

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR, STRES, DAN
PENGUNAAN GADGET TERHADAP INSOMNIA
PADA MAHASISWA BKI UIN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



UIN PALOPO

Diajukan oleh

Nurul Aiza
2101030023

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS, USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

**HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR, STRES, DAN
PENGUNAAN GADGET TERHADAP INSOMNIA
PADA MAHASISWA BKI UIN PALOPO**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memeroleh Gelar
Sarjana (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo*



UIN PALOPO

Diajukan oleh

Nurul Aiza
2101030023

Pembimbing

- 1. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag.**
- 2. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag.**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PALOPO
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nurul Aiza
NIM : 2101030023
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres dan Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Mahasiswa BKI UIN Palopo.

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan yang ada di dalamnya adalah tanggung jawab saya

Bilamana kemudian hari pernyataan ini tak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 4 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



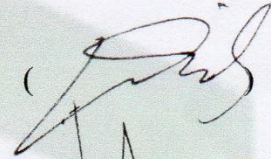

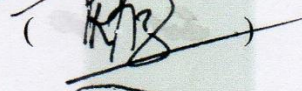
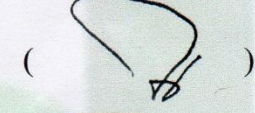
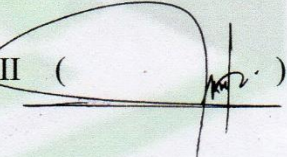
Nurul Aiza
2101030023

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres, dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI UIN Palopo, yang ditulis oleh Nurul Aiza Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 2101030023, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Universitas Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Jumat, tanggal 29 Agustus 2025 telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.).

Palopo, 08 September 2025

TIM PENGUJI

- | | | |
|--|---------------|---|
| 1. Wahyuni Husain, S.Sos., M.I.Kom. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. | Penguji I | () |
| 3. Ria Amelinda, S.I.Kom., M.I.Kom. | Penguji II | () |
| 4. Prof. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. | Pembimbing I | () |
| 5. Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag. | Pembimbing II | () |

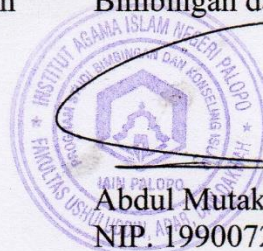
Mengetahui

a.n. Rektor UIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah



Dr. Abdain, S.Ag., M.H.
NIP. 197110512 199903 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling Islam



Abdul Mutakabbir, S.Q., M.Ag.
NIP. 19900727 201903 1 013

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ

سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji dan syukur ke hadirat Allah swt. atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ”Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres, dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI UIN Palopo”

Selawat dan salam atas junjungan Rasulullah Muhammad saw. yang merupakan suri teladan bagi seluruh umat Islam, kepada pengikutnya, keluarganya dan para sahabatnya serta orang-orang yang senantiasa mengikutinya. Skripsi ini dibuat untuk memperoleh gelar sarjana sosial pada program studi Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah UIN Palopo.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan, dan dorongan dari berbagai pihak. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan dukungan dan partisipasi aktif berupa kritik dan saran yang bersifat korektif dan membangun dari pembaca yang budiman, demi perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Oleh karena itu, disamping rasa syukur ke hadirat Allah swt.

Penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yaitu Ayahanda Iksan dan Ibunda Nurmaida yang telah merawat, membesarkan, memberikan kasih

sayang yang tak terhingga, serta selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik secara moral maupun material kepada penulis, walaupun penuh dengan tetes keringat dan air mata. Hanya doa dan ketulusan hati yang bisa penulis berikan. Semoga senantiasa berada dalam lindungan dan limpahan kasih sayang Allah swt. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada kedua saudara penulis, yaitu: Muh. Aidil dan Muh. Daffa Ramadan yang telah memberikan dukungan serta selalu mengalah demi pendidikan penulis, beserta keluarga besar yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu-persatu yang selama ini telah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa pula penulis juga mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Abbas Langaji, M.Ag. selaku Rektor periode 2023-2027 Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo, serta wakil Rektor I, II, dan III Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo.
2. Dr. Abdain, S.Ag, M.HI. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah UIN Palopo, beserta Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, Adab, dan, Dakwah UIN Palopo
3. Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. dan Harun Nihaya, S.Pd., M.Pd. selaku ketua dan sekretaris prodi Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Palopo beserta Staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini
4. Prof. Dr. Abdul Pirol, M. Ag. selaku Pembimbing I, dan Abdul Mutakabbir, SQ., M.Ag. selaku Pembimbing II yang telah banyak membantu memberikan masukan dan arahan, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta memberikan motivasi kepada penulis dengan ikhlas dalam membimbing dalam penyelesaian

skripsi ini.

5. Dr. Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M. Si. selaku penguji I dan Ria Amelinda, S.I.Kom., M.I.Kom. selaku penguji II yang telah banyak memberikan arahan untuk penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh Dosen beserta staf pegawai UIN Palopo, yang telah mendidik penulis selama berada di UIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Zainuddin S, S.E., M.Ak. Selaku Kepala Unit Perpustakaan beserta karyawan dan karyawan dalam ruang lingkup UIN Palopo, yang telah banyak membantu, khususnya dalam mengumpulkan literatur yang berkaitan dengan pembahasan skripsi ini.
8. Muhammad Ilyas, S.Ag., M.A. selaku dosen Penasehat Akademik yang telah memberi arahan kepada penulis.
9. Saudara tak sedarah saya Hartika dan Nasyawa Difha Farecy A, yang telah kebersamaian penulis dari maba hingga proses penyelesaian skripsi dan selalu memberikan dukungan serta motivasi pada penulis.
10. Sahabat penulis Optapiyanti yang telah memberi dukungan dalam segala hal dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan mahasiswa BKI\21 yang selama ini telah memberikan saran dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
12. Teman-teman KKN Desa alambuana posko 40 terima kasih telah menjadi bagian dari pengalaman.
13. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan

motivasi serta arahan dalam penyusunan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

14. Diri sendiri, terima kasih telah bekerja keras, terima kasih karena tetap kuat dan tegar serta ikhlas menjalani semuanya, terima kasih telah bertahan sejauh ini demi menyelesaikan apa yang sudah sejak lama dimulai tidak peduli seaneur apapun keadaan. Tidak pernah berhenti berusaha dan berdoa untuk semuanya, terima kasih telah berjuang sampai akhir. Akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini meskipun banyak hambatan dan tantangan namun dapat dilewati dengan baik, karena selalu ada dukungan dan motivasi yang tak terhingga dari berbagai pihak. Semoga Allah swt. senantiasa menjaga dan meridoi setiap langkah sekarang dan selamanya. Amin

Palopo, 27 April 2025
Yang membuat pernyataan

Nurul Aiza
2101030023

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Tabel 0.1 Transliterasi Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	Es dengan titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ha'	Ḥ	Ha dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet dengan titik di atas
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Esdan ye
ص	Šad	Š	Es dengan titik di bawah
ض	Ḍaḍ	Ḍ	De dengan titik di bawah
ط	Ṭa	Ṭ	Te dengan titik di bawah
ظ	Ža	Ž	Zet dengan titik di bawah
ع	‘Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Fa

ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tabel 0.2 Transliterasi Vokal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
آ	<i>Fathah</i>	A	A
إ	<i>Kasrah</i>	I	I
أ	<i>Dammah</i>	U	U

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tabel 0.3 Transliterasi Vokal Rangkap

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
يَ	<i>Fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
وَ	<i>Fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

هَوْلَ : *hauḷa*

3. *Maddah*

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Tabel 0.4 Maddah

Harakat dan huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
آ... ا... ي	<i>Fathah dan alif atau yā'</i>	Ā	A dan garis di atas
إي	<i>Kasrah dan yā'</i>	Ī	I dan garis di atas
أُو	<i>Dammah dan wau</i>	Ū	U dan garis di atas

Contoh:

مَاتَ : *māta*

رَمِيَ : *ramī*

قِيلَ : *qīla*

يَمُوتُ : *yamūtu*

4. *Tā' marbūtah*

Transliterasi untuk *tā marbūtah* ada dua yaitu *tā marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t], sedangkan *tā marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā*

marbūtah itu ditransliterasikan dengan ha [h].

روضة الاطفال : *raudah al- atfāl*

المدينة الفاضلة : *al- madīnah al-fāḍilah*

الحكمة : *al- ḥikmah*

5. Syaddah (*Tasydīd*)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *rabbānā*

نَجَّيْنَا : *najjainā*

الْحَقَّ : *al- ḥaqq*

نَعَمْ : *nu'ima*

عَدُوّ : *'aduwwun*

Jika huruf ع ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf

kasrah (يَ), maka ia ditransliterasikan seperti huruf maddah menjadi ī.

Contoh:

علي : 'Alī (bukan 'Aliyy atau 'Aly)

عربي : 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Araby)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa, al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*, kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشمس : *al- syamsu* (bukan *asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَة : *al- zalzalah* (bukan *az- zalzalah*)

الفلسفة	: <i>al-falsafah</i>
البلاد	: <i>al- bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (‘) hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تأمرون	: <i>ta’murūna</i>
النوع	: <i>al- nau’</i>
شيء	: <i>syai’un</i>
أمرت	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah, atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah, atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah, atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata al-Qur’an (dari *al- Qur’ān*), Alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Syarḥ al- Arba’in al- Nawāwī
Rīsālah fī ri’āyah al-Maslahah

9. Lafẓ al-jalālah

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf *jar* dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دين الله : *dīnullah*

بالله : *billāh*

Adapun *tā marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafaz*

aljalālah. Ditranslitesai dengan huruf [t].

Contoh:

هم في رحمة الله : *hum fi raḥmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulsian Arab tidak mengenal huruf capital (*all cops*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, hukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka hurud A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR). Contoh:

Wa mā Muḥammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wuḍi'a linnāsi lallaẓī bi Bakkata mubārakan

Syahru Ramaḍān al-laẓī unzila fihi al-Qur'ān

Naṣīr al-Dīn al-Ṭūsī

Naṣr Ḥāmid Abū Zayd

Al-Ṭūfī

Al-Maṣlahah fī al- Tasyrī al- Islāmī

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi, contoh:

Abū al- Walīd Muḥammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abu al- Walid Muḥammad (bukan: Rusyid, Abu al- Walid Muhammad Ibnu).
Naṣr Ḥāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Naṣr Ḥāmid (bukan, Zaīd, Naṣr Ḥamīd Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

swt.	= <i>Subḥānahū wa ta'ālā</i>
saw.	= <i>Sallallāhu 'alaihi wasallam</i>
as.	= <i>'alaihi al- salām</i>
H	= Hijrah
M	= Masehi
SM	= sebelum masehi
I	= lahir tahun (untuk orang yang masih hidup saja)
w	= wafat tahun
QS..../:...:4	= QS. al- Baqarah /2:4 atau QS. Āli 'Imrān/3:4
HR	= Hadis Riwayat

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
PRAKATA.....	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN DAN SINGKATAN	viii
DAFTAR ISI.....	xvi
DAFTAR KUTIPAN AYAT	xviii
DAFTAR TABEL.....	xviii
ABSTRAK	xx
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	9
B. Landasan Teori	16
C. Kerangka Pikir.....	36
D. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
C. Definisi Operasional Variabel	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian.....	43
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	43
H. Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil	49
B. Pembahasan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
A. Kesimpulan.....	66
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68

DAFTAR KUTIPAN AYAT

QS. Al-Ra'd/13: 28	3
--------------------------	---

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Skala Likert	43
Tabel 2.3 Hasil Uji Validatas Variabel	51
Tabel 2.4 Hasil Uji Realibilitas.....	54
Tabel 2.5 Hasil Uji Linearitas	55
Tabel 2.11 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 2.12 Hasil Uji Multikolinearitas.....	59
Tabel uji 2.13 Hasil Uji Analisis Regresi Berganda	60
Tabel 1.14 Hasil Uji t.....	62
Tabel 2.15 Hasil Uji f.....	63
Tabel 2.16 Hasil Uji Determinasi.....	63

ABSTRAK

Nurul Aiza, 2025. *“Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI UIN Palopo”* Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Abdul Pirol dan Abdul Mutakabbir.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Palopo. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, di mana seluruh populasi mahasiswa BKI Angkatan 2024 UIN Palopo dijadikan sampel penelitian melalui teknik sampel jenuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstandar yang mengukur kualitas tidur, tingkat stres, intensitas penggunaan gadget terhadap tingkat insomnia. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan insomnia, mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk cenderung mengalami insomnia lebih tinggi. Tingkat stres yang tinggi juga berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan gejala insomnia. Selain itu, penggunaan gadget secara berlebihan, khususnya pada malam hari, terbukti memperburuk kualitas tidur dan meningkatkan risiko insomnia. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget merupakan faktor penting yang saling berkaitan dalam memengaruhi tingkat insomnia pada mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan perlunya edukasi mengenai manajemen stres, peningkatan kesadaran akan pentingnya pola tidur sehat, serta pengaturan penggunaan gadget di kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Stres, Penggunaan Gadget, Insomnia, Mahasiswa.

ABSTRACT

Nurul Aiza, 2025. *"The Relationship between Sleep Quality, Stress, and Gadget Use on Insomnia among BKI Students at UIN Palopo."* Thesis submitted to the Guidance and Counseling Study Program, State Islamic University of Palopo. Supervised by Abdul Pirol and Abdul Mutakabbir.

This study aims to analyze the relationship between sleep quality, stress levels, and gadget usage on insomnia among students of the Islamic Counseling and Guidance Program (BKI) at UIN Palopo. This study uses a quantitative approach correlational where the entire population of BKI Class of 2024 at UIN Palopo were selected as the research sample using total sampling technique. Data was collected using a standardized questionnaire measuring sleep quality, stress levels, and the intensity of gadget usage in relation to insomnia levels. The analysis results indicate a significant relationship between sleep quality and insomnia, with students having poor sleep quality tending to experience higher levels of insomnia. High stress levels also significantly contribute to increased insomnia symptoms. Additionally, excessive gadget use, especially at night, has been proven to worsen sleep quality and increase the risk of insomnia. These findings emphasize that sleep quality, stress, and gadget use are important interrelated factors influencing insomnia levels among students. This study recommends the need for education on stress management, increasing awareness of the importance of healthy sleep patterns, and regulating gadget use among students.

Keywords: Sleep Quality, Stress, Gadget Use, Insomnia, Students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era digital saat ini, gadget telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan mahasiswa. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik, sekitar 90% mahasiswa di Indonesia menggunakan *smartphone* sebagai alat utama untuk berkomunikasi dan mengakses informasi.¹ Namun, penggunaan gadget yang berlebihan sering kali berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, salah satunya adalah kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat memicu berbagai masalah kesehatan, termasuk insomnia, yang merupakan gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tidur atau mempertahankan tidur.²

Mahasiswa umumnya menggunakan gadget untuk berbagai aktivitas seperti komunikasi, mencari informasi akademik, hiburan, dan interaksi sosial. Rata-rata penggunaan gadget oleh mahasiswa mencapai 5-7 jam per hari, bahkan ada yang lebih dari 10 jam sehari. Contohnya, 43,8% mahasiswa menggunakan gadget lebih dari 10 jam/hari, 32,9% sekitar 7 jam, dan 19,2% sekitar 2 jam per hari.³

¹ Teknologi Informasi dan Pariwisata Direktorat Statistik Keuangan, *Statistik Telekomunikasi Indonesia, Badan Pusat Statistik/BPS-Statistics Indonesia*, 1st ed., vol. 11 (Jakarta: Badan Pusat Statistik/BPS-Statistics Indonesia, 2019). 380

² Nur Inayah Rauf, Andi Mu'tiah Sari, and Erlina HB, "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia," *Jurnal Promotif Preventif* 7, no. 4 (2024): 669–75, <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>.

³ Pandu Hyangsewu et al., "Efek Penggunaan Gadget Terhadap Social Behavior Mahasiswa Dalam Dimensi Globalisasi The Effects of Using Gadgets on Student Social Behaviour in Globalization Dimentions," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 14, no. 2 (2021): 127–36,

Insomnia merupakan gangguan tidur yang umum ditemui, terutama pada mahasiswa. Insomnia dapat menyebabkan mahasiswa merasa lelah, tidak fokus, dan kurang produktif. Hal tersebut dapat menyebabkan kinerja akademik mahasiswa menurun dan meningkatkan risiko ke depresi dan salah satu faktor yang dapat menyebabkan insomnia adalah penggunaan gadget sebelum tidur.⁴

Kualitas tidur yang buruk juga sering kali berkaitan erat dengan tingkat stres yang tinggi. Mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat meningkatkan tingkat stres mereka. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami gangguan tidur lebih sering dibandingkan mereka yang memiliki manajemen stres yang baik.⁵ Nashori & Wulandari menyatakan bahwa kualitas tidur memengaruhi kontrol diri dan individu, kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan individu merasa kurang bahagia, lebih tertekan, dan merasa sangat lelah secara fisik dan mental. Faktor non medis memengaruhi kualitas tidur, seperti jenis kelamin, pubertas, kebiasaan tidur, lingkungan, dan gaya hidup.⁶

Kecanduan gadget memiliki dampak negatif yang signifikan pada kinerja akademik, di mana mahasiswa yang menghabiskan waktu berlebihan dengan perangkat ini cenderung mengalami kesulitan dalam konsentrasi dan manajemen

<https://doi.org/doi:https://doi.org/10.21831/jpipfip.v14i1.39156>.

⁴ Neva Bunga Putri Ranti, Lintje Boekoesoe, and Zul Fikar Ahmad, "Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa," *Jambura Journal of Epidemiology* 1, no. 1 (2022): 20–28, <https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15027>.

⁵ Nazwa Syifa Azzahra, Mustopa Mustopa, and Rindu Rindu, "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023," *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2, no. 2 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>.

⁶ Andri Nugraha et al., "The Relationship Between Use of Gadgets and Sleep Quality on Nursing Students," *Basic and Applied Nursing Research Journal* 4, no. 1 (2023): 47–54, <https://doi.org/10.11594/banj.04.01.07>.

waktu, yang berdampak pada hasil belajar mereka.⁷

Stres juga menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi pola tidur mahasiswa. Stres dapat memicu perubahan metabolisme yang berpengaruh pada kondisi fisik seseorang. Gejala fisik yang biasanya muncul meliputi sakit kepala, nyeri punggung, tekanan di area leher dan tenggorokan, kesulitan menelan, kram otot, gangguan tidur, rasa dingin di tangan dan kaki, kelelahan, tekanan darah tinggi, detak jantung yang cepat, hilangnya nafsu makan, gangguan pencernaan, serta masalah pernapasan.⁸

Dalam Al-Qur'an terdapat ayat yang menjelaskan tentang cara mengatasi stres. Salah satu ayat yang menyebutkan hal tersebut, misalnya dalam QS. Al-Ra'd/13: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Terjemahnya:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”⁹

Surah Al-Ra'd ayat 28 sangat berkaitan dengan stres, terutama dari perspektif spiritual dan kesehatan mental. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati hanya bisa diperoleh dengan mengingat Allah (dzikir), yang menjadi jalan utama untuk

⁷ Balan Rathakrishnan et al., “Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research,” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 16 (2021), <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>.

