia 18-25 tahun. Sebagian dari mereka berstatus sebagai mahasiswa, baik mahasiswa program sarjana, maupun pasca sarjana. 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 (APJII, 2017).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2011) angka insomnia yang diakibatkan adiksi internet pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Surakarta sekitar 36,526%. Insomnia adalah kesulitan memulai dan mempertahankan tidur (Lopez, 2011). Insomnia dapat menyerang semua usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa juga dapat terserang insomnia. Berdasarkan (*diagnostic and statistical manual of Mental Disorder-IV*), sekitar 20-49% populasi dewasa di Amerika Serikat pernah mengalami insomnia dan diperkirakan 10-20% diantaranya mengalami insomnia kronis (Mai, 2009). Di Indonesia prevalensi insomnia sekitar 10% yang berarti 28 juta dari total 256,2 juta penduduk Indonesia mengalami insomnia (Amir, 2016).

Adapun dampak adiksi internet yang dapat mengakibatkan efek samping yang cukup besar pada kehidupan remaja, seperti gangguan tidur, kecemasan, depresi, penurunan fisik dan kesehatan mental, hubungan interpersonal, dan penurunan kinerja. Alasan remaja yang mengalami adiksi internet dikarenakan ia tidak memperoleh kepuasan diri ketika melakukan hubungan sosial secara langsung atau *face to face* maka dari itu individu tersebut harus tergantung pada komunikasi online untuk memenuhi kebutuhannya dalam berinteraksi sosial. Ketika online, individu merasa bergairah, senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung, sebaliknya ketika *off online* individu merasa kesepian, cemas, tidak terpuaskan, bahkan frustrasi (Hakim, 2017). Karena melihat banyaknya dampak adiksi internet maka dari itu saya tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1.3.1. Tujuan umum**

Mengetahui hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

### **1.3.2. Tujuan khusus**

- a. Mengidentifikasi mahasiswa yang menderita adiksi internet pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- b. Mengidentifikasi mahasiswa yang mengalami insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.
- c. Menganalisis hubungan antara adiksi internet dan insomnia pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang.

#### **1.4. Manfaat penelitian**

##### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

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

##### **1.4.2. Manfaat praktis**

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak terkait untuk mengambil 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

## 1.5. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Daftar Keaslian Penelitian Sebelumnya

<b>Nama</b>	<b>Judul</b>	<b>Metode</b>	<b>Hasil</b>	<b>Perbedaan</b>
Riska, R. 2018	Hubungan antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada siswi SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunung Kidul	Desain penelitian <i>cross sectional</i> . jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 60 responden yang diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini didapatkan P 0,000 adiksi internet dan kualitas tidur yang buruk sebesar 71,7%, adiksi internet dan kecemasan didapatkan P 0,008 yang berarti <0,05 menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dan tingkat kecemasan pada siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunung Kidul	Lokasi dan waktu penelitian, variabel penelitian, jumlah dan cara pengambilan sampel
Musfirotum, A. 2014	Hubungan Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VI di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto	Jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> . Jumlah sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 38 responden yang diambil dengan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil penelitian ini didapatkan (23,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk dengan nilai P 0,031 yang berarti terdapat hubungan bermakna antara intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswi semester VI di ilmu kesehatan Majapahit Mojokerto.	Lokasi dan waktu penelitian, variable penelitian, jumlah dan cara pengambilan sampel

## DAFTAR PUSTAKA

- Amir, N. 2016. Gangguan Insomnia dan Tatalaksanya. Materi Seminar Pertemuan Ilmiah Tahunan dan Musyawarah kerja Nasional (PIT & Mukernas) 7 Perhimpunan Dokter Umum Indonesia Jakarta, 24 April 2016.
- APJII.2017. Infografis Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia. Retrieved from [apjii.or.id:http://www.apjii.or.id/survei2017](http://www.apjii.or.id/survei2017)
- Basri, A . S 2014. Kecenderungan Internet Addiction Disorder Mahasiswa Fakultas Dakwah dan komunikasi ditinjau dari religiositas. Jurnal dakwah, Vol. XV, No 2.
- Bener, A., Al-Mahdi, H., Ali, AI., Al-Nufal, M., Vachhani, P., dan Tewfik, I. 2011, 'Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing', *Int J Food Sci Nutr*, vol. 62, pp. 60–62.
- Dewi, N. (2011). Hubungan Antara Kecanduan Internet Dan Kecemasan Dengan Insomnia Pada Mahasiswa S1 FK UNS Yang Sedang Skripsi, Thesis, Universitas Sebelas Maret.
- Dyach, 2012. Hubungan Intensitas Penggunaan Media Internet dengan Pola Tidur pada Remaja. [https://pengaruhdukungankeluarga-terhadap\\_15.html](https://pengaruhdukungankeluarga-terhadap_15.html). Diakses tanggal 28 februari 2014.
- Erry. 2000. Pengaruh Insomnia dalam Aktivitas sehari-hari. Jakarta: Dexa Medika.
- Ganong, W. F. 2003. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 20. Jakarta : EGC
- Greenlaw, R., & Hep, E. 2001. *Inline/online : Fundamentals off the internet and world wide web*. Osborne : MCGraw-Hill
- Gresle, C. Lejoyeux, M. 2011, 'Phenomenology Of Internet Addiction' *In: Price, Ho (Ed) Internet Addiction*, pp. 85-92.
- Griffiths, M. 2004, 'Does internet and computer addiction exist? Some case study evidence', *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 3, no. 2, pp. 211-218.
- Griffiths, M.D., DJ. Kuss, dan Z . Demetrovis, 2014. Behavioral Addictions : “ social Networking Addiction: An Overview of oreliminary Findings” Elsevier,London ,United kingdom, Hal 119-141.
- Guyton A.C., dan Hall, J.E. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11 Jakarta :EGC

