

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri atau swasta maupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut Hartaji (2012) mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan pada suatu perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, universitas, sekolah tinggi, institut dan politeknik.

Mahasiswa sedang berada pada fase transisi dari usia remaja menuju usia dewasa awal (*emerging adulthood*), pada usia mahasiswa sebagian besar berada dalam tahap perkembangan yang berada di rentang usia 18-25 tahun. Pada usia ini mahasiswa dapat dikategorikan dengan usia masa remaja akhir sampai dengan usia masa dewasa awal yang dimana pada tahap ini mahasiswa berada pada pematangan dalam pendirian hidup (Yusuf, 2012).

Seorang mahasiswa memiliki beberapa kebutuhan yang harus dapat terpenuhi, salah satu kebutuhan yang harus terpenuhi yaitu kebutuhan fisiologi. Dalam hirarki Maslow kebutuhan fisiologi merupakan kebutuhan yang paling mendasar, salah satu kebutuhan fisiologi tersebut adalah tidur (Goble, 1987). Setiap manusia tentunya membutuhkan waktu untuk tidur, karena tidur merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi setiap manusia, ketika seseorang tidur maka terjadilah proses pemulihan bagi tubuh manusia setelah seharian melakukan berbagai aktivitas.

Kebutuhan tidur pada setiap orang tentunya berbeda-beda tergantung pada tahap tingkat perkembangannya dan berdasarkan usia masing-masing setiap orang. Kebutuhan tidur pada usia 18 tahun keatas normalnya yaitu sekitar 7-8 jam/hari (Hidayat, 2015). Oleh sebab itu, waktu untuk istirahat dan tidur sangat diperlukan agar tubuh dapat kembali segar bugar dalam melakukan aktivitas keesokan harinya.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami pola tidur yang buruk. Hal ini terjadi karena mahasiswa memiliki aktivitas yang cukup padat yaitu pada saat pagi sebagian besar mahasiswa sudah harus bangun pagi untuk mempersiapkan kuliah dan pada malam hari karena adanya beban tugas mahasiswa sehingga dituntut untuk terjaga hingga larut malam dikarenakan harus menyelesaikan tugasnya (Sulistiyani, 2012). Kemudian, pola tidur yang buruk pada mahasiswa tentunya akan berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-harinya. Dampak yang akan terjadi yaitu dapat menyebabkan organ tubuh menjadi tidak dapat bekerja secara maksimal, sehingga seseorang yang mengalami kurang tidur akan menjadi cepat lelah dalam melakukan setiap aktivitas kesehariannya. Adapun gangguan tidur yang sering di alami manusia yaitu sleep apnea, parasomnia, insomnia dan lain sebagainya (Krisna, 2016).

Mahasiswa biasanya memiliki masalah gangguan tidur. Berdasarkan hasil survei National Sleep Foundation menunjukkan bahwa remaja dan dewasa awal yang berusia 12-25 tahun adalah kelompok yang berpotensi paling tinggi mengalami gangguan tidur (Mahendran, dkk, 2007). Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Gaultney (2015) yang melibatkan sebanyak 1.845 mahasiswa ditemukan sebesar 27% mahasiswa yang setidaknya mengalami satu jenis

gangguan tidur. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa pada peringkat pertama gangguan tidur yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu insomnia.

Berdasarkan hasil penelitian National Sleep Foundation (2018), menunjukkan bahwa kejadian insomnia di seluruh Dunia telah mencapai 67% dari 1.508 orang di Asia Tenggara dan sekitar 7,3% insomnia yang terjadi pada mahasiswa, berarti dapat dikatakan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami insomnia. Di Indonesia angka prevalensi insomnia yaitu sekitar 67%, sedangkan yang mengalami insomnia ringan sebesar 55,8 % dan yang mengalami insomnia sedang sebesar 23,3 % (Suastari, 2018). Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa sebagian besar penduduk Indonesia termasuk dalam kategori insomnia ringan.