⁸ Ersya Putri Andini, Dwi Heppy Rochmawati, and Wigyo Susanto, “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester,” *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 2, no. 1 (2023): 272–82.

⁹ Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Bogor: unit percetakan Al-Qur'an, 2019), hal 49

mengatasi kegelisahan, kecemasan, dan stres jiwa. Para ahli tafsir dan kajian modern menjelaskan bahwa dzikir dan hubungan batin dengan Allah membantu menghilangkan stres, membawa ketenteraman jiwa, dan kesehatan mental. Dalam kondisi dunia yang penuh tekanan, dzikir menjadi fondasi penting untuk menjaga keseimbangan emosi dan spiritual sehingga seseorang dapat menghadapi ujian dan cobaan hidup dengan lebih tenang.¹⁰ Lebih jauh, dalam konteks manajemen stres, Al-Qur'an, termasuk Surah Al-Ra'd ayat 28, memberikan tuntunan seperti sabar, ikhlas, tobat, dzikir, dan berpikir positif sebagai cara mengatasi stres.

Salah satu ahli tafsir yang menafsirkan ayat ini adalah Buya Hamka, Menurutnya, Surah Al-Ra'd ayat 28 mengajarkan bahwa ketenangan sejati dalam hati hanya bisa diperoleh melalui dzikir yang menyeluruh dan mendalam. Dzikir di sini tidak sekadar pengulangan ucapan atau kalimat secara lahiriah, melainkan sebuah proses batin yang kuat dan kesadaran ilahiah yang menghubungkan hati secara intim dengan Allah. Dengan melakukan dzikir dengan kesadaran tersebut, hati akan terlepas dari kegelisahan, kebingungan, dan hiruk-pikuk duniawi sehingga memperoleh kedamaian yang hakiki. Buya Hamka juga menekankan bahwa dzikir adalah sumber kesehatan mental dan batin yang vital, terutama dalam kondisi dunia yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan. Pengalaman spiritual pribadi Buya Hamka yang banyak menghabiskan waktu untuk dzikir dan merenung membentuk pandangannya bahwa dzikir adalah fondasi utama untuk kesejahteraan jiwa dan ketenteraman batin yang paling dalam.¹¹ Dengan demikian, ayat ini menegaskan

¹⁰ Via Sinta Mukharomah W and Fadjrul Hakam Chozin, "Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka," *Journal of Ushuluddin and Islamic Thought* 1, no. 1 (2023): 38–56, <https://doi.org/10.15642/juit.2023.1.1.38-56>.

¹¹ Buya Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, 5th ed., vol. 12 (Singapura: Kerjaya Printing Industries

bahwa ketenangan hati adalah hasil dari hubungan batin yang kuat dengan Allah melalui dzikir yang dilandasi kesadaran dan keyakinan.

Tekanan akademik, seperti menghadapi tugas dan ujian, ekspektasi pribadi, serta masalah hubungan interpersonal seringkali meningkatkan kecemasan yang mengganggu kemampuan untuk tidur. Goldenson mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan.¹² Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan.¹³

Keadaan ini penting untuk diteliti karena dampaknya yang luas terhadap performa akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa dengan insomnia cenderung mengalami gangguan konsentrasi, emosi yang tidak stabil, dan penurunan produktivitas yang dapat memengaruhi keberhasilan studi mereka.¹⁴ Berdasarkan penelitian Balan Rathakrishnan dkk, penggunaan gadget sebelum tidur juga telah terbukti mengganggu siklus tidur alami, karena paparan cahaya biru dari layar dapat menurunkan produksi melatonin, hormon yang mengatur siklus tidur.¹⁵

Pte Ltd Singapore, 2016).

¹² Anna Mariani Kartasasmita, "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan School Well-Being Yang Di Moderasi Oleh Konseling Kelompok Pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being Which Is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho," *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia* 2022, no. 1 (2022): 46–54. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>

¹³ R. Amalia, "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. EDUCATOR: Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan," *Jurnal Kesmas Jambi* 7, no. 1 (2024): 49–54. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3414>

¹⁴ Rinita Amelia, Billy Mesty Handoyo, and Yusti Siana, "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah," *Jurnal Kesehatan* 13, no. 1 (2022): 72–80, <https://doi.org/10.38165/jk.v13i1.277>.

¹⁵ Salwa Destya Susiana, Solehudin, and Syarifah, "Hubungan Penggunaan Gadget Dan

Fenomena ini menunjukkan adanya hubungan kompleks antara kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget yang perlu diteliti lebih lanjut. Jika tidak ditangani, masalah insomnia dapat berdampak serius pada kesehatan mental dan akademik mahasiswa, seperti penurunan konsentrasi, produktivitas, dan kualitas hidup secara keseluruhan.¹⁶ Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa.¹⁷ Setelah memahami faktor-faktor ini, diharapkan dapat ditemukan solusi untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa serta mengurangi dampak negatif dari stres dan penggunaan gadget berlebihan.

Observasi awal dari penelitian ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami masalah tidur yang signifikan, dipicu oleh stres akademik dan penggunaan gadget yang berlebihan.¹⁸ Rata-rata, mahasiswa menghabiskan lebih dari dua jam per hari menggunakan gadget, terutama di malam hari, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka dan tingkat stres yang tinggi akibat tuntutan akademik juga berkontribusi pada gejala insomnia, seperti kesulitan tidur dan merasa tidak segar saat bangun.¹⁹ Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa

Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja,” *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan* 1, no. 4 (2023): 11–19, <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.227>.

¹⁶ Jimly Asshiddiqie and N Juni Triastuti, “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran,” *Publikasi Ilmiah UMS*, 2020, 241–51. DOI: 10.15575/jops.v3i1.31945

¹⁷ Asshiddiqie and Triastuti, “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran,” *Publikasi Ilmiah UMS*, 2020, 241–51. DOI: 10.15575/jops.v3i1.31945

¹⁸ Susiana, Solehudin, and Syarifah, “Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja,” *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi dan Kesehatan* 1, no 4 (2023) 56-57 <https://doi.org/10.59841/jumkes.v1i3.227>

¹⁹ Asshiddiqie and Triastuti, “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran,” *Jurnal pPendidikan Publikasi Ilmiah UMS*, 2020, 241–51. DOI: 10.15575/jops.v3i1.31945

kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget yang berlebihan merupakan dua faktor utama yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap masalah tidur pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah seberapa besar hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi catatan akademis yang ilmiah maka peneliti berharap akan munculnya pemanfaatan dari hasil penelitian ini secara teoritis dan praktis bagi para pembacanya sebagai berikut:

1. Manfaat secara teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan untuk berfikir secara kritis dan sistematis dalam menghadapi permasalahan dan sebagai bahan pembandingan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan Hubungan Antara Kualitas Tidur, Stres, dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI IAIN Palopo.

2. Manfaat secara praktis

Penelitian ini bermanfaat bagi penulis sebagai penambah pengetahuan,

wawasan, dan pengalaman terkait permasalahan yang sedang diteliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Dalam menyusun penelitian mengenai Hubungan antara Kualitas tidur, Stres, dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI IAIN Palopo, penulis merujuk pada beberapa penelitian terdahulu sebagai bahan perbandingan. Siti Al-vira Firdauzi (2022) meneliti bagaimana mahasiswa BKI semester akhir mengelola stres saat mengerjakan skripsi, menyoroti pentingnya coping positif seperti mendekatkan diri pada Allah dan refreshing untuk mengurangi tekanan akademik. Herlina Lasamana dan Janet Gresilya Hehakaya (2022) menemukan bahwa penggunaan gadget berlebihan dan insomnia berpengaruh signifikan terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIK Stella Maris Makassar. Sementara itu, Nazwa Syifa Azzahra dkk. (2024) membuktikan adanya hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos. Terakhir, penelitian Jimly Asshiddiqie dan N Juni Triastuti (2020) menunjukkan bahwa stres dan penggunaan gadget berdampak pada prestasi belajar mahasiswa kedokteran. Dengan mengacu pada hasil-hasil penelitian tersebut, penulis berharap dapat memperkuat analisis dan memberikan kontribusi nyata dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi insomnia di kalangan mahasiswa BKI IAIN Palopo.

Skripsi yang ditulis oleh Siti Al-vira Firdauzi "Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo Tahun Akademik 2018/2019)" 2022. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa akhir mengelola stres sebagai pengendalian dirinya dalam mengerjakan tugas skripsi terkhusus mahasiswa semester VIII program studi BKI. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data penelitian yaitu dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian ini merupakan stressor yang diterima mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti juga memperoleh data tentang kemampuan mengelola stres mahasiswa selama mengerjakan skripsi supaya proses pengerjaan skripsi tidak terhambat. Peneliti menemukan, beberapa stressor yang diterima individu selama mengerjakan skripsi, stressor tadi dibedakan menjadi dua, 1) stressor yg berkaitan langsung dengan

skripsi, yaitu: a) Kesulitan memilih lokasi penelitian. b) Terbatasnya referensi. c) Pedoman penulisan skripsi yang baru. d) Revisi berulang-ulang, f) Sulit menemui dosen pembimbing, dan g) Kesulitan selama proses penelitian. 2) Stressor yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi, yaitu: a) Pertanyaan mengenai skripsi. b) Takut tidak lulus sesuai target. c) Kesibukan pada luar akademik. d) Sibuk membantu bisnis orang tua, dan f) Laptop eror. Tekanan-tekanan yang beturut-turut diterima mahasiswa yang pada akhirnya menumpuk sampai tidak terkendali. Sehingga mahasiswa perlu melakukan pengelolaan stres sebagai pengendalian diri. Pengelolaan stres dikelompokkan menjadi dua, 1) coping positif yaitu: a) Mendekatkan diri kepada Allah. b) Refreshing. c) Menyubukkan diri

dengan hobi, dan d) Istirahat. 2) Coping negatif yaitu: a) Menghancurkan barang. b) mengabaikan tanggungjawab, dan c) Melakuka hal berbahaya.²⁰

Kedua penelitian ini sama-sama membahas tentang stres yang dialami oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di IAIN Palopo dan bagaimana stres tersebut mempengaruhi kehidupan akademik mereka. Penelitian pertama fokus pada bagaimana mahasiswa mengelola stres saat mengerjakan tugas skripsi, terutama di semester akhir. Penelitian ini melihat cara-cara siswa mengendalikan diri, seperti melakukan ibadah atau menyegarkan, untuk mengurangi stres yang muncul akibat revisi skripsi yang berulang dan kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing. Sedangkan penelitian kedua meneliti hubungan antara kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget terhadap masalah insomnia pada mahasiswa BKI. Penelitian ini menggunakan data kuantitatif untuk mengetahui seberapa besar pengaruh gadget dan stres terhadap gangguan tidur yang dialami siswa.

Perbedaannya, penelitian pertama menggunakan metode kualitatif dengan wawancara dan observasi untuk menggali pengalaman mahasiswa secara mendalam, sedangkan penelitian kedua menggunakan metode kuantitatif dengan survei dan analisis statistik. Fokus masalah juga berbeda; penelitian pertama lebih menekankan pada stres yang muncul dari proses pengerjaan skripsi, sedangkan penelitian kedua menyoroti bagaimana penggunaan gadget yang berlebihan bisa menurunkan kualitas tidur dan meningkatkan stres sehingga menyebabkan

²⁰ Siti Al-vira Firdauzi, "Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VIII Program Studi Bimbingan IAIN Palopo)," 2022. [*Skripsi Sarjana*] IAIN Palopo 2022

insomnia. Dari hasilnya, penelitian pertama merekomendasikan agar mahasiswa mendapatkan dukungan lebih baik dalam mengelola stres selama skripsi, sedangkan penelitian kedua menyarankan agar mahasiswa membatasi penggunaan gadget dan memperbaiki pola tidur agar terhindar dari insomnia. Jadi, meskipun keduanya membahas stres, penelitian pertama lebih fokus pada pengendalian diri dalam menghadapi tugas akademik, sedangkan yang kedua melihat faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan tidur dan stres secara umum.

Skripsi yang ditulis oleh Herlina Lasamana dan Janet Gresilya Hehakaya yang berjudul “Hubungan Penggunaan Gadget dan Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stellamaris Makassar” dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stellamari Makassar tahun 2022. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara penggunaan gadget dan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa STIK Stella Maris Makassar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara penggunaan gadget dengan konsentrasi belajar ($p = 0,010$) dan antara insomnia dengan konsentrasi belajar ($p = 0,002$), dengan nilai $p < \alpha$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan gadget yang tidak terkendali dan masalah insomnia berpengaruh terhadap konsentrasi belajar mahasiswa. Mengenai hal ini, penggunaan gadget disarankan dilakukan secara efisien, tepat guna, dan untuk aktivitas yang bermanfaat agar tidak menyebabkan ketergantungan. Mahasiswa juga diharapkan untuk menghindari faktor-faktor pemicu insomnia dan mengatur pola tidur dengan baik demi mendukung konsentrasi belajar yang optimal.²¹

²¹ Herlina Lasamana and Janet Gresilya Hehakaya, “Hubungan Penggunaan Gadget Dan Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stellamaris Makassar [Skripsi,

Persamaan penelitian ini yaitu keduanya sama-sama berfokus pada mahasiswa sebagai subjek penelitian, sebuah kelompok yang rentan terhadap gangguan tidur, stres, dan dampak negatif dari penggunaan gadget. Berdasarkan kedua penelitian ini, penggunaan gadget menjadi variabel utama yang dikaji, dengan dampaknya pada konsentrasi belajar dalam penelitian pertama, serta pada insomnia dalam penelitian kedua. Insomnia juga menjadi salah satu aspek penting yang dihubungkan dengan variabel lainnya, baik sebagai penyebab (dalam penelitian konsentrasi belajar) maupun sebagai akibat (dalam penelitian insomnia).

Perbedaan antara kedua penelitian ini terletak pada fokus dan arah hubungan variabel yang diteliti. Penelitian "Hubungan Penggunaan Gadget dan Insomnia dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stella Maris Makassar" berfokus pada dampak penggunaan gadget dan insomnia terhadap konsentrasi belajar mahasiswa, dengan insomnia dianggap sebagai faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar. Sedangkan penelitian "Hubungan antara Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa" mengkaji penyebab insomnia, yaitu pengaruh kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget terhadap terjadinya insomnia.

Jurnal penelitian yang ditulis oleh Nazwa Syifa Azzahra, Mustopa Mustopa, Rindu Rindu (2024) "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023" Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di

Sarjana]" (STIK Stellamaris Makassar, 2022).

SMK Kesehatan Logos. Hasil penelitian menunjukkan nilai $P = 0,001$, yang berarti nilai tersebut kurang dari 0,05. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat stres dengan insomnia pada remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor, pada tahun 2023. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi orang tua dan pihak sekolah.²²

Kedua penelitian ini memiliki persamaan dalam hal topik yang diteliti, yaitu insomnia yang dipengaruhi oleh penggunaan gadget dan stres. Keduanya bertujuan untuk mengetahui bagaimana faktor-faktor tersebut dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. Penelitian pertama melibatkan remaja kelas akhir di SMK Kesehatan Logos, sementara penelitian kedua melibatkan mahasiswa, namun kedua subjek ini memiliki kesamaan dalam rentang usia yang rawan mengalami gangguan tidur akibat faktor-faktor eksternal seperti gadget dan stres.

Perbedaan antara kedua penelitian terletak pada subjek yang diteliti, di mana penelitian pertama fokus pada remaja di SMK dan penelitian kedua pada mahasiswa. Penelitian pertama hanya mengkaji pengaruh penggunaan gadget dan stres terhadap insomnia, sedangkan penelitian kedua juga memasukkan kualitas tidur sebagai variabel yang memengaruhi insomnia. Dengan demikian, penelitian kedua lebih komprehensif dalam melihat faktor-faktor yang berkontribusi terhadap insomnia.

Jurnal penelitian yang ditulis oleh Jimly Asshiddiqie, N Juni Triastuti (2020) “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan

²² Azzahra, Mustopa, and Rindu, “Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.” Vol.2, No.2 35-36 *Jurnal ilmu Kesehatan Umum* <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>

Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres, kualitas tidur, tingkat depresi, dan penggunaan gadget dengan prestasi belajar mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan prestasi belajar, dimana siswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung memiliki prestasi belajar yang rendah. Sebaliknya, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar, yang mengindikasikan bahwa kualitas tidur tidak mempengaruhi prestasi secara akademik langsung dalam konteks ini. Selain itu, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat depresi dan prestasi belajar, dimana siswa yang mengalami depresi memiliki risiko lebih tinggi untuk mendapatkan prestasi belajar yang rendah. Penggunaan gadget juga terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar, dimana siswa yang menggunakan gadget secara berlebihan cenderung mengalami penurunan prestasi akademik. Berdasarkan hasil analisis, penggunaan gadget menjadi variabel yang paling berpengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran. Kesimpulannya ini menekankan pentingnya pengelolaan stres, kualitas tidur yang baik, dan penggunaan gadget yang bijak untuk meningkatkan prestasi akademik siswa.²³

Persamaan dalam kedua penelitian ini yaitu sama-sama meneliti faktor-faktor psikologis dan perilaku yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa,

²³ Asshiddiqie and Triastuti, “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran.” “Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran,” *Publikasi Ilmiah UMS*, 2020, 241–51. DOI: 10.15575/jops.v3i1.31945

dengan fokus pada stres dan penggunaan gadget. Keduanya juga mengakui pentingnya kualitas tidur sebagai variabel kunci yang berhubungan dengan kesehatan mental dan akademik mahasiswa. Kedua penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis data yang dikumpulkan dari responden, yang memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan berdasarkan hubungan antar variabel.

Meskipun keduanya membahas stres dan penggunaan gadget, namun terdapat perbedaan dalam penelitian ini, penelitian pertama lebih fokus pada dampak faktor-faktor tersebut terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran, termasuk juga mempertimbangkan tingkat depresi sebagai variabel tambahan. Sebaliknya, penelitian kedua lebih terfokus pada hubungan antara kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget dengan insomnia, tanpa memasukkan variabel depresi. Konteks populasi yang diteliti juga berbeda, penelitian pertama fokus pada mahasiswa kedokteran, sedangkan penelitian kedua fokus pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, yang mungkin memiliki karakteristik dan tantangan akademik yang berbeda.

