

ABSTRAK

Mahasiswa memiliki beberapa kebutuhan yang harus dapat terpenuhi, salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi adalah kebutuhan fisiologi yaitu tidur. Jika seseorang mengalami pola tidur yang tidak baik akan menyebabkan seseorang mengalami insomnia. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta, berusia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial instagram. Metode pengambilan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala kecanduan media sosial instagram dan skala insomnia. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi *product moment (pearson correlation)*. Hasil analisis data penelitian diperoleh koefisien korelasi sebesar (r_{xy}) = 0,626 ($p = 0,000$) menunjukkan adanya hubungan positif antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,392, hal ini berarti variabel kecanduan media sosial instagram memberikan sumbangan sebesar 39,2% terhadap insomnia.

Kata kunci: Insomnia, Kecanduan Media Sosial Instagram, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ABSTRACT

Students have several needs that must be met, one of the needs that must be met is physiology needs, namely sleep. If someone experiences a bad sleep pattern, it will cause someone to experience insomnia. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between instagram social media addiction and insomnia in students of Mercu Buana University Yogyakarta. This study aims to determine the relationship between instagram social media addiction and insomnia in students of Mercu Buana University Yogyakarta. The subjects in this study amounted to 120 students with the criteria of active students at Mercu Buana University Yogyakarta, aged 18-25 years and using social media instagram. The data collection method in this study was using the instagram social media addiction scale and the insomnia scale. The data analysis technique used in this study is correlation product moment (pearson correlation). The results of the analysis of research data obtained a correlation coefficient of (r_{xy}) = 0.626 ($p = 0.000$) indicating a positive relationship between instagram social media addiction and insomnia in students of Mercu Buana University Yogyakarta. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R^2) is 0.392, this means that the instagram social media addiction variable contributes 39.2% to insomnia.

Keywords: *Insomnia, Instagram Social Media Addiction, University of Mercu Buana Yogyakarta*