Dari hasil survei internasional yang dilakukan oleh *US Census Bureau, International Data Base* pada tahun 2004 pada saat penduduk Indonesia berjumlah sekitar 238,452 juta terdapat sebesar 28,053 juta orang penduduk Indonesia yang mengalami insomnia. Hal ini juga telah diperkuat oleh hasil survei bahwa prevalensi penderita insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk, hasil yang telah diperoleh tentunya akan dapat terus meningkat seiring dengan berjalannya waktu (Dewi, 2011).

Insomnia merupakan ketidakmampuan dalam memenuhi kebutuhan tidurnya, baik secara kualitas maupun kuantitas. Menurut Kaplan & Sadock (1998) Insomnia adalah suatu gejala yang dapat dialami oleh seseorang seperti sering terbangun dari tidur, mengalami kesulitan kronis untuk tidur, dan tidur singkat atau

tidur nonrestoratif. Kemudian, menurut Diahwati (2001) insomnia adalah suatu keadaan yang dimana seseorang tidak dapat tidur dengan nyaman.

Seseorang yang mengalami insomnia biasanya mengalami ngantuk yang berlebihan di siang hari dan kesulitan tidur di malam hari. *National Center For Sleep Disorder Research* (Lumbantobing, 2004) mengatakan bahwa gangguan insomnia dapat ditandai oleh salah satu atau lebih dari gejala-gejala yaitu sulit memulai tidur, bangun terlalu cepat di pagi hari, dan tidur yang tidak menyegarkan. Selain itu, adapun faktor lain yang dapat menyebabkan seseorang menjadi mengalami insomnia yaitu adanya tekanan batin sehingga menjadi gelisah atau cemas sebelum tidur, suasana kamar tidur yang kurang nyaman, perubahan waktu tidur yang dikarenakan ada pekerjaan di malam hari.

Gangguan insomnia dapat memberikan dampak negatif dalam kehidupan sehari-hari yaitu akan berdampak pada daya tahan tubuh seseorang sehingga lebih rentan terhadap munculnya suatu penyakit dan seseorang yang mengalami susah tidur dapat berpengaruh terhadap stabilitas emosi sehingga dapat mempengaruhi aktivitas kehidupan sehari-hari. Selain itu, Munir (2015) mengatakan dampak insomnia yaitu kelelahan, sulit untuk berkonsentrasi, mudah mengantuk saat beraktivitas di siang hari, menurunnya motivasi, dan performa sosial yang buruk. Seseorang yang mengalami kurang tidur lebih cenderung dapat melakukan kesalahan dalam pekerjaannya dan dapat mudah tersinggung oleh perkataan orang lain hal ini dapat terjadi dikarenakan merasa kelelahan akibat kekurangan tidur.

Terdapat lima aspek insomnia menurut Iskandar dan Setyonegoro (1985). Pertama, kesulitan untuk masuk tidur yaitu suatu kondisi seseorang mengalami latensi tidur yang panjang sehingga sulit untuk masuk tidur. Kedua, gangguan dari kontinuitas tidur yaitu suatu kondisi seseorang yang selalu terbangun dari tidurnya sehingga memiliki kualitas tidur yang sangat buruk. Ketiga, bangun lebih dini yaitu suatu kondisi seseorang terbangun lebih cepat dan setelah itu tidak dapat tidur kembali. Keempat, tidur delta yang kurang yaitu seseorang merasa terlelap dalam tidur atau tidur yang nyenyak pada separuh awal malam yang tidak tercukupi. Kelima, kualitas tidur yang terganggu yaitu kondisi seseorang merasa terganggu atau gelisah pada saat tidur, sehingga ketika tidak memberikan kesegaran ketika bangun.

