

**PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION*
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI
INFORMASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan
Program Strata (S1) Psikologi



Disusun Oleh:
RANIA RIVALDA
2107016033

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
TAHUN 2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH *FEAR OF MISSING OUT* DAN *SOCIAL MEDIA ADDICTION* TERHADAP KUALITAS TIDUR ADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI INFORMASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG”** merupakan karya ilmiah yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sepanjang pengetahuan saya, karya ini belum pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak manapun, kecuali pada bagian tertentu yang secara eksplisit dikutip dari sumber yang sah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 23 April 2025



Rania Rivalda

NIM. 2107016033

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN SOCIAL MEDIA ADDICTION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TEKNOLOGI
INFORMASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Rania Rivalda

NIM : 2107016033

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqshah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 28 April 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002



Penguji II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Penguji III

Lucky Ade Sessiani, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Khairani Zikrinawati, M.A
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Reti Wahyuni, M.Pd
NIP. 199201212020122005

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN SOCIAL MEDIA ADDICTION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA JURUSAN
TEKNOLOGI INFORMASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

Nama : RANIA RIVALDA

NIM : 2107016033

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Semarang, 14 April 2025
Yang bersangkutan,

Rania Rivalda
NIM. 2107016033

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH FEAR OF MISSING OUT DAN SOCIAL MEDIA ADDICTION
TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA JURUSAN
TEKNOLOGI INFORMASI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG

Nama : RANIA RIVALDA

NIM : 2107016033

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Reti Wahyuni, M.Pd
NIP. 199201212020122005

Semarang, 14 April 2025
Yang bersangkutan,

Rania Rivalda
NIM. 2107016033

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur *Alhamdulillah* penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “**Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Social Media Addiction* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Namun, dengan keyakinan bahwa Allah SWT senantiasa memberikan petunjuk serta berkat semangat dan dukungan dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nizar Ali, M.Ag, selaku Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sekaligus pembimbing I dan dosen wali yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya untuk membimbing serta mengarahkan penulis dalam penyusunan penelitian ini.
3. Ibu Reti Wahyuni, M.Pd selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan arahan, dukungan, masukan, serta apresiasi dalam proses penyelesaian penelitian ini.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yang telah membagikan ilmu dan bimbingan dengan tulus, serta inspirasi selama masa perkuliahan.

5. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah menyediakan layanan dan fasilitas pendukung.
6. Seluruh pihak mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah bersedia membantu serta berpartisipasi sebagai subjek dalam penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki berbagai keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Namun, penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi serta manfaat bagi semua pihak.

Semarang, 23 April 2025



Rania Rivalda

NIM. 2107016033

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirabbil'alamin. Untuk setiap proses yang dilalui dengan rasa syukur, penulis memanjatkan puji dan terima kasih kepada Allah SWT yang telah melimpahkan begitu banyak nikmat, karunia, dan kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sebagai bentuk penghargaan dan rasa terima kasih, skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Dua orang yang sangat berarti dalam hidup penulis, Ibunda Ria Rosalia dan Ayahanda Deden Reva Farizal. Dengan kepercayaan dan keikhlasan yang begitu besar, telah merelakan anak perempuan satu-satunya merantau jauh, meski hati terasa berat. Saat pandangan mulai buram, langkah kaki tak tahu arah, doa dari orang tua yang menyelamatkan penulis. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan perlindungan, kemudahan, keberkahan hidup, serta segala kebaikan yang tak pernah terputus. *Aamiin.*
2. Kakak dan adik tersayang, Muhammad Rafi Rivaldo dan Muhammad Fitroh Aljibran. Kakak yang penuh kebijaksanaan, rela berkorban, dan menjadi sandaran di setiap langkah, serta adik yang dengan semangatnya menghadirkan kekuatan. Meskipun jarak memisahkan, hangatnya kasih sayang tetap terasa dekat, walau hanya melalui pesan singkat di layar telepon genggam. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan keberkahan dan kebahagiaan dalam setiap langkah kalian. *Aamiin.*
3. Teman-teman seperantauan yang telah menjadi bagian dari perjalanan ini, Fitriya, Muti, Lira, Desita. Terima kasih atas *jokes* dan *support* di setiap kebersamaan. Jauh dari rumah bukan hal yang mudah, perjalanan yang berat dapat menjadi ringan ketika dilalui bersama-sama.
4. Zidna Khoirozzad, *like a guiding light in the darkest times, you've always been there to lift me up when I fall. Thank you for being my Fix You.*

5. Diri sendiri, Rania Rivalda yang telah melewati badai dalam diam. Diantara ragu dan lelah, terdapat langkah kecil yang terus bergerak meski tertatih. Saat ini, izinkan diri untuk mengapresiasi dan bangga. Karena yang dulu hanya sebuah harapan, kini menjadi kenyataan. Perjalanan masih panjang, namun kali ini melangkahlah dengan keyakinan bahwa diri ini cukup dan layak untuk segala hal baik di depan sana.