B. Landasan Teori

1. *Cognitif Behaviour Therapy (CBT)*

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau Terapi Kognitif-Perilaku merupakan salah satu pendekatan psikoterapi yang berfokus pada upaya mengidentifikasi, memahami, dan mengubah pola pikir (kognisi) serta perilaku yang tidak adaptif pada individu. CBT didasarkan pada asumsi bahwa berbagai masalah psikologis, seperti stres dan insomnia, sering kali dipengaruhi oleh

cara seseorang berpikir dan berperilaku terhadap situasi tertentu.²⁴

Dalam konteks gangguan tidur seperti insomnia, CBT telah berkembang menjadi cabang khusus yang dikenal sebagai Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia (CBT-I). Menurut Daniel J. Buysse *Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia* adalah pendekatan terapi utama yang direkomendasikan untuk mengatasi insomnia kronis. Menurut Buysse, CBT-I melibatkan serangkaian teknik perilaku dan psikologis untuk menurunkan tingkat rangsangan (arousal) yang mengganggu tidur. Komponen perilaku yang paling efektif meliputi pengurangan waktu di tempat tidur agar sesuai dengan kemampuan tidur, menjaga rutinitas bangun dan tidur yang konsisten, serta mengasosiasikan tempat tidur hanya dengan tidur, bukan dengan aktivitas yang membuat gelisah. Strategi lain adalah hanya pergi ke tempat tidur sambil merasa ketakutan, untuk menghindari siklus buruk insomnia yang diperparah oleh kekecewaan.²⁵

Buysse juga menjelaskan bahwa insomnia disebabkan oleh ketidakseimbangan antara sistem yang mendorong bangun dan tidur di otak, yang menyebabkan kondisi hiper-arousal baik secara neurobiologis maupun psikologis, seperti pikiran yang terus aktif dan kekhawatiran pada malam hari. CBT-I fokus pada mengatasi aspek psikologis ini dengan penataan perilaku dan kognitif agar pasien dapat mengurangi rangsangan yang membantu insomnia. Secara keseluruhan, Daniel J. Buysse tekankan CBT-I sebagai terapi lini pertama sauntuk insomnia, dengan pendekatan yang terstruktur dan berdasarkan bukti,

²⁴ Judith S. Beck, *Cognitive Behaviour Therapy, Sustainability (Switzerland)*, 2nd ed., vol. 11 (New York: The Guilford Press, 2011). Hal 210

²⁵ Danil J Buysse, *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia*, 1st ed. (New York: Springer Science+Bussiness Media, 2005). Hal 180

yang menggabungkan edukasi, perubahan perilaku, dan teknik kognitif untuk memperbaiki kualitas tidur dan mengatasi penyebab psikologis insomnia.²⁶

CBT juga memberikan perhatian khusus pada teknik coping atau strategi penanganan stres yang lebih adaptif. Dengan demikian, CBT tidak hanya berperan dalam mengatasi gejala insomnia, tetapi juga membantu individu mengelola stres secara lebih efektif. Dalam penelitian mengenai hubungan antara kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa, teori CBT sangat relevan digunakan sebagai landasan teoretis. Hal ini karena CBT mampu menjelaskan bagaimana faktor-faktor psikologis dan perilaku saling berkaitan dalam memengaruhi kesehatan tidur seseorang. Selain itu, CBT dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi atau program konseling yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas tidur, menurunkan tingkat stres, dan mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan di kalangan mahasiswa.²⁷

Dengan demikian, penerapan teori CBT dalam penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai mekanisme terjadinya insomnia akibat stres dan perilaku penggunaan gadget, sekaligus menawarkan solusi intervensi yang terarah dan berbasis bukti untuk mengatasi permasalahan tersebut di lingkungan mahasiswa.

²⁶ Danil J Buysse, *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia*, 1st ed. (New York: Springer Science+Business Media, 2005). Hal 180

²⁷ Alan Davidson and Graeme Whitfield, *Cognitive Behavior Therapy*, Taylor & Francis, 2nd ed. (Inggris: Taylor & Francis, 2018), <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.142>. hal 79

2. Kualitas Tidur

Kualitas tidur menurut Daniel J Buysse adalah persepsi subjektif seseorang terhadap kondisi tidurnya. Buysse, juga menekankan pentingnya kualitas tidur, karena keluhan yang berhubungan dengan kualitas tidur dapat menjadi indikator signifikan dari berbagai gangguan tidur maupun masalah medis lainnya.²⁸

Potter dan Perry mendefinisikan kualitas tidur sebagai ukuran di mana seseorang dapat memulai dan mempertahankan tidur dengan baik, serta merasa segar setelah bangun.²⁹ Daniel juga berpendapat bahwa persepsi tentang kualitas tidur sangat bervariasi dan bersifat individual, yang dipengaruhi oleh durasi tidur di malam hari atau efisiensi.³⁰

Kaplan dan Sadock mendefinisikan kualitas tidur merupakan kondisi yang berulang, bersifat reversibel, dan ditandai oleh relaksasi tubuh serta peningkatan kepekaan terhadap rangsangan eksternal dibandingkan saat seseorang dalam keadaan terjaga.³¹

Kryger, Roth, dan Dement mendefinisikan kualitas tidur sebagai kemampuan individu untuk tidur dengan durasi yang memadai, sehingga memungkinkan tubuh dan pikiran mendapatkan istirahat yang optimal. Kualitas

²⁸ Daniel J. Buysse et al., "Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample," *Journal of Clinical Sleep Medicine* 4, no. 6 (2023): 563–71, <https://doi.org/10.5664/jcsm.27351>.

²⁹ A. M. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, *Canadian Fundamentals of Nursing*, Sixth Edition. In B. J. Astle & W. Duggleby (Eds.), Elsevier (sixth ed). Australia: Elsevier. 2019. 135 <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10717>

³⁰ Wibowo Daniel and Laila Purnamasari, "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019," *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2019, <https://doi.org/10.25157/jkg.v1i2.2635>.

³¹ kaplan, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pra Vitrectomy Posterior" 2, no. 3 (2022): 7–12, <https://poltekkesjogja.ac.id/>.

tidur juga mencakup kemampuan untuk mencapai tidur yang menyegarkan, di mana individu merasa segar, bugar, dan siap untuk menjalani aktivitas setelah bangun. Tidur yang berkualitas berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, mental, dan emosional, serta mendukung fungsi tubuh yang normal.³²

Menurut Gilbert dan Weaver durasi tidur yang cukup adalah sekitar 7-8 jam per malam. Tidur dengan durasi ini dikaitkan dengan peningkatan fokus, kapasitas belajar, dan kemampuan mengingat yang lebih baik. Mahasiswa yang memiliki pola tidur teratur dan berkualitas cenderung mencapai prestasi akademik yang lebih baik, sebaliknya durasi tidur yang buruk adalah tidur dengan durasi kurang dari 6 jam per malam. Mahasiswa yang tidur kurang dari durasi ini cenderung memiliki performa akademik yang lebih rendah. Kurang tidur dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif seperti memori dan konsentrasi, yang berdampak negatif pada hasil belajar dan nilai akademik.³³

Berdasarkan penjelasan dari Buysse maka dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur adalah persepsi subjektif individu terhadap tidurnya, serta menekankan bahwa keluhan terkait kualitas tidur dapat menjadi indikator penting adanya gangguan tidur atau masalah medis lainnya.

a. Aspek kualitas tidur

Menurut Buysse aspek kualitas tidur dapat dilihat melalui komponen

³² Kryger, Meir H., Thomas Roth, dan William C. Dement. *Prinsip dan Praktik Kedokteran Tidur-E-Book: Konsultasi Pakar-Online dan Cetak*. Elsevier Health Sciences, 2010. 200.

³³ Gilbert Steven P., and Cameron C. Weaver. "Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists." *Journal of college student psychotherapy* 24.4 (2021):295 306. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509245>

sebagai berikut : ³⁴

1) Efisiensi tidur

Rasio antara total waktu tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi tidur yang baik biasanya lebih dari 85%, artinya sebagian besar waktu di tempat tidur digunakan untuk tidur, bukan terjaga³⁵

2) Latensi tidur

Waktu yang dibutuhkan seseorang untuk tertidur setelah berbaring di tempat tidur. Latensi tidur yang normal biasanya berkisar antara 10-20 menit; semakin lama waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, semakin menurun kualitas tidurnya.

3) Kualitas tidur subyektif

Merupakan persepsi individu terhadap kualitas tidurnya sendiri, apakah merasa tidurnya baik atau buruk. Penilaian ini bersifat subjektif dan sangat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi selama tidur.

4) Penggunaan obat-obatan

Seberapa sering seseorang menggunakan obat tidur untuk membantu tidur. Penggunaan obat tidur secara rutin dapat menjadi indikator adanya masalah tidur kronis.

5) Durasi tidur

Total waktu yang benar-benar dihabiskan untuk tidur dalam satu malam, bukan hanya waktu di tempat tidur. Untuk orang dewasa, durasi tidur yang baik

³⁴ Buysse, D. J., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research." 1st ed. London; Macmillan Publisher, 193–213. 1989

umumnya 7-8 jam per malam.

6) Gangguan tidur

Frekuensi dan tingkat gangguan yang dialami selama tidur, seperti sering terbangun, mimpi buruk, atau gangguan pernapasan. Semakin sering terjadi gangguan, semakin buruk kualitas tidurnya.

7) Disfungsi waktu

Frekuensi dan tingkat gangguan yang dialami selama tidur, seperti sering terbangun, mimpi buruk, atau gangguan pernapasan. Semakin sering terjadi gangguan, semakin buruk kualitas tidurnya.

b. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur

Faktor-faktor yang memengaruhi kualitas tidur meliputi:

- 1) Penyakit. Seseorang mungkin memerlukan waktu tidur yang lebih lama dari biasanya, tetapi kondisi penyakit biasanya justru mengakibatkan kesulitan untuk tidur.
- 2) Lingkungan. Seseorang yang biasanya tidur di lingkungan yang tenang dan nyaman, tetapi dengan adanya perubahan tertentu dapat mengganggu kualitas tidurnya.
- 3) Motivasi. Motivasi memiliki pengaruh terhadap pola tidur. Hal ini dapat mendorong seseorang untuk tetap terjaga dan fokus sebagai upaya untuk menahan rasa ngantuk.
- 4) Kelelahan. Kelelahan dapat mempengaruhi fase pertama dari tahap tidur REM, yang berpotensi mengganggu kualitas tidur secara keseluruhan.
- 5) Stres Emosional. Stres pada seseorang dapat mengaktifkan sistem saraf

simpatis, yang pada akhirnya dapat mengganggu kualitas tidur.

6) Alkohol. Alkohol cenderung menekan tahap tidur REM dan pada individu yang memiliki toleransi terhadap alkohol, hal ini dapat berakhir pada insomnia.

7) Obat-obatan. Beberapa obat yang dapat menyebabkan sulit tidur adalah diuretik (yang menyebabkan insomnia), antidepresan (yang menekan REM), Obat-obatan(yang meningkatkan saraf simpatik), beta-bloker (yang menekan

8) REM), dan narkotika (yang menekan REM).³⁶

3. Stres

Pengertian kata stres dalam bahasa Indonesia bisa dilihat dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yang mengandung makna gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar yang berupa ketegangan.³⁷ Stres (*Stress*) dalam kamus psikologi adalah satu keadaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis.³⁸

Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa stres adalah kondisi di mana seseorang merasa tidak sesuai dengan situasi, baik secara fisik maupun psikologis, yang sumbernya berasal dari faktor biologis dan sistem sosial.³⁹

Lumban Gaol juga menyebutkan bahwa stres adalah bagian tak terpisahkan dari kehidupan modern. Stres dapat terjadi di mana saja sekolah, tempat kerja, lingkungan keluarga dan dapat dialami oleh semua kelompok usia,

³⁶ Junuda RAF Haryati, Siti Patma Yunaningsi, "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo," *Jurnal Surya Medika* 32, no. 2 (2020): 58–65. doi:10.1080/15402002.2011.607200.

³⁷ E St. Harahap, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Gramedia Pustaka Utama) 1942

³⁸ Chaplin, J.P. Kamus lengkap psikologi. Jakarta : (PT Rajagrafindo Persada) 1981

³⁹ Sarafino, E. P., dan Smith. *Health Psychology, Biopsychosocial Interactions, America: Wiley & Sons* no 8. 2012 hal 321

mulai dari anak-anak hingga lanjut usia.⁴⁰

Menurut Sahoo dan Khess, stres adalah kondisi tidak nyaman akibat lingkungan yang dapat memicu masalah sosial dan kesehatan. Stres pada remaja terjadi di negara maju maupun berkembang, dengan prevalensi stres dan kegelisahan pada remaja di dunia berkisar antara 5%-70%.⁴¹

Lazarus menyatakan bahwa stres adalah respons terhadap peristiwa fisik atau psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap kesejahteraan fisik dan mental, di mana persepsi individu memainkan peran penting dalam menentukan tingkat stres yang dirasakan.⁴²

Lubis menjelaskan bahwa stres adalah sensasi negatif yang muncul akibat masalah yang berada di luar kendali seseorang atau karena adanya perubahan dalam pikiran maupun tubuh.⁴³ Stres ini dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman, ketidaknyamanan, atau kecemasan berlebihan yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik dan mental individu.⁴⁴

Stres yang sering dialami oleh mahasiswa dikenal sebagai stres akademik, yaitu ketegangan yang dirasakan terkait kemampuan mereka dalam memahami

⁴⁰ Lumban Gaol, "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado," *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2022): 549–57. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico>

⁴¹ Sahoo dan Khess, "Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja," *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11, no. 2 (2023): 117, <https://doi.org/10.47218/jkpbl.v11i2.237>.

⁴² Lazarus, "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)," *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733–39, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>.

⁴³ Lubis, "Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang," *Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2020): 1361–69.

⁴⁴ Diana Eka et al., "Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Wire," 2021, 332–38. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>

dan menguasai ilmu pengetahuan.⁴⁵

Berdasarkan penjelasan Sarafino dan Smith dapat disimpulkan bahwa stres adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap tuntutan atau ancaman yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Hal ini melibatkan interaksi antara faktor lingkungan, individu, dan cara individu beradaptasi terhadap situasi yang menekan.

a. Aspek stres

Aspek stres akademik menurut Sarafino & Smith di antaranya :

1) Aspek Biologis (Reaksi Fisik)

Aspek biologis stres akademik berupa reaksi fisik yang ditunjukkan oleh siswa. Gejala fisik dari stres akademik yang dialami siswa diantaranya sakit kepala, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, adanya otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan lain sebagainya.⁴⁶

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres akademik yaitu aspek psikis yang dialami oleh siswa. Gejala dari aspek psikologis diantaranya :

a) Gejala emosi

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa

⁴⁵ Laila Wahyuning Tyas, "Hubungan Depresi, Kecemasan Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya," *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 13, no. 3 (2022): 540–47, <https://doi.org/10.22487/preventif.v13i3.405>.

⁴⁶ Sarafino, *Health psychology*. (US:John Wiley & Sons INC, 2017), 58-61

sedih, dan mudah depresi, hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi yang dimiliki siswa.⁴⁷

b) Gejala kognisi / pikiran

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki gangguan daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi, mereka juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, takut akan kegagalan, cemas akan masa depan, dan mudah bertindak memalukan, hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu terhadap suatu hal.⁴⁸

c) Gejala tingkah laku / perilaku sosial

Gejala tingkah laku stres akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa diantaranya sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, tidak mampu rileks dan sering melanggar peraturan sekolah. Selain itu, gejala tingkah laku ini cenderung mengarah kepada hal-hal negatif dan cenderung mengalami peningkatan, hal tersebut tentunya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal siswa.

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa :

- 1) *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang

⁴⁷ Viera Valencia, Luis Felipe, and Garcia Dubian Giraldo, "Landasan Teori Stres Akademik," *Skripsi IAIN Kediri* 29, no. 6 (2021): 6–13.

⁴⁸ Zulfa Kurniaty, "Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Yang Mendampingi Anak Belajar Daring," *Skripsi*, 2021, Universitas Islam Riau Pekanbaru.

diinginkan.

2) *Hardiness*

Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi

3) Optimisme

Optimisme juga salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri.

4) Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

5) Prokrastinasi

Prokrastinasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu.

6) Dukungan sosial orangtua

Sementara salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara

emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok⁴⁹

4. Penggunaan Gadget

Gadget adalah perangkat mekanis berukuran kecil atau alat yang menarik perhatian karena relatif baru yang dimana keberadaannya sering memberikan pengalaman yang menyenangkan bagi pengguna, meskipun dalam beberapa kasus, penggunaannya mungkin tidak terlalu praktis.⁵⁰

American Academy of Pediatrics (AAP) menyatakan durasi ideal penggunaan gadget untuk remaja sekitar 1-2 jam per hari, jika melebihi waktu tersebut dikhawatirkan menjadi ketergantungan atau kecanduan gadget.⁵¹ Mahasiswa yang menggunakan gadget lebih dari 6 jam per hari dianggap sudah dalam kategori penggunaan tinggi

Herbert Blumer dan Elihu Katz menyatakan bahwa, penggunaan gadget yang terlalu lama (misalnya lebih dari 5 jam per hari) pada remaja dan mahasiswa dapat berdampak negatif seperti gangguan interaksi sosial, penurunan produktivitas belajar, dan masalah kesehatan mental (stres, kecemasan).⁵² Hal ini karena penggunaan gadget yang berlebihan menyebabkan kecanduan, perilaku antisosial, dan kurangnya konsentrasi. Herbert Blumer dan Elihu Katz mengembangkan teori *Uses and Gratification*, teori ini menekankan bahwa pengguna gadget tidak hanya sebagai konsumen pasif, tetapi sebagai

⁴⁹ Nur Mawakhira Yusuf and Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal*, 2020, 235–39, <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>.

⁵⁰ Fitriana Fitriana, Anizar Ahmad, and Fitria Fitria, "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga," *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 182, <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i2.7898>.

⁵¹ *American Academy of Pediatric*. Media and Young Minds. *Pediatric*. 138(5): 1-8. 2016

⁵² Herbert Blumer dan Elihu Katz, "Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua," *Jurnal Jendela Hukum* 9, no. 1 (2022): 81–92, <https://doi.org/10.24929/fh.v9i1.2051>.

aktor aktif yang membuat pilihan dalam menggunakan media untuk memenuhi kebutuhan mereka.⁵³

Santrock mengemukakan bahwa penggunaan gadget adalah interaksi individu dengan perangkat elektronik yang dirancang untuk mendukung kehidupan manusia melalui berbagai fungsi dan fitur.⁵⁴ Gadget memungkinkan individu untuk memenuhi kebutuhan sosial, ekonomi, dan pendidikan melalui adaptasi terhadap teknologi, menekankan bahwa penggunaan gadget tidak hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai bagian dari proses adaptasi individu terhadap perkembangan teknologi untuk mendukung berbagai aspek kehidupan.⁵⁵

Hurlock berpendapat bahwa penggunaan gadget adalah proses interaksi manusia dengan perangkat teknologi elektronik yang telah menjadi bagian integral dari kehidupan modern. Gadget memungkinkan pengguna untuk mengakses informasi, berkomunikasi, dan mendapatkan hiburan dengan cepat dan efisien.⁵⁶

Bashir & Afroz berpendapat bahwa penggunaan gadget adalah bentuk interaksi manusia dengan perangkat teknologi yang menyediakan berbagai fungsi, seperti komunikasi, pendidikan, dan hiburan. Gadget memungkinkan individu untuk tetap terhubung dengan dunia luar melalui berbagai cara.⁵⁷

⁵³ Shafna, "Pengaruh Teknologi Informatika (Gadget) Pada Sosial Emosional Anak Di Masa Golden Age" 8 (2024): 25870–75. <https://doi.org/10.31004/aulad.v7i2.677>

⁵⁴ John W Santrock, "Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 6, no. 8 (2020): 54–62. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1823/1/012086>

⁵⁵ Santrock. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 6, no. 8 (2020): 54–62. <https://doi.org/10.33024/hjk.v13i3.1599>

⁵⁶ Hurlock, "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus," *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2132–40, <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i4.1161>.