Peneliti telah melakukan wawancara online dengan 10 orang berdasarkan karakteristik yaitu mahasiswa aktif Universitas Mercu Buana Yogyakarta, berusia 18-25 tahun dan menggunakan media sosial instagram. Wawancara online ini dilakukan kepada mahasiswa dari 6 fakultas yang ada di Universitas Mercu Buana Yogyakarta melalui Whatsapp pada tanggal 28 Oktober 2021, berdasarkan aspek-aspek insomnia menurut Iskandar dan Setyonegoro (1985). Pada aspek kesulitan tidur, dari hasil wawancara terdapat 10 dari 10 mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk masuk tidur, dikarenakan dari 10 orang tersebut belum merasa mengantuk di malam hari, adapun alasan lain yaitu mahasiswa tersebut tidak mengantuk dikarenakan 4 diantaranya menonton drama korea dan 6 diantaranya mengakses media sosial instagram. Pada aspek gangguan dari kontinuitas tidur, terdapat 8 dari 10 mahasiswa yang tiba-tiba terbangun pada malam hari. Pada aspek

bangun lebih dini, terdapat 6 dari 10 mahasiswa yang bangun lebih dini dan setelah itu tidak dapat untuk tidur kembali dikarenakan tidak merasa mengantuk. Pada aspek tidur delta yang kurang, terdapat 7 mahasiswa yang merasa tidurnya tidak nyenyak. Pada aspek kualitas tidur yang terganggu, terdapat 7 mahasiswa yang merasa tidak segar atau tubuhnya merasa lelah setelah bangun tidur.

Berdasarkan hasil wawancara online yang telah dilakukan oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta mengalami insomnia, dikarenakan kesulitan untuk memulai tidur sehingga banyak mahasiswa yang begadang pada malam hari dengan alasan menonton drama korea dan mengakses media sosial instagram. Sebagian mahasiswa juga ada yang tiba-tiba terbangun pada malam hari, terbangun lebih dini dan tidak dapat tidur kembali, tidur tidak nyenyak, dan merasa tubuhnya tidak segar atau lelah setelah bangun tidur.

Dalam hal ini seharusnya mahasiswa dapat mengatur pola tidurnya, dikarenakan jika mahasiswa mengalami kekurangan waktu tidur tentunya akan berdampak pada kesehatan dan perkuliahannya, biasanya akan mengantuk pada saat kuliah atau bahkan tidak hadir pada perkuliahan pagi dikarenakan sulit bangun di pagi hari. Adapun hal lain yang biasanya terjadi yaitu akan menurunkan daya ingat sehingga mahasiswa menjadi sulit untuk mengingat materi yang telah dipelajari dan dikelas menjadi kurang memperhatikan materi yang telah disampaikan oleh dosen dikarenakan sulit untuk berkonsentrasi pada saat kuliah. Hal ini tentunya dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa. Jika

insomnia terus menerus terjadi dalam waktu yang lama maka akan mengakibatkan gangguan kesehatan baik secara mental maupun secara fisik (Sulistyowati, 2014).

Angka kejadian seseorang yang mengalami insomnia tentunya akan terus meningkat seiring bertambahnya usia. Insomnia yang terjadi pada mahasiswa dikarenakan memiliki beban pikiran atau tanggung jawab yaitu harus menyelesaikan tugas dan mempelajari materi yang cukup banyak diberikan. Selain itu, adapun mahasiswa yang aktif mengakses internet, game online dan media sosial disaat mereka mulai merasa bosan dengan aktivitas kesehariannya. Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi insomnia menurut Spielman (1987) terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi insomnia. Pertama, faktor predisposisi yaitu dapat meningkatkan resiko terjadinya insomnia. Kedua, faktor presipitasi yaitu meliputi keadaan situasional, lingkungan dan medis. Ketiga, faktor perpetuasi yaitu faktor ini dapat memperburuk keadaan serta termasuk kebiasaan tidur maladaptif yaitu seperti menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan media sosial sehingga sering menunda waktu tidur, jadwal tidur yang tidak teratur secara terus menerus, serta kebiasaan minum alkohol dan kafein.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi insomnia peneliti memilih faktor perpetuasi yaitu menghabiskan banyak waktu dalam penggunaan media sosial menjadi hal yang penting untuk diteliti karena penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menunda waktu tidur seseorang sehingga akan mengalami gangguan insomnia. Di kalangan mahasiswa gangguan insomnia ini biasanya sangat erat dengan perilaku kecanduan media sosial. Seiring dengan perkembangan zaman saat ini, tentunya teknologi dan informasi juga ikut berkembang pesat, serta

masyarakat saat ini juga sulit dipisahkan dengan penggunaan internet atau media sosial.