- Hakim, S.N, dan Raj, A.A. 2017. Dampak Kecanduan Internet (Internet Addiction) pada Remaja, Skripsi Fakultas Psikologis Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal. 280-283.
- Harvard Medical School*, 2015 Understanding Addiction, How Addiction Hijacks The Brain. [www.helpguide.org/harvard/how-addiction-hijacks-the-brain.htm](http://www.helpguide.org/harvard/how-addiction-hijacks-the-brain.htm). Diakses tanggal 19 juli 2016)
- Hershner, S. D. dan Chervin, R.D.2014 cause 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 Riview. *Journal of Addiction Research & Theraphy* S6 : 004
- Kaplan, H.I, Sadock BJ. 2010. Kaplan dan Sadock Sinopsis Psikiatri. Penerbit Bina Rupa Aksara, Tangerang, Indonesia.
- Krishnamurty, S., dan Cheptiapali, S.K. 2015. Internet addiction: Prevalence and Risk Factors: A Cross Sectional Study among College Student in Bangalore, The Silicon vallery of india. *Indian Journal of Public health* 59 (2): [15-12]
- Lopez, AM. (2011). *Older Adults and Insomnia Resource Guide*. 750 First Street NE, Washington, DC 20002-4242. American Psychological Association.
- Lumbantobing,S.M., 2008. Gangguan Tidur. Jakarta: fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Mai Evelyn ,M.D et al. Insomnia : Prevalence, Impact, Phatogenesis, Different Diagnosis, and Evaluation : the jurnal of lifelong learning in psychiatry, Fall 2009 Vol. VII No.4 : 491-498.
- Montag, C., dan Reuter, M. (eds) 2015, *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions*, Springer International Publishing, Switzerland.
- Nastizaei, N. 2010, 'The Study of Relationship between the General Health and Internet Addiction', *Journal of Oriental Medicine*, vol. 11, no. 1, pp. 57- 63.
- Noviandari, L. 2015. *Statistik Pengguna Internet dan Media Sosial Terbaru 2015*. Dipetik oktober 22,2015, dari [https:// id.techinasia.com/](https://id.techinasia.com/)
- Nurfadhilah, R. 2014. Pengaruh parenting style dan tipe kepribadian big five terhadap kecenderungan adiksi internet.Skripsi, fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullahi Jakarta, hal 1-2



- Patlak, M. (2005). Your Guide to Healthy Sleep. U. S. Departemen of Healthy and Human services. Available from [http://www.nhlbi.nih.gov/healthy/sleep/healthy\\_sleep.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/healthy/sleep/healthy_sleep.pdf) Diakses 21 oktober 2013
- Patrick, C.K., dan R. Steijn, 2014. How much An Effect Does Social media Have on insomnia and Depression? makalah seminar edlinkorWorkshop Conferences. Universitas Nottingham, 19 juli 2014.
- Poli, R. 2017, 'Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence', 7, pp. 4-8.
- Prasetya, E.C. 2014. Fenomena Internet addiction pada Mahasiswa. Skripsi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal: 119-120
- Riska, R. 2018. Hubungan antara Tingkat adiksi internet dan kualitas tidur dengan tingkat kecemasan pada Siswa SMA Negeri 1 Semin Kabupaten Gunungkidul., Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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 dan Sadock Buku Ajar Psikiatri linis Ed. 2 : " Gangguan Tidur". Penerbit Buku edokteran EGC, Jakarta ndonesia , hal. 339 -340.
- Shaw, M., Black, D., dan Shaw, M. 2008, 'Internet Addiction: Definition, Assessment, Epidemiology and Clinical Management', *CNS Drugs*, vol. 22, no. 5, pp. 353-365.
- Shuhail, K., dan Bergees, Z. 2006, 'Effects of Excessive Internet Use on Undergraduate Students in Pakistan', *Cyber Psychology dan Behaviour*, vol. 9, ed. 3, pp. 297-307.
- Smith, M., Robinson, L., Segal, R., M.A, 2012. How Much Sleep Do You Need?, Help Guide. (<http://www.Smith.org/life/sleeping.htm>. Diakses pada 25 Agustus 2016)
- Susilo, Y., Wulandari, A., 2011. Cara Jitu Mengatasi Insomnia. Andi Publisher: Indonesia, Hal 1-3.
- Sinaga, Andro Winarto. 2016 "Hubungan merokok dengan kualitas Tidur pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara". (skripsi). Medan : Fakultas Kedokteran USU.

Syafriani, N., N.Lailiyya, dan T. Nurhayati. 2015. The Prevalence of Insomnia and The Description of Sleep Hygiene in Medical Student, Universitas Padjadjaran, Indonesia. *Sleep Medicine S1*: S190

Younes.F.et al. (2016) 'Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university student:, A cross-sectional designed study', *PLoS ONE*, 11(9). doi: 10.1371/journal.pone.0161126

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.