⁵⁷ Bashir & Afroz, "Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban," 2024, 376–83, <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>.

Taneja & Suri menjelaskan bahwa gadget adalah bagian penting dalam kehidupan sehari-hari yang memfasilitasi berbagai aktivitas seperti bekerja, berkomunikasi, dan bersosialisasi, penggunaan gadget yang tidak terkendali dapat mengurangi kualitas hidup dan interaksi sosial seseorang.⁵⁸

Berdasarkan penjelasan Hurlock maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan gadget merupakan interaksi manusia dengan perangkat teknologi elektronik yang kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari. Gadget memungkinkan akses cepat dan efisien terhadap informasi, komunikasi, dan hiburan.

a. Aspek-Aspek Penggunaan Gadget

Berikut beberapa aspek penggunaan gadget menurut Santrock:

1) Aspek Fisik

Aspek fisik berkaitan dengan kondisi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan yang mempengaruhi kualitas tidur, Ini mencakup faktor-faktor seperti aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kesehatan fisik dan Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kualitas tidur, karena kelelahan yang dihasilkan dari aktivitas fisik membantu tubuh untuk lebih cepat tertidur dan mencapai tidur yang lebih nyenyak, Selain itu, kondisi kesehatan seperti penyakit kronis atau gangguan tidur juga dapat mempengaruhi kualitas tidur secara signifikan.⁵⁹

⁵⁸ Taneja & Suri, "Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini," *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 1, no. 5 (2022): 356, <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>.

⁵⁹ Santrock, "Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Di Indonesia," *Faculty of Health Sciences*, 2021. <https://doi.org/10.33373/kop.v5i2.1521>

2) Aspek Kognitif

Aspek kognitif melibatkan proses mental yang mempengaruhi bagaimana seseorang merasakan dan mengalami tidur. Stres, kecemasan, dan depresi dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tertidur dan mempertahankan tidur, Fungsi kognitif yang baik, termasuk kemampuan untuk relaksasi dan pengelolaan stres, berkontribusi pada kualitas tidur yang lebih baik. Aktivitas seperti bersepeda atau latihan pernapasan dapat membantu menenangkan pikiran sebelum tidur, sehingga meningkatkan kualitas tidur.⁶⁰

3) Aspek Sosial

Aspek sosial mencakup interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi kebiasaan tidur seseorang, hubungan sosial yang positif dan dukungan dari keluarga atau teman dapat menciptakan lingkungan yang mendukung tidur yang berkualitas dan sebaliknya, konflik sosial atau tekanan dari lingkungan sosial dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kualitas tidur, kebiasaan sosial seperti waktu berkumpul atau kegiatan malam juga dapat mempengaruhi waktu tidur seseorang.⁶¹

Aspek sosial mencakup interaksi dengan orang lain dan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi kebiasaan tidur seseorang, hubungan sosial yang positif dan dukungan dari keluarga atau teman dapat menciptakan

⁶⁰ Santrock, "Aspek Penggunaan Gadget.," *Notes and Queries* s9-III, no. 78 (2022): 488, <https://doi.org/10.1093/nq/s9-III.78.488-a>.

⁶¹ Santrock, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Dan Prestasi Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Prambon." 2, no. 2 (2022): 10–24. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v1i1.26>

lingkungan yang mendukung tidur yang berkualitas dan sebaliknya, konflik sosial atau tekanan dari lingkungan sosial dapat menyebabkan stres dan kecemasan, yang berdampak negatif pada kualitas tidur, kebiasaan sosial seperti waktu berkumpul atau kegiatan malam juga dapat mempengaruhi waktu tidur seseorang.

4) Aspek Emosional

Aspek emosional berkaitan dengan keadaan mental dan perasaan individu yang mempengaruhi kualitas tidur, emosi seperti kecemasan negatif, depresi, dan stres dapat mengganggu pola tidur dan menyebabkan insomnia dan Sebaliknya, perasaan bahagia dan tenang dapat membantu individu untuk lebih mudah tertidur dan mendapatkan tidur yang berkualitas, mengelola emosi melalui teknik relaksasi atau terapi dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur⁶². Dengan demikian, pengelolaan emosi yang baik merupakan kunci penting untuk memperoleh tidur yang berkualitas dan menjaga keseimbangan psikologis.

b. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Penggunaan Gadget

- 1) Faktor internal seperti, tingkat *sensation seeking* (pencarian sensasi) yang tinggi, *self esteem* (evaluasi diri) yang rendah, kepribadian ekstrasversi yang tinggi, Kontrol diri yang rendah.⁶³
- 2) Faktor situasional, faktor ini mencakup unsur-unsur yang mendorong

⁶² Nor Annisa et al., "Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini," *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 09 (2022): 837–49, <https://doi.org/10.59141/japendi.v3i09.1159>.

⁶³ Indri Puji Lestari and Novitri Novitri, "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah," *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute* 7, no. 2 (2023): 148–55, <https://doi.org/10.33862/citradelima.v7i2.372>.

penggunaan gadget sebagai alat untuk memberikan kenyamanan psikologis bagi individu saat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan.

3) Faktor sosial, dalam hal ini individu seringkali menggunakan gadget untuk berinteraksi dan cenderung enggan berkomunikasi secara langsung dengan orang lain.

4) Faktor eksternal, seperti iklan, keterjangkauan harga gadget, dan lingkungan.

4. Insomnia

Insomnia Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia yaitu keadaan tidak dapat tidur karena gangguan jiwa.⁶⁴ Hoeve menjelaskan bahwa insomnia adalah keadaan di mana seseorang mengalami kesulitan untuk tidur atau memiliki pola tidur yang tidak teratur.⁶⁵ Nasution juga berpendapat bahwa insomnia adalah kondisi dimana individu mengalami kesulitan untuk tidur, baik dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur.⁶⁶

Purwanto memaparkan bahwa insomnia adalah ketidakmampuan atau kesulitan bagi seseorang untuk tidur dengan baik, baik dari segi kualitas maupun kuantitas.⁶⁷

Zain mengungkapkan bahwa Insomnia adalah kondisi yang ditandai oleh

⁶⁴ E St. Harahap Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). (Gramedia Pustaka Utama) 1942

⁶⁵ Hoeve, "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020," *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2020): 84, <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/1117>.

⁶⁶ Nasution, "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literatur Review," *Jurnal Menara Medika* 3, no. 1 (2020): 74–86, <https://doi.org/https://doi.org/10.33650/jkp.v8i1.1020>.

⁶⁷ Purwanto, "Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 257–66, <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.16086>.

gangguan tidur, yang dapat terlihat melalui kesulitan dalam memulai tidur, kesulitan mempertahankan tidur atau sering terbangun dan tidak dapat tidur kembali, serta sering bangun terlalu pagi.⁶⁸

Insomnia dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi sosial atau pekerjaan, serta dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik seperti penyakit jantung dan tekanan darah tinggi.⁶⁹

Dalam perspektif Islam, insomnia atau kesulitan tidur dipandang tidak hanya sebagai masalah fisik, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual dan psikologis seseorang. Islam mengajarkan bahwa malam adalah waktu istirahat yang dianugerahkan Allah SWT untuk memulihkan tubuh dan jiwa, sehingga tidur yang berkualitas sangat penting bagi keseimbangan hidup. Gangguan tidur seperti insomnia sering kali dikaitkan dengan kecemasan, stres, dan kegelisahan hati yang dapat mengganggu ketenangan jiwa. Oleh karena itu, Islam menganjurkan introspeksi diri, memperbanyak ibadah, dzikir, dan doa sebelum tidur sebagai cara untuk menenangkan hati dan mengatasi insomnia.⁷⁰

Berdasarkan penjelasan insomnia menurut Nasution maka dapat disimpulkan bahwa insomnia adalah kondisi di mana individu mengalami kesulitan untuk tidur, baik dalam memulai tidur maupun mempertahankan tidur. Hal ini mencakup kesulitan untuk tertidur, terbangun di malam hari dan tidak

⁶⁸ Zain, "Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *Braz Dent J.* 33, no. 1 (2022): 1–12.

⁶⁹ Tryana Pipit Muliyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, "Aspek-Aspek Dalam Penggunaan Gadget Pada Remaja," *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020): 9–23.

⁷⁰ Azam Syukur Rahmatullah & Muhammad Hisyam Syafii, "Insomnia Dalam Psikologi Dan Pandangan Islam Tentang Ketenangan Jiwa," *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya* 5, no. April (2025): 1302–19, <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/yasin.v5i2.5208>.

bisa tidur kembali, serta sering bangun terlalu awal. Akibat kondisi ini, penderita insomnia sering merasa lelah dan mengantuk di siang hari.

a. Aspek insomnia

Nasution mengungkapkan bahwa aspek-aspek insomnia juga memiliki beberapa aspek diantaranya:

- 1) Kesulitan dalam memulai tidur, yakni dimana seseorang sulit untuk memasuki tidurnya.
- 2) Bangun lebih cepat atau lebih awal, yakni dimana seseorang terbangun lebih awal atau lebih cepat terhadap tidurnya.
- 3) Tidur yang mudah terputus, ketika seseorang tidur tapi mudah terbangun pada tidurnya sehingga membuat tidur tidak nyenyak atau nyaman.⁷¹

b. Faktor yang mempengaruhi insomnia

Insomnia adalah suatu kondisi yang membuat seseorang sulit tidur nyenyak, dan dapat dipicu oleh berbagai faktor. Berikut adalah penjelasan detail tentang penyebab insomnia:

1) Gangguan Hormonal

Insomnia juga dapat disebabkan oleh gangguan hormonal dan Contohnya, perubahan kadar hormon selama menstruasi dan menopause dapat mengganggu pola tidur. Selain itu, kondisi seperti hipertiroidisme yang menyebabkan jantung berdebar bahkan saat istirahat juga dapat mempengaruhi kualitas tidur.⁷²

⁷¹ Arnoldina Martha Ema, Farida Halis Dyah Kusuma, and Farida Halis Dyah Kusuma, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang," *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan* 2, no. 3 (2017): 10–20, <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/563/448>.

⁷² Andika Kumara and Eka, "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016," *Jurnal Riset Hesti*

2) Efek Samping Obat-Obatan

Beberapa obat-obatan dapat menyebabkan efek samping yang berhubungan dengan gangguan tidur dan Contohnya, antidepresan seperti fluoxetine dan protriptyline, obat asma seperti teofilin, obat dekonstektan, obat hipertensi seperti penghambat beta, serta obat yang mengandung kafein seperti obat alergi dan obat pereda nyeri semua dapat memicu insomnia.⁷³

3) Masalah Kejiwaan

Depresi dan kecemasan juga merupakan salah satu penyebab insomnia. Gangguan-psikis seperti gangguan kecemasan, PTSD, gangguan bipolar, dan depresi dapat memperberat gejala insomnia karena adanya gangguan pada impuls di otak yang berfungsi untuk membantu tidur.⁷⁴

4) Stres Emosional

Stres emosional juga dapat memicu insomnia dan Stres ringan dapat menyebabkan insomnia sementara, namun stres yang berkepanjangan dapat meningkatkan risiko terjadinya insomnia kronis,⁷⁵

5) Kondisi Kamar Tidur Yang Tidak Nyaman

Lingkungan yang tidak mendukung untuk tidur juga dapat menyebabkan insomnia dan Contohnya, suara bising, lampu yang terlalu terang, suhu yang

Medan Akper Kesdam I/BB Medan 1, no. 2 (2021): 77, <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v1i2.66>.

⁷³ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Patikraja Kabupaten Banyumas," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, no. September (2021): 138–47, <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.

⁷⁴ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fkm," *Jurnal Kesehatan* 12, no. 1 (2021): 12–19, <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v12i1.226>.

⁷⁵ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Insomnia Di Poliklinik Saraf RS DR. M. Djamil Padang," *Jurnal Kesehatan Andalas* 4, no. 3 (2021): 951–56, <https://doi.org/10.25077/jka.v4i3.391>.

terlalu dingin atau terlalu panas, serta tempat tinggal yang berdekatan dengan jalur transportasi dapat mengganggu kenyamanan saat tidur.⁷⁶

6) Perubahan Jadwal Kerja

Perubahan jadwal kerja yang tidak teratur juga dapat memicu insomnia dan Jetlag atau gangguan tidur pasca-perjalanan yang melintasi zona waktu berbeda dapat menyebabkan rasa tertidur di siang hari dan sulit tidur di malam hari.⁷⁷

7) Konsumsi Stimulan

Konsumsi kopi, teh, tembakau, serta obat pelangsing yang mengandung amfetamin juga dapat menyebabkan kesulitan tidur dan Zat-zat ini dapat memicu reaksi 'fight or flight' yang membuat tubuh sulit untuk rileks dan tertidur.⁷⁸

5. Hubungan Antara Kualitas Tidur, Stres, Penggunaan Gadget Dan Insomnia

Kualitas tidur, stres, penggunaan gadget, dan insomnia saling berhubungan secara kompleks, terutama di kalangan remaja.

a) Hubungan antara Kualitas Tidur dan Insomnia

Kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian insomnia, terutama di kalangan pelajar. Penelitian yang dilakukan di STIKes Maharani Malang menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang sangat kuat antara kualitas tidur dan kejadian insomnia, dengan nilai koefisien korelasi Spearman

⁷⁶ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Analisis Faktor Kejadian Insomnia Pada Remaja Dikelurahan Cipadak Jakarta Selatan," *Malahayati Nursing Journal* 5, no. 7 (2021): 2159–71, <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i7.9014>.

⁷⁷ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Insomnia Dan Hubungannya Terhadap Faktor Psikososial Pada Pelayanan Kesehatan Primer," *E-Jurnal Medika Udayana* 2, no. 2 (2021): 4–5. <https://doi.org/10.22219/jch.v3i1.7726>

⁷⁸ Andika Kumara and Eka Widyadharma, "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students- NC-SA Lic ...," 2021, 128–38. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.vol5.no2.722-731>

sebesar $R=0,897$ dan nilai $p = 0,000$, yang menunjukkan bahwa semakin buruk kualitas tidur seseorang, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami insomnia. Dari 39 responden yang diteliti, 62% mengalami kualitas tidur yang buruk dan sebagian besar dari mereka juga mengalami gejala insomnia. Sebaliknya, antara mereka yang memiliki kualitas tidur yang baik, tidak ada yang mengalami insomnia. Temuan ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik sangat penting untuk mencegah insomnia dan mendukung kesehatan mental serta fisik siswa.⁷⁹ Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kualitas tidur dapat menjadi langkah penting dalam mengurangi risiko insomnia di kalangan siswa.

b) Hubungan Antara Stres Dengan Insomnia

Hubungan antara stres dan insomnia telah banyak diteliti, dan hasilnya menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara kedua kondisi tersebut. Penelitian di Universitas Diponegoro, misalnya, menemukan bahwa ada hubungan positif yang kuat antara tingkat stres dan kejadian insomnia, dengan nilai $p < 0,001$ dan koefisien korelasi sebesar 0,520. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin besar kemungkinan mereka mengalami masalah tidur. Di kalangan mahasiswa, yang sering menghadapi tekanan akademis, sekitar 37,7% dari mereka mengalami insomnia ringan. Stres mempengaruhi mekanisme tidur dengan mengganggu produksi hormon melatonin yang esensial untuk tidur yang berkualitas.⁸⁰ Teknik manajemen stres

⁷⁹ Windi Triastutik Rejo Mulyo, "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir," *Professional Health Journal* 4, no. 1 (2022): 10–17, <https://doi.org/10.54832/phj.v4i1.222>.

⁸⁰ Fitri Eka Wulandari, Titis Hadiati, and Widodo Sarjana As, "Hubungan Antara Tingkat

seperti relaksasi, terapi kognitif-perilaku, dan pengaturan waktu yang baik dapat membantu meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan

c) Hubungan antara Penggunaan Gadget dan Insomnia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK Kesehatan Logos menunjukkan bahwa penggunaan gadget yang intens, terutama sebelum tidur, dapat mengganggu ritme tidur alami akibat paparan cahaya biru. Hal ini berpotensi menyebabkan insomnia, dimana sekitar 57% mahasiswa yang menggunakan gadget sebelum tidur mengalami insomnia. Penggunaan gadget yang berlebihan sering kali menjadi sumber stres tambahan, terutama ketika remaja merasa tertekan untuk tetap terhubung melalui media sosial atau aplikasi lainnya. Mengenai hal ini penelitian di SMK Kesehatan Logos menemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan gadget dan tingkat stres dengan kejadian insomnia pada remaja.⁸¹ Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membatasi penggunaan gadget terutama menjelang waktu tidur, serta menerapkan strategi manajemen stres yang efektif.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir merupakan dasar pemikiran yang disusun dari teori, observasi, fakta, dan kajian pustaka yang berfungsi sebagai panduan dalam penelitian untuk menjelaskan fenomena yang sedang diteliti dan membantu peneliti

Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2020/2021 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro,” *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2021): 549–557. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v2i1.87>

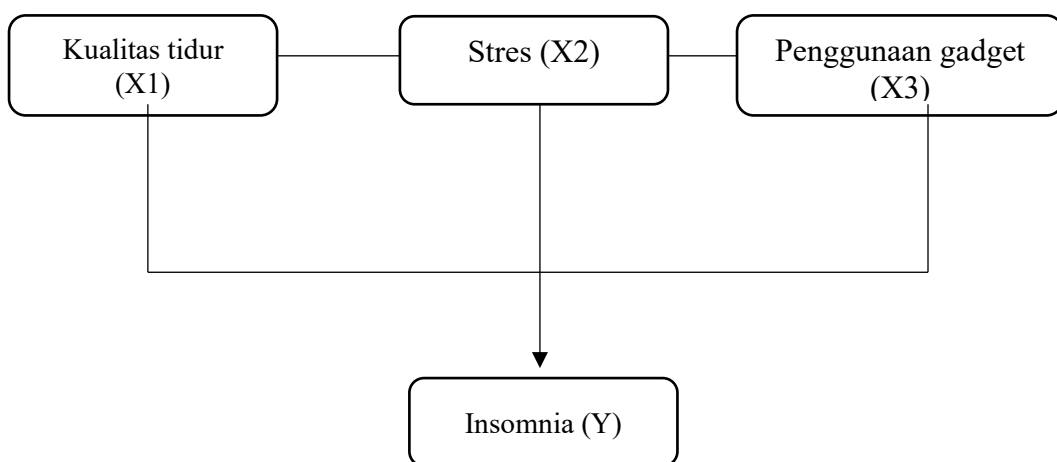
⁸¹ Azzahra, Mustopa, and Rindu, “Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023.” *Jurnal ilmu Kesehatan Umum* 2, no 2 2024 174-179 <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i2.312>

dalam menyusun argumen serta hipotesis.⁸²

Kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian insomnia. Dalam kerangka penelitian, variabel independen dapat berupa durasi penggunaan gadget dan tingkat stres, sedangkan variabel dependen adalah tingkat insomnia yang dialami individu. Hubungan antara variabel-variabel ini dapat dijelaskan melalui mekanisme bahwa penggunaan gadget meningkatkan stres dan keduanya secara langsung menurunkan kualitas tidur, yang pada akhirnya memicu insomnia. Penelitian ini penting untuk memberikan wawasan mengenai pengelolaan stres dan pengaturan waktu penggunaan gadget sebagai upaya pencegahan insomnia pada kelompok rentan seperti mahasiswa.