Menurut Kaplan & Haenlein (dalam Sulianta, 2015) mengatakan bahwa media sosial adalah suatu kelompok aplikasi berbasis internet yang dibangun dengan atas dasar ideologi dan teknologi web versi 2.0 yang mungkin terciptanya website yang interaktif. Adapun menurut Cahyono (2016) mengatakan bahwa media sosial adalah sebuah media online yang dapat memungkinkan bagi penggunanya untuk berpartisipasi, saling berbagi, dan menciptakan isi di dalamnya.

Media sosial saat ini sangat beragam macamnya yaitu seperti whatsapp, instagram, facebook, line, twitter, dan lain sebagainya. Media sosial biasanya digunakan sebagai tempat curhat, mencari teman baru, bersosialisasi dan mengekspresikan diri. Media sosial instagram adalah salah satu media sosial yang saat ini sangat populer dalam beberapa tahun belakangan ini dan tentunya banyak diminati oleh semua kalangan (Sazali & Sukriah, 2021).

Menurut Ferlitasari (2018) mengatakan bahwa instagram merupakan suatu aplikasi media sosial yang dapat digunakan untuk mendapatkan informasi melalui foto dan video. Media sosial instagram banyak diminati oleh semua kalangan dikarenakan instagram sangat menarik bagi penggunanya dan sangat mudah digunakan, dalam instagram terdapat berbagai fitur yang menarik didalamnya. Pengguna instagram dapat saling berinteraksi sesama penggunanya dengan cara membagikan foto, video, *instastory*, dan live instagram. Terdapat fitur lainnya yaitu fitur untuk mengomentari, like dan *direct message* untuk saling mengirim pesan.

Selain itu, terdapat berbagai filter foto yang dapat memberikan kesan pada foto yang berbeda-beda sehingga dapat terlihat lebih menarik. Instagram memiliki konsep yaitu “*Follow*”, “*Like*” foto dan “*popular*”. Instagram digunakan sebagai media untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan banyak orang.

Berdasarkan hasil laporan Hootsuite & We Are Social (2018) telah menunjukkan bahwa pengguna media sosial di dunia yang telah mencapai sekitar 4,021 miliar orang. Kemudian, berdasarkan hasil riset Hootsuite & We Are Social pada periode Februari 2022 jumlah pengguna Instagram di Indonesia telah mencapai 84,8% sekitar 99,15 juta jiwa dari jumlah populasi. Sedangkan, durasi pengguna media sosial di Indonesia dapat dikatakan cukup tinggi dalam setiap harinya. Dari hasil survey Hootsuite & We Are Social pada periode Februari 2022 telah menunjukkan pengguna internet setiap hari rata-rata selama 8 jam 36 menit dalam sehari dan penggunaan media sosial melalui perangkat apapun yaitu selama 3 jam 17 menit dalam sehari.

Mahasiswa saat ini pengguna aktif media sosial dan kelompok usia terbanyak pengguna media sosial yaitu mahasiswa. Hal ini dikarenakan mahasiswa merupakan pengguna media sosial yang lebih rentan terhadap kecanduan dibandingkan kelompok masyarakat lainnya. Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh Handikasari, dkk (2018) bahwa pengguna media sosial telah mencapai 89,7%, hasil survey tersebut menunjukkan bahwa kategori terbanyak yaitu pada kelompok mahasiswa yang mayoritas berusia 18-25 tahun dibandingkan dengan kelompok lainnya.