Kerangka berpikir penelitian ini berfokus pada hubungan antara kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2024. Berikut kerangka pikir penelitian ini.

Bagan 1.1



⁸² Addini Zahra Syahputri, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri, "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif," *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran* 2, no. 1 (2023): 160–66.

D. Hipotesis

- 1.H1: Terdapat hubungan negatif antara kualitas tidur dan tingkat insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, di mana kualitas tidur yang lebih baik berhubungan dengan tingkat insomnia yang lebih rendah.
2. H2: Terdapat hubungan positif antara tingkat stres dan tingkat insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, di mana tingkat stres yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat insomnia yang lebih tinggi.
- 3.H3: Terdapat hubungan positif antara penggunaan gadget (terutama sebelum tidur) dan tingkat insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, di mana penggunaan gadget yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat insomnia yang lebih tinggi.
4. H4: Kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget secara simultan berpengaruh terhadap tingkat insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, di mana ketiga variabel tersebut saling berinteraksi dan berhubungan satu sama lain.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif korelasional yang didasarkan pada teori kognitif behavioristik. Teori kognitif behavioristik memandang bahwa masalah-masalah psikologis, seperti insomnia, stres, dan perilaku penggunaan gadget, merupakan hasil interaksi antara pikiran (kognisi), perasaan, dan perilaku seseorang. Dengan menggunakan pendekatan ini, peneliti berusaha menganalisis hubungan antara variabel-variabel kognitif (seperti stres), perilaku (seperti penggunaan gadget dan kebiasaan tidur), serta gejala insomnia pada mahasiswa. Melalui pengumpulan data menggunakan kuesioner terstandar dan analisis statistik, penelitian ini berupaya mengidentifikasi sejauh mana faktor-faktor kognitif dan perilaku berkontribusi terhadap terjadinya insomnia.⁸³

Pendekatan ini sesuai dengan teori kognitif behavioristik karena dapat menggambarkan bagaimana pikiran dan perilaku saling memengaruhi dalam konteks masalah tidur yang dialami mahasiswa, sehingga hasil penelitian dapat menjadi dasar untuk pengembangan intervensi berbasis Cognitive Behavioural Therapy (CBT) di masa mendatang.

⁸³ Hotmaulina Sihotang, *Metode Penelitian Kuantitatif, Pusat Penerbitan Dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta*, 1st ed. (Jakarta, 2023). Hal 193

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil lokasi penelitian sebagai tempat memperoleh data dan informasi di UIN Palopo yang berfokus pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah prodi BKI angkatan 2024.

2. Waktu penelitian

Waktu yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian ini untuk memperoleh data atau hasil yang didapatkan, yaitu kurang lebih 2 bulan pada bulan April-Mei 2025.

C. Definisi Operasional Variabel

1. Kualitas Tidur

Kualitas tidur adalah keadaan dimana individu mampu untuk mendapatkan istirahat yang memadai dan merasa segar setelah bangun. Hal ini mencakup beberapa atribut seperti durasi tidur, kedalaman tidur, serta perasaan segar saat bangun.

2. Gadget

Gadget adalah perangkat elektronik kecil yang dirancang untuk melakukan fungsi tertentu dan sering kali memiliki fitur. Gadget dapat mencakup berbagai jenis alat, mulai dari *smartphone*, *tablet*, dan *laptop* dan sebagainya yang dapat memudahkan kita untuk berkomunikasi, belajar, bekerja, bahkan menikmati hiburan.

3. Stres

Stres adalah kondisi respon alami tubuh terhadap tekanan atau tantangan

tertentu. Ketika kita menghadapi situasi yang dianggap sulit atau mengancam, tubuh kita bereaksi dengan mempersiapkan diri untuk bertindak, misalnya dengan meningkatkan detak jantung atau melepaskan hormon seperti adrenalin. Respons ini sebenarnya dirancang untuk membantu kita, tapi kalau terjadi terus-menerus tanpa jeda, bisa berdampak buruk.

4. Insomnia

Insomnia adalah gangguan tidur yang ditandai dengan kesulitan untuk tertidur, sering terbangun saat tidur, atau sulit untuk tidur kembali setelah terbangun. Kondisi ini bisa terjadi dalam jangka pendek (insomnia akut) atau jangka panjang (insomnia kronis) dan dapat mengganggu kualitas hidup serta kesehatan fisik dan mental.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penentuan populasi dalam penelitian mutlak untuk dibuat. Hal ini karena populasi membatasi objek yang diteliti dan memberikan batasan generalisasi pada kesimpulan peneliti. Populasi dapat didefinisikan sebagai keseluruhan elemen atau individu yang menjadi fokus dalam suatu penelitian.⁸⁴ Penentuan populasi yang tepat sangat penting agar hasil penelitian dapat mewakili objek yang diteliti. Dengan populasi yang jelas, peneliti dapat memperoleh data yang relevan dan kesimpulan yang valid, serta memudahkan proses pengambilan sampel jika diperlukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin

⁸⁴ Mutakabbir and Rahmawati Masri Hamdani Thaha,. Ummul Yakin, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 1st ed. (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025). Hal 44

Adab dan Dakwah Prodi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2024 yang berjumlah berjumlah 56 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel dapat diartikan secara sederhana sebagai sebagian kecil dari populasi yang digunakan sebagai sumber data utama dalam sebuah penelitian, dengan kata lain, sampel adalah representasi dari populasi secara keseluruhan.⁸⁵ Terkait dengan penelitian ini, maka sampel yang akan digunakan berjumlah 56 mahasiswa, sesuai dengan jumlah populasi mahasiswa BKI UIN Palopo angkatan 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi adalah metode pengumpulan data dengan cara mengamati langsung objek atau perilaku yang menjadi fokus penelitian. Cara kerja observasi dimulai dengan menentukan objek atau aspek yang akan diamati, kemudian menyusun pedoman observasi yang berisi indikator-indikator untuk memastikan pengamatan terstruktur dan objektif. Selanjutnya, peneliti melakukan pengamatan secara langsung, baik secara partisipatif maupun non-partisipatif, sambil mencatat hasil pengamatan secara sistematis untuk menghindari bias. Data yang terkumpul kemudian dianalisis sesuai tujuan penelitian, sehingga dapat menghasilkan informasi yang valid dan mendalam mengenai fenomena yang diamati. Dengan demikian, observasi

⁸⁵ Riza Sulistyan Ratna Paramita, Noviansyah Rizal, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Edisi 3 (Jawa Timur: Widya Gama Press, 2021). Hal 170

memungkinkan peneliti memperoleh gambaran nyata dan akurat tentang objek penelitian tanpa bergantung pada laporan pihak lain.⁸⁶

Dalam pelaksanaannya, observasi dapat bersifat partisipatif maupun non-partisipatif, tergantung pada peran peneliti dalam situasi yang diamati. Selain itu, pencatatan hasil observasi harus dilakukan secara sistematis dan objektif untuk memastikan keakuratan data. Dengan demikian, observasi menjadi metode yang efektif untuk memperoleh data yang valid dan mendalam mengenai perilaku atau fenomena yang sedang diteliti, sehingga mendukung kesimpulan yang lebih komprehensif dan terpercaya.

2. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberikan seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Kuesioner digunakan untuk memperoleh data primer secara langsung dari responden dan dapat berisi pertanyaan terbuka maupun tertutup. Pertanyaan terbuka memungkinkan responden memberikan jawaban secara bebas sesuai pemahaman mereka, sedangkan pertanyaan tertutup mengharuskan responden memilih salah satu alternatif jawaban yang telah disediakan oleh peneliti.⁸⁷ Kuesioner efektif untuk mengumpulkan data dalam jumlah besar secara efisien dan sistematis, sehingga memudahkan peneliti dalam mendapatkan informasi yang valid dan terstandarisasi dari populasi atau sampel yang diteliti.

⁸⁶ Karimuddin Abdullah, Misbahul Jannah. Ummul Aiman., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Yayasan Penerbit Muhammad Zaini (Aceh, 2022). Hal 59

⁸⁷ Slamet Widodo et al., *Metodologi Penelitian*, Cv Science Techno Direct, 1st ed. (Pangkalpinang, 2023). Hal 195

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan menghimpun, mempelajari, dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan dengan fokus penelitian. Dokumen yang dimaksud bisa berupa buku, arsip, catatan, laporan, foto, gambar, video, hingga data elektronik.⁸⁸ Teknik dokumentasi ini berguna untuk melengkapi data primer, memverifikasi keabsahan data, serta memberikan sumber data tambahan yang mendukung analisis penelitian secara lebih lengkap dan akurat.

F. Instrumen Penelitian

Arikunto menyebutkan bahwa instrumen penelitian adalah alat yang dipilih dan digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian.⁸⁹ Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert, menurut Sugiyono skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial, dengan skala likert maka variabel yang diukur dan dijabarkan menjadi indikator variabel kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pertanyaan atau pernyataan.⁹⁰

Peneliti menyediakan alternatif jawaban menggunakan skala likert, Sugiyono mengatakan skala likert dimulai dari satu sampai empat yang menggunakan pernyataan Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

⁸⁸ Ratna Wijayanti Daniar Paramita, Riza Bahtiar Sulistyan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 3rd ed. (Widya Gama Press, 2021). Hal 170

⁸⁹ Arikunto, S. *Manajemen Penelitian*, no 5 (Jakarta: Rineka Cipta, 2000). Hal 89

⁹⁰ Widodo Slamet, *Buku Ajar Metode Penelitian*, ed. Seto Muhammad, 2023rd ed. (Pangkalpinang: CV Science Techno Direct, 2023).

Pertanyaan dalam angket disajikan dalam bentuk skala likert yang disesuaikan dengan kriteria alternatif jawaban berikut:

Tabel 1.1

Simbol	Alternatif jawaban	Nilai
SS	Sangat Setuju	1
S	Setuju	2
TS	Tidak Setuju	3
STS	Sangat Tidak Setuju	4

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah proses untuk mengukur sejauh mana suatu instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas merupakan aspek penting dalam penelitian, karena instrumen yang tidak valid akan menghasilkan data yang tidak akurat dan menyesatkan.⁹¹ Uji validitas dalam penelitian ini bertujuan untuk memastikan bahwa kuesioner yang digunakan dapat mengukur dengan tepat variabel yang diteliti, yaitu kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget.

2. Uji Realibitas

Reliabilitas (*reliability*) mengacu pada tingkat kepercayaan, konsistensi, kestabilan, dan keandalan suatu instrumen penelitian, yang dianggap tinggi jika instrumen tersebut menghasilkan hasil yang konsisten dalam mengukur sesuatu.⁹²

54 ⁹¹ Mutakabbir and Hamdani Thaha, Ummul Yakin, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal

⁹² Dr. Ratna Wijayanti Daniar Paramita, S.E. and Riza Bahtiar Sulistyan, S.E., *Metode*

Suatu kuesioner dikatakan reliabel jika jawaban responden terhadap pertanyaan tersebut konsisten atau stabil dari waktu ke waktu.

H. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses sistematis yang dilakukan untuk menguraikan, menginterpretasikan, dan mengolah data agar dapat diambil kesimpulan yang berharga. Proses ini sangat penting dalam mengubah data mentah menjadi informasi yang berguna dan dapat mendukung pengambilan keputusan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Uji Asumsi Klasik

Saat melakukan analisa regresi berganda, maka perlu dipenuhi beberapa asumsi, misalnya asumsi klasik yang terdiri dari uji linieritas, uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterosdastisitas, dan uji autokorelasi. Pembahasan singkat dari uji asumsi klasik tersebut adalah:

a. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengidentifikasi apakah model yang dirancang memiliki hubungan linear antara variabel-variabel yang terlibat. Meskipun penting, uji ini jarang digunakan dalam berbagai penelitian karena biasanya model didasarkan pada asumsi teoretis bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear. Jika hubungan antar variabel, menurut teori, bukan merupakan hubungan linear, analisis menggunakan regresi linear menjadi tidak relevan, seperti pada kasus yang melibatkan elastisitas.⁹³

Penelitian Kuantitatif.

⁹³ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group. 2020). Hal 160

Dengan demikian, uji linearitas menjadi prasyarat penting dalam analisis korelasi atau regresi linear untuk memastikan model yang digunakan sudah tepat dan hasil analisis dapat dipercaya.

b. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam suatu data sampel berdistribusi normal atau tidak. Uji ini penting karena sebagian besar teknik statistik parametrik mengasumsikan data berdistribusi normal. Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, Shapiro-Wilk, atau dengan melihat grafik normal probability plot (P-P plot). Jika nilai signifikansi uji normalitas lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap berdistribusi normal. Jika data tersebar di sekitar dan mengikuti pola garis diagonal, maka residual dianggap berdistribusi normal, sehingga model regresi layak digunakan untuk memprediksi variabel bebas; sebaliknya, jika pola penyebaran menyimpang dari garis diagonal, asumsi normalitas tidak terpenuhi.⁹⁴ Dalam regresi linear, asumsi normalitas residual sangat penting, terutama jika model digunakan untuk *inferensi statistik* seperti pengujian hipotesis dan pembuatan interval kepercayaan.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas adalah pengujian untuk mendeteksi adanya hubungan yang sempurna atau mendekati linier antara variabel bebas dalam suatu model regresi, di mana model regresi dikatakan mengalami multikolinearitas jika beberapa atau semua variabel bebas memiliki hubungan linier yang sempurna.⁹⁵

⁹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D ed. 2.* (Bandung: Alfabeta. 2017). Hal 124

⁹⁵ Muhammad Irfan Syahrani, *Analisis Data Kuantitatif*, 1st ed. (Klaten: Lakeisha, 2024), hal 55

Model regresi dikatakan mengalami multikolinearitas jika beberapa atau semua variabel bebas memiliki korelasi linier yang sangat kuat sehingga sulit untuk mengisolasi pengaruh masing-masing variabel terhadap variabel terikat (dependen).

2. Uji Analisis Regresi Linear Berganda

Regresi Linier Ganda merupakan kerangka regresi linier yang menggabungkan beberapa variabel independen atau prediktor, dalam terminologi akademis, konsep ini disebut sebagai regresi linier ganda, Sugiyono mengatakan bahwa analisis regresi berganda digunakan oleh peneliti, bila peneliti bermaksud meramalkan keadaan (naik turunnya) variabel dependen (kriterium), bila dua atau lebih variabel independen sebagai faktor prediktor dimanipulasi (naik turunnya).⁹⁶

Multikolinearitas menyebabkan ketidakstabilan dalam estimasi koefisien regresi karena sulit memisahkan pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Akibatnya, nilai koefisien regresi menjadi tidak reliabel bisa sangat besar, berubah tanda, atau tidak signifikan secara statistik meskipun secara teoritis penting. Untuk mendeteksi multikolinearitas, metode yang umum digunakan adalah Variance Inflation Factor (VIF).

3. Uji Hipotesis

a. Uji t (parsial)

Uji parsial adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas (independen) secara sendiri-sendiri terhadap variabel terikat (dependen) dalam analisis regresi. Uji ini sering disebut juga

⁹⁶ Sugiyono, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Pt. Global Eksekutif Teknologi*, 2nd ed. (Padang: PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI, 2022). Hal 213

sebagai uji t karena menggunakan statistik t untuk menguji signifikansi koefisien regresi setiap variabel bebas secara parsial.⁹⁷ Dengan demikian, uji t membantu peneliti untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independen secara individu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

b. Uji F (Simultan)

Uji F digunakan untuk mengukur tingkat signifikansi pengaruh variabel independen secara simultan terhadap variabel dependen, pengujian ini dapat dilakukan menggunakan program SPSS dengan kriteria: jika probabilitas signifikansi $< 0,05$, hipotesis alternatif (H_a) diterima; namun, jika probabilitas signifikansi $> 0,05$, hipotesis alternatif (H_a) ditolak.⁹⁸

Dengan kata lain, uji F digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen dalam model secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Uji ini sangat penting untuk menilai kelayakan keseluruhan model regresi.

c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Koefisien determinasi (R^2) mengukur sejauh mana model dapat menjelaskan variasi variabel dependen, dengan nilai yang berkisar antara 0 dan 1 Kuncoro menjelaskan koefisien determinasi berganda digunakan untuk menilai kemampuan model dalam menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, yang menunjukkan kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat dalam bentuk persentase, semakin besar persentasenya, semakin besar kontribusi

⁹⁷ H Miftachul, *Statistik*, 1st ed. (Malang: Sidotopo, 2013). Hal 99

⁹⁸ Slamet, *Buku Ajar Metode Penelitian*. Hal 78

variabel bebas (X) dalam mempengaruhi variabel terikat, sementara sisa persentase mencerminkan pengaruh variabel bebas lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian. Sebaliknya, semakin kecil persentasenya, semakin kecil kontribusi variabel bebas (X) dalam memengaruhi variabel terikat.⁹⁹ Dengan demikian, koefisien determinasi (R^2) menjadi indikator penting untuk menilai seberapa baik model regresi yang dibangun mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen (Y).

⁹⁹ Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group, 2020). Hal 160

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Uji ini menggunakan uji dua sisi dengan taraf sig (0,05). kriteria pengujian adalah sebagai berikut: Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (dengan uji dua sisi dengan sig. 0,05) maka instrument atau item- item pertanyaan berpengaruh signifikan terhadap insomnia (dinyatakan valid). Sedangkan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji dua sisi dengan sig. 0,05) maka instrument atau item-item pertanyaan tidak berpengaruh terhadap insomnia (dinyatakan tidak valid). Untuk mendapatkan nilai r tabel, pertama-tama tentukan tingkat signifikansi (α) 0,05, serta jumlah sampel ($n= 56$) dalam penelitian. Selanjutnya, cari nilai r tabel pada tabel distribusi r Pearson yang sesuai dengan df dan tingkat signifikansi yang dipilih. Dengan 56 responden nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel maka diperoleh r tabel sebesar 0,2586 dan jika r hitung lebih besar dari r tabel maka kuesioner tersebut valid. Maka dalam penelitian ini pernyataan yang valid dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 1 Uji Validitas

Variable	Item	r-hitung	r-tabel	Keterangan
----------	------	----------	---------	------------

Kualitas	1	0,655	0,2586	Valid
Tidur (X1)	2	0,568	0,2586	Valid
	3	0,430	0,2586	Valid
	4	0,551	0,2586	Valid
	5	0,469	0,2586	Valid
	6	0,565	0,2586	Valid
	7	0,544	0,2586	Valid
	8	0,588	0,2586	Valid
	9	0,308	0,2586	Valid
	10	0,689	0,2586	Valid
	11	0,584	0,2586	Valid
	12	0,657	0,2586	Valid
	13	0,508	0,2586	Valid
	14	0,708	0,2586	Valid
Stress (X2)	1	0,327	0,2586	Valid
	2	0,706	0,2586	Valid
	3	0,458	0,2586	Valid
	4	0,581	0,2586	Valid
	5	0,563	0,2586	Valid
	6	0,635	0,2586	Valid
	7	0,598	0,2586	Valid
	8	0,648	0,2586	Valid

	9	0,562	0,2586	Valid
	10	0,666	0,2586	Valid
Penggunaan gadget (X3)	1	0,498	0,2586	Valid
	2	0,585	0,2586	Valid
	3	0,679	0,2586	Valid
	4	0,656	0,2586	Valid
	5	0,491	0,2586	Valid
	6	0,677	0,2586	Valid
	7	0,652	0,2586	Valid
	8	0,695	0,2586	Valid
	9	0,516	0,2586	Valid
	10	0,668	0,2586	Valid
Insomnia (Y)	1	0,388	0,2586	Valid
	2	0,655	0,2586	Valid
	3	0,558	0,2586	Valid
	4	0,679	0,2586	Valid
	5	0,482	0,2586	Valid
	6	0,587	0,2586	Valid
	7	0,370	0,2586	Valid
	8	0,582	0,2586	Valid
	9	0,505	0,2586	Valid
	10	0,603	0,2586	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas berkaitan dengan keterandalan dan konsistensi suatu indikator. Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau diandalkan. Suatu variable dikatakan reliabel jika nilai coefficients cronbach's $\alpha > 0,60$.

Hasil uji reliabilitas adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Uji Realibilitas

Variabel	Minimal Cronbach Alpha	Cronback Alpha	Keterangan
Kualitas Tidur (X1)	0.60	0,830	Reliabel
Stres (X2)		0,768	Reliabel
Penggunaan Gadget (X3)		0,811	Reliabel
Insomnia (Y)		0,734	Reliabel

Sumber: Olah data SPSS 20

Pada Tabel diatas terlihat bahwa variabel kualitas tidur (0,830), stres (0,768), penggunaan gadget (0,811) dan insomnia (0,734), yang artinya menerangkan bahwasanya seluruh item pernyataan pada variabel dikatakan reliabel.

3. Uji asumsi klasik

a. Uji linearitas

Uji linearitas ini perlu dilakukan untuk mengetahui model yang dibuktikan merupakan mode linear atau tidak. Uji linearitas dapat dilihat dari tabel *Measures Of Association*. Jika memiliki nilai $\eta > \eta^2$ maka model yang tepat yaitu linier. Sedangkan dari anova tabel, model linier jika Sig. $< 0,05$

Tabel 2. 3 Hasil Uji Linearitas Variabel Kualitas Tidur (X1)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY * TOTALX1		(Combined)	1317.662	21	62.746	8.593	.000
	Between Groups	Linearity	1077.003	1	1077.003	147.495	.000
		Deviation from Linearity	240.659	20	12.033	1.648	.097
		Within Groups	248.267	34	7.302		
		Total	1565.929	55			

Sumber: Olah data SPSS 20

Tabel 2. 4 Tabel Uji Linearitas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTALY * TOTALX1	.829	.688	.917	.841

Dari tabel diatas diperoleh nilai *Sig.* 0,000. Hal ini akan dibandingkan dengan 0,05 (menggunakan taraf signifikan 5%) maka dapat menggunakan kriteria pengujian yankni sebagai berikut:

- 1) Jika nilai *sig.* < 0,05 maka H_0 ditolak
- 2) Jika nilai *sig.* > 0,05 maka H_0 diterima

Nilai *sig.* 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang linear antara kualitas tidur terhadap insomnia. Karena nilai 0,000 jauh lebih kecil dibandingkan 0,05 maka model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kualitas tidur terhadap insomnia. Selain itu dapat dilihat dari Anova tabel

uji linearitas juga bisa dilihat dari tabel *Measures of Association* dengan membandingkan nilai Eta dan Eta Squared. Apabila nilai Eta > Eta Squared maka model regresi dapat dikatakan linier. Dilihat dari tabel diatas bahwa nilai Eta 0,917 > Eta Square 841 hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara kualitas tidur terhadap insomnia.

Tabel 2. 5 Tabel Hasil Uji Linearitas Variabel Stres (X2)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY * TOTALX2		(Combined)	1346.608	14	96.186	17.981	.000
	Between	Linearity	1214.812	1	1214.812	227.098	.000
	Groups	Deviation from	131.796	13	10.138	1.895	.060
		Linearity					
		Within Groups	219.321	41	5.349		
		Total	1565.929	55			

Tabel 2. 6 Tabel Uji Linearitas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTALY * TOTALX2	.881	.776	.927	.860

Sumber: Olah data SPSS 20

Dari tabel diatas diperoleh nilai Sig. 0,000. Hal ini akan dibandingkan dengan 0,05 (menggunakan taraf signifikan 5%) maka dapat menggunakan kriteria pengujian yakni sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. < 0,05 maka H0 ditolak
- 2) Jika nilai sig. > 0,05 maka H0 Diterima

Nilai sig. 0,000 < 0,05 maka H0 ditolak artinya terdapat hubungan yang linear antara stress terhadap insomnia. Karena nilai 0,000 jauh lebih kecil dari

dibandingkan 0,05 maka model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi stres terhadap insomnia. Selain itu dapat dilihat dari Annova tabel uji linearitas juga bisa dilihat dari tabel Measures of Association dengan membandingkan nilai Eta dan Eta Squared. Apabila nilai Eta > Eta Squared maka model regresi dapat dikatakan linier. Dilihat dari tabel diatas bahwa nilai Eta 0,927 > Eta Squared 0,860 hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara suasana tempat terhadap kepuasan konsumen.

Tabel 2.9 Hasil Uji Linearitas Variabel Penggunaan Gadget (X3)

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
TOTALY * TOTALX3		(Combined)	1400.471	16	87.529	20.632	.000
	Between	Linearity	1201.475	1	1201.475	283.200	.000
	Groups	Deviation from	198.996	15	13.266	3.127	.002
		Linearity					
		Within Groups	165.457	39	4.242		
	Total		1565.929	55			

Sumber: Olah data SPSS 20

Tabel 2.10 Uji Linearitas

Measures of Association				
	R	R Squared	Eta	Eta Squared
TOTALY * TOTALX3	.876	.767	.946	.894

Sumber: Olah data SPSS 20

Dari tabel diatas diperoleh nilai Sig. 0,000. Hal ini akan dibandingkan dengan 0,05 (menggunakan taraf signifikan 5%) maka dapat menggunakan kriteria pengujian yakni sebagai berikut:

- 1) Jika nilai sig. $< 0,05$ maka H_0 ditolak
- 2) Jika nilai sig. $> 0,05$ maka H_0 Diterima

Nilai sig. $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang linear antara penggunaan gadget terhadap insomnia. Karena nilai $0,000$ jauh lebih kecil dari dibandingkan $0,05$ maka model regresi ini dapat digunakan untuk memprediksi penggunaan gadget terhadap insomnia. Selain itu dapat dilihat dari Anova tabel uji linearitas juga bisa dilihat dari tabel Measure of Association dengan membandingkan nilai Eta dan Eta Squared. Apabila nilai Eta $>$ Eta Squared maka model regresi dapat dikatakan linier. Dilihat dari tabel diatas bahwa nilai Eta $0,946 >$ Eta Squared $0,894$ hal ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang linier antara penggunaan gadget terhadap insomnia.

b. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan pengujian kolmogorov-smirnov. Dasar pengambilan keputusan dalam uji kolmogorov-smirnov adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) variabel residual berada diatas $0,05$ atau 5% , maka data tersebut berdistribusi normal atau memenuhi uji normalitas.
- 2) Jika nilai Asymp. Sig (2-tailed) variabel residual berada di bawah $0,05$ atau 5% , maka data tersebut tidak berdistribusi normal atau tidak memenuhi uji normalitas

Tabel 2.11 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		56
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.24621920
	Absolute	.093
Most Extreme Differences	Positive	.072
	Negative	-.093
Kolmogorov-Smirnov Z		.694
Asymp. Sig. (2-tailed)		.721

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Olah data SPSS 20

Berdasarkan tabel 4.5 hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,721** yang artinya lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa uji normalitas pada penelitian ini terdistribusi normal.

c. Uji Multikolineritas

Uji multikolinearitas ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau korelasi yang tinggi antar variabel independen (bebas) dalam model regresi. Uji multikolineritas pada penelitian ini menggunakan analisis perhitungan nilai Tolerance dan Variance Inflation Factor (VIF). Dengan nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 . Adapun hasil uji multikolinearitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2.12 Hasil Uji Multikolineritas

Coefficients ^a		
Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 KUALITAS TIDUR	.187	5.347
STRES	.207	4.831
PENGUNAAN GADGET	.140	7.132

a. Dependent Variable: INSOMNIA

Sumber: Olah data SPSS 20

Pada tabel diatas nilai tolerance variable kualitas tidur ($0,187 > 0,1$), stres ($0,207 > 0,1$), dan penggunaan gadget ($0, > 0,1$). Sedangkan nilai VIF variabel independen kualitas tidur ($5,347 < 10$), stress ($4,831 < 10$), penggunaan gadget ($7,132 < 10$), artinya data tidak terjadi korelasi atau multikolineritas.

d. Uji Regresi Linear Berganda

Adapun hasil analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS, Analisis uji regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui hubungan Parameter (variabel). Selain itu, juga untuk mengetahui besarnya hubungan variabel bebas (independen) terhadap variabel terikat (dependen)

Tabel 2.13 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2.207	1.432		1.541	.129
KUALITAS TIDUR	.076	.095	.107	.792	.432
1 STRES	.457	.124	.472	3.673	.001
PENGUNAAN GADGET	.329	.143	.360	2.305	.025

a. Dependent Variable: INSOMNIA

Berdasarkan pada tabel di atas, nilai koefisien regresi yang ada pada bagian unstandardized Coefficient kolom B. yang mana sub kolom tersebut terdapat nilai constant sebesar (2,207) sedangkan nilai koefisien regresi untuk kualitas tidur tersebut (0,076), stres (0,457), dan penggunaan gadget (0,329). Dari hasil tersebut dirumuskan persamaan model regresi berganda, yakni:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3$$

$$Y = 2,207 + 0,076 + 0,457 + 0,329$$

Hasil dari analisis dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a. Konstanta persamaan sebesar 2,207 artinya jika rata-rata variabel independent (kualitas tidur, stress, dan penggunaan gadget) konstan, maka rata-rata insomnia mahasiswa akan naik sebesar 2,207 skor.
- b. Koefisien regresi kualitas tidur (X1) sebesar 0,076 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin pada kualitas tidur akan menaikkan skor insomnia mahasiswa sebesar 0,076 skor."
- c. koefisien regresi stres (X2) sebesar 0,457 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin pada kualitas tidur akan menaikkan skor insomnia mahasiswa sebesar 0,457 skor.
- d. Koefisien regresi penggunaan gadget (X3) sebesar 0,329 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 poin pada kualitas tidur akan menaikkan skor insomnia mahasiswa sebesar 0,329 skor.

4. Uji Hipotesis

- a. Uji t (Parsial)

Tabel 2.14 Hasil Uji t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	2.207	1.432		1.541	.129
KUALITAS TIDUR	.076	.095	.107	.792	.432
1 STRES	.457	.124	.472	3.673	.001
PENGUNAAN GADGET	.329	.143	.360	2.305	.025

a. Dependent Variable: INSOMNIA

Sumber: Olah Data SPSS 20

- a. Dapat dilihat bahwa nilai t-test pada kolom sig. untuk variable kualitas tidur(X1) sebesar $0,432 > 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa.
 - b. Berdasarkan hasil uji pada tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai t-tes pada kolom sig. untuk variabel stres (X2) sebesar $0,001 < 0,05$, sedangkan dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel stress berhubungan secara signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa.
 - c. Berdasarkan hasil uji pada tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai t-tes pada kolom sig. untuk variabel penggunaan gadget (X3) sebesar $0,025 < 0,05$ sedangkan dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel penggunaan gadget berhubungan secara signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa.
- b. Uji F (Simultan)

Tabel 2.15 Hasil Uji F

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1370.019	3	456.673	79.751	.000 ^b
Residual	303.490	53	5.726		
Total	1673.509	56			

a. Dependent Variable: INSOMNIA

b. Predictors: (Constant), PENGGUNAAN GADGET, STRES, KUALITAS TIDUR

Sumber: Olah data SPSS 20

Dari hasil pengujian diperoleh nilai F hitung sebesar 79,751 dengan signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa secara bersama-sama variabel independen berhubungan terhadap variabel dependen.

c. Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 2.16 Hasil Uji Koefisien (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.905 ^a	.819	.808	2.393

a. Predictors: (Constant), PENGGUNAAN GADGET, STRES,

KUALITAS TIDUR

Sumber: Olah data SPSS 20

Hasil uji menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,808. Artinya hubungan variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y) sebesar 0,808 atau 80,8%. Sedangkan sisanya 19,2% dipengaruhi variabel lain.

B. Pembahasan

Penelitian ini membahas seberapa besar hubungan antara kualitas tidur, stres dan penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2024. Adapun jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 56

responden dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner, yaitu melalui google formulir dengan membagikan link kepada mahasiswa BKI IAIN Palopo angkatan 2024. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 20 agar memudahkan peneliti mengolah data penelitian. Pengujian hipotesis antara variabel independen dengan variabel dependen pada penelitian ini yaitu uji t dan uji F dengan hasil sebagai berikut.

1. Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres dan Penggunaan Gadget terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI Angkatan 2024

Hipotesis pertama untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dengan insomnia. Hasil uji t dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap insomnia pada mahasiswa BKI IAIN Palopo, dengan nilai signifikansi sebesar 0,432. Secara statistik, hal ini menandakan bahwa meskipun kualitas tidur terganggu, belum tentu secara langsung menyebabkan gejala insomnia yang parah pada populasi ini. Hal ini bisa dijelaskan dengan pendekatan CBT, di mana kualitas tidur dipengaruhi oleh persepsi dan kebiasaan individu. CBT menekankan bahwa persepsi negatif terhadap tidur, seperti kekhawatiran tidak bisa tidur atau ekspektasi yang tidak realistis tentang tidur, dapat memperparah masalah tidur itu sendiri. Sebagian individu mungkin merasa kualitas tidurnya tidak baik, tetapi tidak merasakan dampak langsung terhadap fungsinya di siang hari, sehingga tidak dikategorikan sebagai insomnia secara klinis. Hal ini menjelaskan mengapa hubungan antara kualitas tidur dan insomnia dalam penelitian ini tidak signifikan secara statistik

2. Hubungan antara Stres dengan insomnia pada mahasiswa BKI Angkatan 2024

Hipotesis kedua untuk mengetahui hubungan antara stres dengan insomnia pada mahasiswa. Temuan menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap insomnia, dengan nilai signifikansi 0,001. Dalam kerangka teori CBT, stres dianggap sebagai salah satu pemicu utama gangguan tidur karena meningkatkan kondisi hiper-arousal, baik secara fisiologis (peningkatan detak jantung, ketegangan otot) maupun psikologis (kekhawatiran, pikiran berulang). CBT menjelaskan bahwa ketika seseorang mengalami stres tinggi, sistem saraf simpatik tetap aktif bahkan saat waktu tidur, menyebabkan gangguan dalam memulai atau mempertahankan tidur. Pikiran-pikiran negatif dan beban pikiran yang belum terselesaikan sering muncul di malam hari, yang memperburuk kondisi insomnia. Oleh karena itu, pengelolaan stres sangat penting dalam intervensi berbasis CBT, terutama melalui teknik seperti relaksasi progresif, restrukturisasi kognitif, dan journaling.

3. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI Angkatan 2024

Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan antara penggunaan gadget terhadap insomnia pada mahasiswa. Penggunaan gadget yang berlebihan terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap insomnia, dengan nilai signifikansi 0,025. CBT melihat perilaku ini sebagai bagian dari sleep hygiene yang buruk. Paparan cahaya biru dari layar gadget dapat menekan produksi melatonin hormon yang berperan dalam mengatur siklus tidur alami tubuh. Selain itu, aktivitas di media sosial, bermain game, atau menonton video dapat merangsang otak secara berlebihan sehingga sulit untuk 'tenang' sebelum tidur. CBT

mendorong perubahan perilaku ini melalui edukasi sleep hygiene dan pembentukan rutinitas sebelum tidur yang sehat, seperti mematikan gadget satu jam sebelum tidur dan hanya menggunakan tempat tidur untuk tidur, bukan untuk aktivitas lain.

4. Hubungan Kualitas Tidur, Stres, dan Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia pada Mahasiswa BKI Angkatan 2024

Ketiga variabel dalam penelitian ini kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget secara simultan memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap insomnia dengan nilai F 0,000 dan R^2 sebesar 0,808. Ini berarti 80,8% variasi insomnia dapat dijelaskan oleh ketiga faktor ini secara bersama-sama. Dalam kerangka CBT, ini menunjukkan pentingnya intervensi multidimensi. CBT tidak hanya mengatasi satu faktor (misalnya stres), tetapi juga mengatur perilaku tidur, pola pikir, serta kebiasaan buruk lainnya. Kombinasi dari perubahan kognitif dan perilaku ini memberikan efek sinergis dalam mengatasi insomnia, terutama pada kalangan mahasiswa yang rentan terhadap stres akademik dan kecanduan gadget.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, diperoleh koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,808 yang menunjukkan bahwa variabel kualitas tidur, stres, dan penggunaan gadget secara bersama-sama berkontribusi sebesar 80,8% dalam menjelaskan terjadinya insomnia pada mahasiswa. Hal ini menandakan adanya hubungan yang kuat antara kualitas tidur, tingkat stres, serta penggunaan gadget terhadap insomnia. Sementara itu, sebesar 19,2% variasi insomnia dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, kualitas tidur, tingkat stres, dan penggunaan gadget merupakan faktor penting yang memengaruhi kejadian insomnia pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa agar lebih memperhatikan pola tidur yang teratur dengan menjaga durasi serta kualitas istirahat yang memadai. Penggunaan gadget, khususnya menjelang waktu tidur, sebaiknya dibatasi karena terbukti dapat memperburuk kualitas tidur dan memicu insomnia. Mahasiswa juga diharapkan mampu mengelola stres melalui strategi coping yang adaptif, seperti olahraga, kegiatan keagamaan, atau teknik relaksasi, sehingga dapat mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan fisik maupun mental. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan heterogen, serta menambahkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi lingkungan yang juga berpotensi memengaruhi insomnia.