Mahasiswa yang sedang mengalami kecanduan media sosial akan kehilangan kendali terhadap hidupnya dikarenakan banyak menggunakan waktu untuk online melalui media sosial (Young, 2009). Menurut Kootesh, dkk (2016) Kecanduan media sosial adalah ketidakmampuan seseorang dalam mengontrol penggunaan media sosial yang sangat intensif dan berlebihan sehingga dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Berdasarkan Hasil survei Global Web Index pada tahun 2019 telah menyatakan bahwa rata-rata durasi penggunaan media sosial dikalangan usia mahasiswa selama 3.26 jam perhari (Kemp, 2019).

Menurut Sahin (2018) terdapat empat aspek kecanduan media sosial. Pertama, toleransi virtual (*Virtual Tolerance*) yaitu dikarenakan adanya kebutuhan seseorang yang selalu ingin terus menerus terhubung secara online dengan mengakses media sosial. Kedua, komunikasi virtual (*Virtual Communication*) yaitu dikarenakan kurang memiliki keterampilan mempresentasikan diri atau kurang percaya diri sehingga lebih memilih komunikasi secara virtual daripada berinteraksi secara langsung atau tatap muka. Ketiga, masalah virtual (*Virtual Problem*) yaitu menjadikan media sosial sebagai pelarian dari dunia nyata yang berbeda dengan apa yang diinginkan untuk memunculkan rasa bahagia maupun senang. Dan yang terakhir informasi virtual (*Virtual Information*) yaitu dikarenakan adanya kebutuhan seseorang untuk mendapatkan banyak informasi yang dibagikan secara online di media sosial.

Young (2010) mengungkapkan bahwa terdapat tiga faktor yang dapat mempengaruhi kecanduan internet. Faktor pertama, Gender yaitu dapat mempengaruhi kecanduan internet berdasarkan jenis aplikasi yang digunakan.

Faktor kedua, Kondisi psikologis yaitu seperti masalah-masalah emosional yang dialami oleh seseorang dapat mempengaruhi kecanduan internet yaitu seperti depresi, gangguan kecemasan, dan sering menggunakan dunia fantasi di internet. Faktor ketiga, Tujuan dan waktu penggunaan internet yaitu biasanya seseorang menggunakan internet sebagai upaya untuk mengatasi atau melarikan diri dari berbagai permasalahan yang sedang dihadapi seseorang di kehidupan nyata atau hanya sekedar untuk hiburan. Seseorang yang menggunakan banyaknya waktu yang dihabiskannya menggunakan internet dapat membuat seseorang tidak dapat mengontrol dirinya dalam mengakses internet sehingga dapat mempengaruhi pola tidurnya dan akan mengalami gangguan insomnia.

Dengan adanya media sosial saat ini yang tentunya diharapkan dapat memudahkan setiap orang untuk berkomunikasi. Media sosial merupakan suatu sarana yang digunakan untuk berinteraksi antar pengguna media sosial satu dan lainnya, serta media sosial juga sebagai sarana yang dibutuhkan oleh orang banyak. Media sosial telah memberikan banyak manfaat bagi banyak orang yaitu diantaranya sebagai media informasi dan komunikasi, menjalin relasi, dan sebagainya. Namun disisi lain media sosial memberikan sisi negatif diantaranya yaitu dapat menghabiskan banyak waktu penggunaannya, menjadi tidak produktif, dan seseorang menjadi malas.

Adapun sisi negatif yang lebih serius dengan adanya media sosial bagi penggunaannya dengan intensitas tinggi dapat menimbulkan kecanduan bagi penggunaannya, sehingga dapat memberikan dampak negatif bagi banyak orang yang telah kecanduan media sosial seperti banyak waktu yang digunakan untuk

mengakses media sosial, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak masuk kelas, tidur pada saat jam kuliah berlangsung, tidak mengerti materi yang diberikan, menurunnya nilai dan hilangnya hubungan sosial secara langsung karena lebih asik mengakses media sosial.

Alasan memilih kecanduan media sosial instagram dikarenakan media sosial instagram saat ini banyak digunakan dikalangan mahasiswa, selain itu, instagram memiliki konsep yang mudah untuk digunakan dan memiliki jangkauan yang sangat luas dalam interaksi sosial. Dalam instagram seseorang akan mendapatkan banyak informasi dan dapat saling berinteraksi satu sama lain. Selain itu, terdapat berbagai macam fitur yang praktis dan modern. Sehingga dengan begitu instagram banyak diminati oleh banyak orang karena instagram berbeda dengan media sosial lainnya. Namun, media sosial instagram memiliki dampak negatif bagi mahasiswa jika digunakan secara berlebihan yaitu dapat mengakibatkan kecanduan bagi penggunanya.

Seharusnya mahasiswa dapat mengontrol dalam penggunaan media sosial instagram agar tidak mengalami kecanduan media sosial instagram. Hal ini dikarenakan penggunaan media sosial yang berlebihan akan berdampak negatif pada mahasiswa yaitu terganggunya pola tidur pada mahasiswa sehingga akan mengalami gangguan tidur yaitu insomnia (Ahmad, dkk. 2020). Selain itu, hubungan kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa yaitu seseorang yang mengalami kecanduan media sosial akan dapat mengakibatkan kecemasan, perubahan mood, gangguan afeksi dan terganggunya kehidupan sosial. Selain itu tentunya dapat mengganggu aktivitas studi yang sedang

dijalani, karena tidur dan istirahat memiliki arti penting bagi mahasiswa untuk menjalani aktivitasnya, jika kebutuhan tidurnya terpenuhi dengan baik tentunya seseorang akan dapat menjalankan aktivitas kesehariannya dengan baik. Maka dari itu, fenomena ini dapat diketahui bahwa kebutuhan tidur yang cukup sangat diperlukan

Adapun alasan peneliti memilih subjek mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta yaitu berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2021 dengan aspek-aspek insomnia. Dapat dikatakan bahwa terdapat mahasiswa yang mengalami insomnia dikarenakan mengakses media sosial instagram pada malam hari. Dalam hal ini tentunya akan menimbulkan permasalahan pada mahasiswa tersebut jika mahasiswa tersebut tidak dapat memperbaiki pola tidurnya dan penggunaan media sosial instgaramnya. Hal tersebut tentunya akan mempengaruhi kegiatan akademik pada mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, peneliti memilih mahasiwa Universitas Mercu Buana menjadi subjek dalam penelitian ini.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Ulfiana (2018) yang melibatkan mahasiswa keperawatan sebanyak 44 orang. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa aktif menggunakan media sosial, serta terdapat mahasiswa yang juga aktif menggunakan media sosial instagram. Mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial ini sebagian besar mengalami gangguan insomnia dikarenakan mengakses media sosial dengan intensitas tinggi, sehingga terdapat mahasiswa yang mengalami insomnia ringan dan mahasiswa yang mengalami insomnia berat. Oleh sebab itu, dari penelitian tersebut

menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas, dapat dirumuskan permasalahan penelitian yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

#### **a. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan bagi peneliti sejenis dan bagi peneliti dapat bermanfaat dalam menambah pengetahuan dan wawasan terutama menyangkut hal – hal yang berhubungan dengan kecanduan media sosial instagram dengan insomnia pada mahasiswa, serta diharapkan dapat memberikan sumbangan secara ilmiah bagi ilmu Psikologi.

#### **b. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat kepada para mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam upaya

mengurangi penggunaan media sosial instagram agar tidak mengalami kecanduan media sosial instagram, serta dapat menggunakan media sosial instagram dengan lebih bijak dan dapat mengatur pola tidurnya dengan baik agar tidak mengalami insomnia.