Penelitian dengan metode longitudinal juga perlu dilakukan guna melihat hubungan antarvariabel dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi insomnia pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- American Academy of Pediatric. Media and Young Minds. *Pediatric*. 138(5): 1-8. 2016
- Beck, Judith S. *Cognitive Behaviour Therapy*. 2nd ed. Vol. 11. New York: The Guilford Press, 2011.
- Buyse, D. J., "The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research." 1st ed. London; Macmillan Publisher, 1989.
- Buyse, Danil J. *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia*, 1st ed. (London: Macmillan Publishers, 2005).
- Davidson, Alan, and Graeme Whitfield. *Cognitive Behavior Therapy*. Taylor & Francis. 2nd ed. Inggris: Taylor & Francis, 2018.
- Direktorat Statistik Keuangan, Teknologi Informasi dan Pariwisata. *Statistik Telekomunikasi Indonesia*. 1st ed. Vol. 11. Jakarta: Badan Pusat Statistik/BPS-Statistics Indonesia, 2019.
- Hardani, *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu Group. 2020).
- H Miftachul, *Statistik*, 1st ed. (Yogyakarta: CV Pustaka Ilmu: 2013).
- Irfan, Muhammad Syahroni, *Analisis Data Kuantitatif*, 1st ed. (Klaten: Lakeisha, 2024),
- Mutakabbir and Masri, Rahmawati, Thaha, Hamdani, Ummul Yakin, *Pengantar Metodologi Penelitian*, 1st ed. (Purbalingga: Eureka Media Aksara, 2025).
- Wijayanti, Ratna, Daniar Paramita, and. Bahtiar, Riza, Sulistyan, *Metode Penelitian Kuantitatif*. 3rd ed. Widya Gama Press, 2021.
- Kasir, Ibnu Ad-Dimasyqi. *Tafsir Ibnu Katsir Juz 1*. Vol. 11. Bandung: Penerbit Sinar Baru Algensindo Bandung, 2019.
- Aiman, Ummul, Karimuddin Abdullah, Misbahul Jannah Zahara Fadilla Suryadin Hasda, Taqwin Masita, and Mat Ketut Ngurah Ardiawan Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Aceh, 2022.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., & Hall, A. M. *Canadian Fundamentals of Nursing*. Vol. 3, 2019.
- Paramita, Ratna, Rizal, Noviansyah, dan Sulistyan Riza. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edisi 3. Jawa Timur: Widya Gama Press, 2021.
- Sihotang, Hotmaulina. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pusat Penerbitan Dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta. 1st ed. Jakarta, 2023.
- Slamet, Widodo. *Buku Ajar Metode Penelitian*. 2023rd ed. Pangkalpinang: CV Science Techno Direct, 2023.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. 2nd ed. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi, 2022.

JURNAL

- Afroz, Bashir &. "Penggunaan Gadget Dan Perubahan Perilaku Remaja Di Sekolah Menengah Atas Tuban," 2024, 376–83.
- Amalia, R. "Hubungan Kualitas Tidur Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Educator : Jurnal Inovasi Tenaga Pendidik Dan Kependidikan*." *Jurnal Kesmas Jambi* 7, no. 1 (2024): 49–54.
- Amelia, Rinita, Billy Mesty Handoyo, and Yusti Siana. "Hubungan Durasi Penggunaan Gadget Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Baiturrahmah." *Jurnal Kesehatan* 13, no. 1 (2022): 72–80.
- Andini, Ersya Putri, Dwi Heppy Rochmawati, and Wigyo Susanto. "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fik Yang Akan Menjelang Ujian Akhir Semester." *Jurnal Ilmiah Sultan Agung* 2, no. 1 (2023): 272–82.
- Andri Nugraha, Santi Rinjani Santi, Aceng Ali, and Erwin Pardiansyah. "The Relationship Between Use of Gadgets and Sleep Quality on Nursing Students." *Basic and Applied Nursing Research Journal* 4, no. 1 (2023): 47–54.
- Annisa, Nor, Noor Padilah, Reni Rulita, and Renny Yuniar. "Dampak Gadget Terhadap Perkembangan Anak Usia Dini." *Jurnal Pendidikan Indonesia* 3, no. 09 (2022): 837–49.
- Asshiddiqie, Jimly, and N Juni Triastuti. "Hubungan Tingkat Stres, Kualitas Tidur, Tingkat Depresi Dan Penggunaan Gadget Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa Kedokteran." *Publikasi Ilmiah UMS*, 2020, 241–51.
- Azam Syukur Rahmatullah & Muhammad Hisyam Syafii. "Insomnia Dalam Psikologi Dan Pandangan Islam Tentang Ketenangan Jiwa." *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya* 5, no. April (2025): 1302–19.
- Azzahra, Nazwa Syifa, Mustopa Mustopa, and Rindu Rindu. "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Stres Dengan Insomnia Pada Remaja Kelas Akhir Di SMK Kesehatan Logos, Kabupaten Bogor Tahun 2023." *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2, no. 2 (2024).
- Buyse, Daniel J., Martica L. Hall, Patrick J. Strollo, Thomas W. Kamarck, Jane Owens, Laisze Lee, Steven E. Reis, and Karen A. Matthews. "Relationships between the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Epworth Sleepiness Scale (ESS), and Clinical/Polysomnographic Measures in a Community Sample." *Journal of Clinical Sleep Medicine* 4, no. 6 (2023): 563–71.
- Daniel, Wibowo, and Laila Purnamasari. "Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019." *Jurnal Keperawatan Galuh*, 2019.
- Eka, Andika Kumara and. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Insomnia Pada Lansia Di Samanhudi Kelurahan Estate Kecamatan Binjai Selatan Tahun 2016." *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 1, no. 2 (2021): 77.
- Eka, Diana, Elina Putri, Titik Sumiatin, and Kejadian Insomnia. "Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Lansia Di Puskesmas Wire," 2021, 332–

38.

- Ema, Arnoldina Martha, Farida Halis Dyah Kusuma, and Farida Halis Dyah Kusuma. "Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Pengguna Media Sosial Di Mts Muhammadiyah I Malang." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan* 2, no. 3 (2017): 10–20.
- Fadhila Sena, Tety. "Variabel Antiseden Organizational Citizanship Behaviour (OCB)." *Dinamika Manajemen* 2, no. 1 (2023): 70–77.
- Fitriana, Fitriana, Anizar Ahmad, and Fitria Fitria. "Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Remaja Dalam Keluarga." *Psikoislamedia : Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 182.
- Gaol, Lumban. "Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado." *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2022): 549–57.
- Hamka, Buya, Tafsir Al-Azhar, 5th ed., vol. 12 (Singapore: Kerjaya Printing Industries Pte Ltd Singapore, 2016).
- Haryati, Siti Patma Yunaningsi, Junuda RAF. "Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Halu Oleo." *Jurnal Surya Medika* 32, no. 2 (2020): 58–65.
- Hoeve. "Hubungan Lama Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2020." *Jurnal Ners* 4, no. 2 (2020): 84.
- Hurlock. "Dampak Penggunaan Gadget Terhadap Perilaku Sosial Anak Di Desa Jekulo Kudus." *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan* 3, no. 4 (2021): 2132–40.
- Janna, Nilda Miftahul, and Herianto. "Artikel Statistik Yang Benar." *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, no. 18210047 (2021): 1–12.
- kaplan. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Pasien Pra Vitrectomy Posterior" 2, no. 3 (2022): 7–12.
- Kartasasmita, Anna Mariani. "Hubungan Tingkat Stres Akademik Dan School Well-Being Yang Di Moderasi Oleh Konseling Kelompok Pada Siswa SMP Kelas 3 The Relationship between Academic Stress Levels and School Well-Being Which Is Moderated by Group Counseling for Grade 3 Junior High Scho." *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia* 2022, no. 1 (2022): 46–54.
- Katz, Herbert Blumer dan Elihu. "Pembatasan Penggunaan Gadget Terhadap Anak Dibawah Umur Oleh Orang Tua." *Jurnal Jendela Hukum* 9, no. 1 (2022): 81–92.
- Kumara, Andika, and Eka Widyadharma. "Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa Quality of Life of Patients with Insomnia to Students- NC-SA Lic ...," 2021, 128–38.
- Kurniaty, Zulfa. "Gambaran Tingkat Stres Pada Orangtua Yang Mendampingi Anak Belajar Daring." *Skripsi*, 2021, Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Lasamana, Herlina, and Janet Gresilya Hehakaya. "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Insomnia Dengan Konsentrasi Belajar Mahasiswa-Mahasiswi STIK Stellamaris Makassar [Skripsi, Sarjana]." *STIK Stellamaris Makassar*, 2022.
- Lazarus. "Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)." *Jurnal Basicedu* 4, no. 3 (2020): 733–39.

- Lestari, Indri Puji, and Novitri Novitri. "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Gadget Terhadap Interaksi Sosial Pada Anak Usia Sekolah." *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute* 7, no. 2 (2023): 148–55.
- Lestari, Jihan Suci, Umi Farida, and Siti Chamidah. "Pengaruh Kepemimpinan, Kedisiplinan, Dan Lingkungan Kerjaterhadap Prestasi Kerja Guru." *Asset: Jurnal Manajemen Dan Bisnis* 2, no. 2 (2020): 38–55.
- Lubis. "Perbedaan Tingkat Stres Dan Insomnia Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Yang Berasal Dari Semarang Dan Non Semarang." *Kedokteran Diponegoro* 6, no. 2 (2020): 1361–69.
- Mardiatmoko, Gun -. "Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda." *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika Dan Terapan* 14, no. 3 (2020): 333–42.
- Moha, Nur Alzajihan, Wenda Syafitri Mokodompit, Zerina Sumiati Anu, Jurusan Manajemen, and Fakultas Ekonomi. "Analisis Pengaruh Likuiditas Terhadap Profitabilitas Bank Umum Syariah Dan Bank Konvensional Periode 2018-2022." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Juli 9, no. 14 (2023): 553–62.
- Nasution. "Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa: A Literatur Review." *Jurnal Menara Medika* 3, no. 1 (2020): 74–86.
- Nilifda. "Hubungan Antara Kuantitas Dan Kualitas Tidur Dengan Uji Kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I." *Quality : Jurnal Kesehatan* 12, no. 2 (2021): 33–36.
- Padilah, Tesa Nur, and Riza Ibnu Adam. "Analisis Regresi Linier Berganda Dalam Estimasi Produktivitas Tanaman Padi Di Kabupaten Karawang." *FIBONACCI: Jurnal Pendidikan Matematika Dan Matematika* 5, no. 2 (2021): 117.
- Pandu Hyangsewu et al., "Efek Penggunaan Gadget Terhadap Social Behavior Mahasiswa Dalam Dimensi Globalisasi The Effects of Using Gadgets on Student Social Behaviour in Globalization Dimentions," *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 14, no. 2 (2021): 127–36,
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, Tryana. "Aspek-Aspek Dalam Penggunaan Gadget Pada Remaja." *Journal GEEJ* 7, no. 2 (2020): 9–23.
- Purba, Sjafei Djuli, Jontarudi Wico Tarigan, Mahaitin Sinaga, and Vitryani Tarigan. "Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regressi Linear Berganda Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Masa Pandemi Covid 19." *Jurnal Karya Abdi* 5, no. 2 (2021): 202–8.
- Purwanto. "Efektivitas Pelatihan Mindfulness Untuk Mengatasi Insomnia Pada Mahasiswa." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 10, no. 1 (2022): 257–66.
- Ranti, Neva Bunga Putri, Lintje Boekoesoe, and Zul Fikar Ahmad. "Kebiasaan Konsumsi Kopi, Penggunaan Gadget, Stress Dan Hubungannya Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa." *Jambura Journal of Epidemiology* 1, no. 1 (2022): 20–28.

- Rathakrishnan, Balan, Soon Singh Bikar Singh, Mohammad Rahim Kamaluddin, Azizi Yahaya, Mohd Azrin Mohd Nasir, Fauziah Ibrahim, and Zaizul Ab Rahman. "Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18, no. 16 (2021): 123-132.
- Rauf, Nur Inayah, Andi Mu'tiah Sari, and Erlina HB. "Hubungan Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Kejadian Insomnia." *Jurnal Promotif Preventif* 7, no. 4 (2024): 669-75.
- Rejo Mulyo, Windi Triastutik. "Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Keperawatan Semester Akhir." *Professional Health Journal* 4, no. 1 (2022): 10-17.
- Rosita, Esi, Wahyu Hidayat, and Wiwin Yuliani. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4, no. 4 (2021): 279.
- Sahoo dan Khess. "Penerapan Manajemen Stres Untuk Mengelola Stres Pada Remaja." *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung* 11, no. 2 (2023): 117.
- Sanaky, Musrifah Mardiani. "Analisis Faktor-Faktor Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah." *Jurnal Simetrik* 11, no. 1 (2021): 432-39.
- Santrock. "Aspek Penggunaan Gadget." *Jurnal Notes and Queries s9-III*, no. 78 (2022): 488.
- Santrock . "Pengaruh Intensitas Penggunaan Gadget Terhadap Motivasi Dan Prestasi Siswa Kelas XI Di SMAN 1 Prambon." 2, no. 2 (2022): 10-24.
- Santrock "Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Anak Remaja Di Indonesia." *Jurnal Health Sciences*, 2021. 289
- Santrock, John W. "Dampak Penggunaan Gadget Pada Remaja." *Jurnal Psikologi* 6, no. 8 (2020): 54-62.
- Setya Budi, Agha De Aghna, Lulu Septiana, and Brampubu Elok Panji Mahendra. "Memahami Asumsi Klasik Dalam Analisis Statistik: Sebuah Kajian Mendalam Tentang Multikolinearitas, Heterokedastisitas, Dan Autokorelasi Dalam Penelitian." *Jurnal Multidisiplin West Science* 3, no. 01 (2024): 01-11.
- Shafna. "Pengaruh Teknologi Informatika (Gadget) Pada Sosial Emosional Anak Di Masa Golden Age" 8 (2024): 25870-75.
- Siti Al-vira Firdauzi. "Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa Dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VIII Program Studi Bimbingan IAIN Palopo)," 2022.
- Soedyafa, Dimas Arya, Laila Rochmawati, and Imam Sonhaji. "Koefisien Korelasi (R) Dan Koefisien Determinasi (R²)." *Jurnal Penelitian Politeknik Penerbangan Surabaya Edisi XXX* 5, no. 4 (2020): 289-96.
- Steven P, Gilbert., and Cameron C. Weaver. "Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists." *Journal of college student psychotherapy* 24.4 (2021): 295-306.
- Suri, Taneja &. "Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Syntax*

- Imperatif : Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan 1, no. 5 (2022): 356.
- Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahrani Jailani. "Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan.": Jurnal Pendidikan Islam 1, no. 2 (2023): 24–36.
- Susiana, Salwa Destya, Solehudin, and Syarifah. "Hubungan Penggunaan Gadget Dan Tingkat Stress Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja." Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan 1, no. 4 (2023): 11–19.
- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif." Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran 2, no. 1 (2023): 160–66.
- Tyas, Laila Wahyuning. "Hubungan Depresi, Kecemasan Dan Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Remaja Sekolah Menengah Atas Kota Surabaya." Preventif : Jurnal Kesehatan Masyarakat 13, no. 3 (2022): 540–47.
- Via Sinta Mukharomah W and Fadjrul Hakam Chozin, "Self-Healing Dalam Kitab Tafsir Al-Azhar Karya Hamka," Journal of Ushuluddin and Islamic Thought 1 (2023): 38–56.

L

A

M

P

I

R

A

N

Dokumentasi

1. Dosen Prodi BKI

Nama	Program Studi
Dr. Efendi P.,M.Sos.I	Bimbingan dan Konseling Islam
Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.	Bimbingan dan Konseling Islam
Abdul Mutakabbir S.Q., M.Ag.	Bimbingan dan Konseling Islam
Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I. M.Si	Bimbingan dan Konseling Islam
Sapruddin, S.Ag., M. Sos.I.	Bimbingan dan Konseling Islam
Hamdani Thaha, S.Ag., M.Pd.I.	Bimbingan dan Konseling Islam
Nur Mawakhira Yusuf, S.Pd.I, M.Psi.	Bimbingan dan Konseling Islam

Sumber: Staf Prodi BKI

2. Jumlah Mahasiswa BKI Angkatan 2024

No	Kelas	Jumlah
1	A	22
2	B	18
3	C	16
Total		56

Sumber: Data Mahasiswa Angkatan 2024 BKI IAIN Palopo

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Responden

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka penyelesaian tugas akhir, saya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam sedang membuat penelitian yang berjudul " Hubungan antara Kualitas Tidur, Stres dan Penggunaan Gadget Terhadap Insomnia Pada Mahasiwa BKI IAIN Palopo".

Saya mohon kesediaan saudara(i) untuk dapat meluangkan waktu sejenak mengisi kuesioner ini. Hasil dari jawaban anda akan sangat membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Petunjuk pengisian Kuesioner :

1. Isilah data diri anda sesuai dengan keadaan yang sebenarnya pada identitas

Responden

2. Pilih salah satu jawaban yang tersedia sesuai dengan pengalaman yang anda dapatkan sebagai pelanggan toko asri Setia pada komponen-komponen variabel dan berilah tanda (√) pada kolom yang tersedia. Masing-masing jawaban memiliki makna sebagai berikut:

Sangat setuju (SS) : skor/bobot 4

Setuju (S) : skor/bobot 3

Tidak setuju (TS) : skor/bobot 2

Sangat tidak setuju (STS) : skor/bobot 1

3. Identitas Responden :

C. Nama responden:

b. Kelas:

KUESIONER

Kualitas tidur

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa nyaman dengan waktu tidur saya di tempat tidur				
2.	Saya sering insomnia				
3.	Saya tidur tepat waktu				
4.	Saya sulit tidur tepat waktu meskipun sudah lelah				
5.	Saya merasa tidur saya cukup lama				
6.	Saya merasa tidur saya tidak nyenyak				
7.	Saya tidak membutuhkan obat tidur				
8.	Saya tidak bisa tidur tanpa obat tidur				
9.	Saya merasa jarang Lelah karena tidur yang cukup				
10.	Saya sering tidur kurang dari 5 jam setiap malam				
11.	Saya tidak terganggu dengan Cahaya saat tidur				
12.	Saya sering terganggu oleh suara saat tidur				
13.	Saya lebih produktif Ketika tidur saya cukup				
14.	Saya merasa Lelah saat terbangun dipagi hari				

Stress

No	Pertanyaan	ST	S	TS	STS
1.	Saya mudah tertidur dimalam hari				
2.	Saya sering terbangun di malam hari				
3.	Saya jarang mengalami sakit kepala saat insomnia				
4.	Saya sering mengalami sakit kepala tanpa alasan yang jelas				
5.	Saya dapat mengendalikan emosi saya dengan baik saat marah				
6.	Saya mudah marah saat menghadapi masalah				
7.	Saya tetap fokus dalam mengerjakan tugas				
8.	Saya merasa sulit berkonsentrasi saat menghadapi masalah				

9.	Saya tetap berinteraksi dengan orang lain meskipun sedang menghadapi masalah				
10.	Saya cenderung menghindari interaksi sosial Ketika merasa stress				

Penggunaan gadget

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Tidur saya teratur meskipun menggunakan gadget				
2.	Saya lambat tidur karena menggunakan gadget				
3.	Saya dapat fokus belajar setelah menggunakan gadget				
4.	Saya merasa sulit berkonsentrasi karena sering menggunakan gadget sebelum tidur				
5.	Gadged memudahkan saya berkomunikasi				
6.	Gadget membuat saya mengabaikan orang lain				
7.	Saya merasa lebih rileks setelah menggunakan gadget				
8.	Saya merasa cemas akibat penggunaan gadget sebelum tidur				
9.	Saya menggunakan gadget untuk meningkatkan mood saya				
10.	Saya merasa tidak puas setelah terlalu lama menggunakan gadget				

Insomnia

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Saya biasanya tertidur dalam waktu kurang dari 15 menit				
2.	Saya membutuhkan lebih lama untuk tidur				
3.	Saya bisa bangun sesuai jadwal yang diinginkan dan merasa segar				
4.	Saya sering terbangun terlalu pagi dan sulit tidur lagi				
5.	Saya mudah kembali tidur jika terbangun lebih awal.				
6.	Saya merasa terganggu ketika terbangun lebih awal				
7.	Saya tidur dengan tenang sepanjang malam				
8.	Saya sering terbangun beberapa kali saat tidur.				
9.	Saya tidak mudah terganggu oleh suara saat tidur.				

10.	Saya merasa lelah sepanjang hari karena kurang tidur				
-----	--	--	--	--	--

Kualitas Tidur (X1)

N o	X 1	X1 .2	X1. 3	X1. 4	X1. 5	X1. 6	X1. 7	X1. 8	X1. 9	X1. 10	X1. 11	X1. 12	X1. 13	X1. 14	TOTA L X1
1	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	50
2	1	2	4	2	3	3	1	4	2	3	2	3	2	3	35
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
5	2	1	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	1	31
6	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	33
7	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	36
8	4	4	1	4	4	3	2	2	1	4	2	3	4	4	42
9	2	3	1	4	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	35
10	1	4	1	4	3	3	1	3	1	3	3	1	1	3	32
11	1	2	2	2	2	2	1	4	2	3	3	2	2	3	31
12	2	3	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	35
13	2	1	3	2	2	3	1	2	3	1	4	1	1	1	27
14	1	1	3	3	2	3	1	3	2	3	1	3	1	3	30
15	1	2	3	3	2	2	2	4	3	2	1	1	1	2	29
16	1	4	3	3	1	3	1	4	3	2	3	2	1	4	35
17	1	1	1	1	3	4	4	4	4	1	1	2	1	2	30
18	1	3	3	2	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3	35
19	1	2	1	1	1	3	2	4	2	3	4	2	2	4	32
20	2	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	34
21	2	4	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	1	3	37
22	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38
23	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	35
24	1	2	2	3	2	2	4	3	1	2	2	2	2	1	29
25	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	33
26	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	2	4	4	27
27	1	2	3	4	2	3	1	4	3	4	1	2	3	4	37
28	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	33
29	1	2	3	4	2	1	2	4	3	2	3	4	1	2	34
30	1	3	3	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	2	23
31	1	2	1	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	20
32	1	3	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	34
33	2	2	4	1	3	1	2	3	2	4	2	1	2	1	30
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	56
35	2	3	2	3	2	2	1	4	2	3	3	3	2	3	35

36	1	1	4	2	4	2	1	4	1	1	2	3	1	3	30
37	1	3	2	4	1	4	2	3	1	4	2	3	2	4	36
38	2	3	2	3	2	3	1	4	2	3	3	3	2	3	36
39	1	3	2	4	1	4	2	3	1	3	1	4	1	4	34
40	1	4	1	4	1	3	4	4	4	4	1	3	1	4	39
41	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	35
42	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	2	2	3	37
43	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	17
44	1	3	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	3	28
45	1	3	2	4	1	4	2	4	1	4	2	3	1	4	36
46	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	35
47	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	35
48	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	35
49	2	3	4	3	1	4	1	4	2	3	3	1	2	3	36
50	2	3	1	4	2	3	1	4	1	3	1	4	2	3	34
51	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	1	3	1	4	34
52	4	3	4	1	4	3	4	3	2	4	4	4	3	4	47
53	4	3	4	2	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	48
54	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	35
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	14
56	1	3	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	1	3	30

Stres (X2)

No	X2. 1	X2. 2	X2 .3	X2 .4	X2. 5	X2. 6	X2 .7	X2. 8	X2. 9	X2.10	TOTAL X2
1.	4	3	4	4	3	4	4	3	4	2	35
2.	3	2	4	1	3	2	3	2	1	4	25
3.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5.	4	4	4	1	3	2	3	2	2	2	27
6.	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	20
7.	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	23
8.	2	3	2	3	2	3	2	4	2	4	27
9.	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	25
10.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11.	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	23
12.	1	3	1	3	2	3	1	4	2	4	24
13.	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	15
14.	3	3	1	3	2	3	2	3	2	3	25
15.	3	2	3	4	1	4	1	1	1	1	21

[illegible]

Penggunaan gadget (X3)

N o	X3 .1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5	X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10	TOTAL X3
1	2	3	4	4	3	4	3	4	3	4	34
2	4	1	4	1	1	3	2	4	2	3	25
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
5	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	21
6	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	22
7	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	25
8	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	23
9	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	23
12	2	4	2	3	1	3	1	3	1	4	24
13	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	14
14	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	23
15	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	25
16	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	25
17	2	1	4	4	1	2	4	2	3	3	26
18	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	23
19	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	23
20	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	24
21	2	3	3	3	2	2	3	2	4	1	25
22	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29
23	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	26
24	1	1	2	3	3	2	2	3	2	2	21
25	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	27
26	4	1	2	2	1	1	2	2	1	2	18
27	4	1	2	3	4	3	2	1	3	2	25
28	1	2	3	4	1	2	3	3	4	1	24
29	1	2	3	4	3	2	1	2	4	1	23
30	1	2	2	1	2	1	2	2	3	1	17
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
32	1	4	2	3	1	4	1	4	1	3	24
33	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	24
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
35	3	4	3	2	1	2	2	3	2	2	24
36	3	1	4	1	1	3	1	3	1	4	22
37	1	4	2	3	1	4	2	4	1	3	25

38	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	23
39	2	3	1	4	1	3	1	3	1	3	22
40	2	4	2	4	1	4	3	4	2	4	30
41	1	3	2	4	1	4	2	3	1	4	25
42	3	2	3	3	1	3	2	4	2	2	25
43	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	14
44	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	20
45	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
46	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
47	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	25
48	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
49	3	1	4	2	1	4	1	2	4	3	25
50	2	3	1	4	2	3	1	3	1	3	23
51	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
52	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	38
53	4	3	4	3	4	1	2	3	4	2	30
54	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
56	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	20

Insomnia (Y)

No	Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	TOTAL Y
1	2	3	3	2	4	3	4	1	4	3	29
2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	26
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	11
5	3	1	2	1	3	2	1	3	2	2	20
6	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	27
7	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	23
8	2	3	2	4	3	3	1	3	4	4	29
9	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
11	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	24
12	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	23
13	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	11
14	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	23
15	3	2	1	1	3	3	3	2	3	1	22
16	3	2	3	3	1	1	1	3	2	1	20
17	4	1	1	1	1	1	4	2	1	1	17

18	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	25
19	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	19
20	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	25
21	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	26
22	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	23
23	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	25
24	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	19
25	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	26
26	1	4	1	3	2	3	4	2	2	3	25
27	1	2	3	4	2	1	3	3	4	1	24
28	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	23
29	3	4	1	2	3	4	3	2	1	2	25
30	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	18
31	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
32	1	4	2	3	1	4	2	3	1	3	24
33	2	1	3	4	3	3	2	2	2	2	24
34	4	4	4	4	3	2	1	2	4	4	32
35	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	23
36	4	1	3	1	4	1	3	1	1	3	22
37	2	3	1	3	1	4	2	3	1	4	24
38	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	24
39	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	25
40	3	2	3	3	2	3	1	3	3	4	27
41	2	3	1	4	2	3	1	4	2	3	25
42	3	2	2	1	3	2	1	2	3	3	22
43	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	14
44	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	22
45	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
46	1	4	2	4	1	4	1	4	2	3	26
47	1	3	2	4	1	4	2	4	2	4	27
48	1	3	1	4	2	3	1	4	2	3	24
49	2	4	1	3	2	1	4	4	1	3	25
50	1	3	2	4	1	4	1	3	1	4	24
51	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
52	4	4	3	4	4	2	4	3	4	1	33
53	3	2	3	2	3	3	2	4	3	3	28
54	1	4	2	3	1	4	2	3	1	4	25
55	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
56	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	18

Uji Validitas Variabel Kualitas Tidur (X1)

[illegible]

X1.11	Sig. (2-tailed)	.029	.000	.765	.000	.707	.000	.044	.004	.190		.162	.000	.272	.000	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson															
	Correlation	.538**	.134	.457**	.080	.360**	.186	.323*	.333*	.275*	.190	1	.184	.326*	.212	.584**
X1.12	Sig. (2-tailed)	.000	.327	.000	.555	.000	.169	.015	.012	.041	.162		.174	.014	.117	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson															
	Correlation	.306*	.411**	.095	.571**	.183	.391**	.371**	.399**	-.047	.511**	.184	1	.163	.583**	.657**
X1.13	Sig. (2-tailed)	.022	.002	.485	.000	.177	.003	.005	.002	.729	.000	.174		.230	.000	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson															
	Correlation	.667**	.068	.352**	-.009	.479**	-.050	.271*	.011	.390**	.149	.326*	.163	1	.238	.508**
X1.14	Sig. (2-tailed)	.000	.621	.008	.948	.000	.710	.043	.936	.003	.272	.014	.230		.078	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson															
	Correlation	.216	.640**	.117	.520**	.013	.650**	.199	.367**	-.019	.721**	.212	.583**	.238	1	.708**
TOTAL LX1	Sig. (2-tailed)	.111	.000	.391	.000	.926	.000	.141	.000	.891	.000	.117	.000	.078		.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson															
	Correlation	.655**	.568**	.430**	.551**	.469**	.565**	.544**	.588**	.308*	.689**	.584**	.657**	.508**	.708**	1
TOTAL LX1	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	14

Uji Validitas Variabel Stres (X2)

Correlations

[illegible]

X2.5	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.361**	.208	.505**	-.056	1	-.026	.412**	.225	.506**	.250	.563**
	Sig. (2-tailed)	.006	.124	.000	.683		.851	.002	.096	.000	.063	.000
X2.6	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.026	.634**	-.015	.733**	-.026	1	.118	.499**	.108	.498*	.635**
	Sig. (2-tailed)	.850	.000	.911	.000	.851		.386	.000	.427	.000	.000
X2.7	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.349**	.244	.543**	.104	.412**	.118	1	.171	.342**	.241	.598**
	Sig. (2-tailed)	.008	.070	.000	.446	.002	.386		.207	.010	.073	.000
X2.8	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.233	.627**	-.014	.536**	.225	.499**	.171	1	.221	.630*	.648**
	Sig. (2-tailed)	.084	.000	.920	.000	.096	.000	.207		.102	.000	.000
X2.9	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.320*	.106	.286*	.191	.506**	.108	.342**	.221	1	.223	.562**
	Sig. (2-tailed)	.016	.435	.033	.159	.000	.427	.010	.102		.098	.000
X2.10	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.127	.633**	-.046	.503**	.250	.498**	.241	.630**	.223	1	.666**
	Sig. (2-tailed)	.350	.000	.736	.000	.063	.000	.073	.000	.098		.000
TOTALX 2	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.327*	.706**	.458**	.581**	.563**	.635**	.598**	.648**	.562**	.666*	1

Sig. (2-tailed)	.014	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	10

Uji Validitas Penggunaan Gadget (X3)

Correlations

		X3.1	X3.2	X3.3	X3.4	X3.5	X3.6	X3.7	X3.8	X3.9	X3.10	TOTALX3
X3.1	Pearson Correlation	1	-.122	.608*	-.007	.420*	.048	.382*	.195	.414*	.144	.498**
	Sig. (2-tailed)		.369	.000	.959	.001	.726	.004	.150	.002	.288	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
X3.2	Pearson Correlation	-.122	1	.034	.559*	.045	.651*	.187	.583*	-.072	.621*	.585**
	Sig. (2-tailed)	.369		.804	.000	.742	.000	.167	.000	.597	.000	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
X3.3	Pearson Correlation	.608*	.034	1	.179	.337*	.226	.547*	.379*	.607*	.279*	.679**
	Sig. (2-tailed)	.000	.804		.188	.011	.094	.000	.004	.000	.038	.000

X3.4	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.007	.559*	.179	1	.273*	.517*	.255	.523*	.225	.467*	.656**
	Sig. (2-tailed)	.959	.000	.188		.042	.000	.058	.000	.095	.000	.000
X3.5	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.420*	.045	.337*	.273*	1	-.030	.380*	.014	.651*	-.025	.491**
	Sig. (2-tailed)	.001	.742	.011	.042		.824	.004	.917	.000	.855	.000
X3.6	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.048	.651*	.226	.517*	-.030	1	.242	.653*	-.047	.809*	.677**
	Sig. (2-tailed)	.726	.000	.094	.000	.824		.072	.000	.731	.000	.000
X3.7	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.382*	.187	.547*	.255	.380*	.242	1	.253	.584*	.250	.652**
	Sig. (2-tailed)	.004	.167	.000	.058	.004	.072		.060	.000	.064	.000
X3.8	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.195	.583*	.379*	.523*	.014	.653*	.253	1	.027	.614*	.695**
	Sig. (2-tailed)	.150	.000	.004	.000	.917	.000	.060		.843	.000	.000
X3.9	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.414*	-.072	.607*	.225	.651*	-.047	.584*	.027	1	-.158	.516**
	Sig. (2-tailed)	.002	.597	.000	.095	.000	.731	.000	.843		.244	.000

X3.10	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.144	.621*	.279*	.467*	-.025*	.809*	.250*	.614*	-.1581		.668**
	Sig. (2-tailed)	.288	.000	.038	.000	.855	.000	.064	.000	.244		.000
TOTALX3	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.498*	.585*	.679*	.656*	.491*	.677*	.652*	.695*	.516*	.668*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	10

Uji Validitas Variabel Insomnia (Y)

Correlations

		Y.1	Y.2	Y.3	Y.4	Y.5	Y.6	Y.7	Y.8	Y.9	Y.10	TOTAL Y
Y.1	Pearson Correlation	1	-.145*	.405*	-.106*	.642*	-.146	.260	.025	.414*	-.094	.388**
	Sig. (2-tailed)		.285	.002	.435	.000	.281	.053	.855	.002	.491	.003

Y.2	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.1451		.060	.562*	.019	.615*	.271*	.383*	.078	.585*	.655**
	Sig. (2-tailed)	.285		.663	.000	.890	.000	.044	.004	.567	.000	.000
Y.3	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.405*	.060	1	.371*	.408*	.073	.069	.201	.379*	.191	.558**
	Sig. (2-tailed)	.002	.663		.005	.002	.595	.615	.138	.004	.159	.000
Y.4	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.106	.562*	.371*	1	-.071	.500*	-.009	.678*	.146	.517*	.679**
	Sig. (2-tailed)	.435	.000	.005		.605	.000	.949	.000	.282	.000	.000
Y.5	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.642*	.019	.408*	-.071	1	-.091	.376*	-.123	.642*	-.054	.482**
	Sig. (2-tailed)	.000	.890	.002	.605		.503	.004	.368	.000	.693	.000
Y.6	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.146	.615*	.073	.500*	-.091	1	.009	.457*	-.044	.665*	.587**
	Sig. (2-tailed)	.281	.000	.595	.000	.503		.947	.000	.745	.000	.000
Y.7	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.260	.271*	.069	-.009	.376*	.009	1	-.011	.192	-.097	.370**

Y.8	Sig. (2-tailed)	.053	.044	.615	.949	.004	.947		.935	.157	.477	.005
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.025	.383*	.201	.678*	-.123*	.457*	-.011	1	.047	.444*	.582**
	Sig. (2-tailed)	.855	.004	.138	.000	.368	.000	.935		.733	.001	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
Y.9	Pearson Correlation	.414*	.078	.379*	.146	.642*	-.044	.192	.047	1	-.023	.505**
	Sig. (2-tailed)	.002	.567	.004	.282	.000	.745	.157	.733		.864	.000
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	-.094*	.585*	.191	.517*	-.054*	.665*	-.097*	.444*	-.023	1	.603**
	Sig. (2-tailed)	.491	.000	.159	.000	.693	.000	.477	.001	.864		.000
Y.10	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.388*	.655*	.558*	.679*	.482*	.587*	.370*	.582*	.505*	.603*	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56
	Pearson Correlation	.388*	.655*	.558*	.679*	.482*	.587*	.370*	.582*	.505*	.603*	1
TOTAL Y	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.000	.000	.000	.005	.000	.000	.000	
	N	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56	56

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.734	10

RIWAYAT HIDUP



NURUL AIZA, Lahir di Towuti, Luwu Timur, 20 Desember 2003. Penulis lahir dari pasangan ayahanda Iksan dan ibunda Nurmaida yang merupakan anak ke 1 dari 3 bersaudara, memiliki 2 adik laki-laki yang bernama Muh. Aidil dan Muh. Daffa

Ramadhan. Penulis bertempat tinggal di Matompi, Kec. Towuti, Kab.Luwu Timur. Pendidikan yang telah penulis lalui yakni Pendidikan dasar di mulai pada tahun 2009 di MIS Muhammadiyah Matompi dan lulus pada tahun 2015. Pada tahun 2015 penulis melanjutkan pendidikan di SMPN 14 Palopo lulus pada tahun 2018. Kemudian, melanjutkan pendidikan pada tahun 2018 di MA Darunnajah Timampu, dan menyelesaikannya pada tahun 2021. Penulis melanjutkan Pendidikan di Universitas Islam Negeri (UIN) Palopo Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

Contact person penulis: nrulaizaiksan20@gmail.com