MOTTO

“If you tolerate everything, you stand for nothing”

ABSTRACT

Good sleep quality is not only essential for maintaining physical health but also plays a crucial role in supporting mental well-being and cognitive function. However, in the digital era, the phenomenon of fear of missing out and social media addiction has emerged as potential factors that may disrupt sleep quality, particularly among students. This study aims to analyze the influence of fear of missing out and social media addiction on the sleep quality of Information Technology students at Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. This research employs a quantitative method with a causal associative approach. The study sample consists of 205 Information Technology students at Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, selected using a proportional random sampling technique. Data were collected using the fear of missing out scale, the social media addiction scale, and the sleep quality scale. The data analysis was conducted using multiple linear regression techniques. The findings indicate that fear of missing out and social media addiction significantly influence student's sleep quality, with a significance value of $0.00 < 0.05$. Additionally, fear of missing out and social media addiction contribute to 62.9% of the variance in sleep quality. These results suggest that anxiety about missing out on information and excessive use of social media can serve as risk factors for declining sleep quality. Therefore, it is essential to develop better time management strategies for social media use to maintain student's sleep quality.

Keywords: *Fear of Missing Out, Social Media Addiction, Sleep Quality*

ABSTRAK

Kualitas tidur yang baik bukan hanya berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga mendukung kesejahteraan mental dan kognitif seseorang. Namun, di era digital saat ini fenomena *fear of missing out* dan *social media addiction* menjadi faktor yang berpotensi mengganggu kualitas tidur, terutama pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal. Sampel penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *fear of missing out*, skala *social media addiction*, dan skala kualitas tidur. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* dan *social media addiction* berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$. *Fear of missing out* dan *social media addiction* memberikan pengaruh sebesar 62,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa perasaan cemas akan ketinggalan informasi dan penggunaan media sosial dapat menjadi faktor risiko dalam menurunkan kualitas tidur. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan waktu penggunaan media sosial yang lebih baik agar kualitas tidur mahasiswa tetap terjaga.

Kata Kunci: *Fear of Missing Out*, *Social Media Addiction*, Kualitas Tidur

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING II.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Manfaat Teoritis.....	8
2. Manfaat Praktis	8
E. Keaslian Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	14
A. Konseptualisasi Variabel Kualitas Tidur	14
1. Definisi Kualitas Tidur.....	14
2. Aspek – Aspek Kualitas Tidur.....	15
3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur	19
4. Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam	23
B. Konseptualisasi Variabel <i>Fear of Missing Out</i>	25
1. Definisi <i>Fear of Missing Out</i>	25
2. Aspek – Aspek <i>Fear of Missing Out</i>	27
3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Fear of Missing Out</i>	29
4. <i>Fear of Missing Out</i> dalam Perspektif Islam.....	32
C. Konseptualisasi Variabel <i>Social Media Addiction</i>	34

1. Definisi <i>Social Media Addiction</i>	34
2. Aspek – Aspek <i>Social Media Addiction</i>	35
3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi <i>Social Media Addiction</i>	39
4. <i>Social Media Addiction</i> dalam Perspektif Islam	42
D. Dampak <i>Fear of Missing Out</i> dan <i>Social Media Addiction</i> terhadap Kualitas Tidur	44
E. Kerangka Teoritis.....	46
F. Hipotesis Penelitian	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Pendekatan Penelitian	48
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	48
1. Variabel Penelitian.....	48
2. Definisi Operasional	49
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	50
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	51
1. Populasi	51
2. Sampel	51
3. Teknik Sampling	52
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	56
1. Validitas	56
2. Reliabilitas	57
G. Hasil Uji Coba Alat Ukur	57
1. Hasil Uji Validitas	57
2. Hasil Uji Reliabilitas.....	58
H. Teknik Analisis Data	60
1. Uji Asumsi Klasik	60
a. Uji Normalitas	60
b. Uji Linearitas	60
c. Uji Multikolinearitas.....	61
2. Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Deskripsi Subjek.....	62
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	63
B. Hasil Uji Asumsi Klasik.....	68
1. Uji Normalitas.....	68

2. Uji Linearitas	69
3. Uji Multikolinearitas	70
C. Hasil Uji Hipotesis	70
D. Pembahasan	74
BAB V KESIMPULAN	83
A. Kesimpulan	83
B. Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Data Keseluruhan Jumlah Populasi	51
Tabel 3. 2 Nilai Pada Skala.....	53
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Kualitas Tidur	54
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Fear of Missing Out	55
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Social Media Addiction	56
Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur.....	59
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala Fear of Missing Out	59
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Social Media Addiction.....	60
Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik	63
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Tidur	64
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Kualitas Tidur	65
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Fear of Missing Out	65
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Fear of Missing Out.....	66
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Social Media Addiction.....	67
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Social Media Addiction	67
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Kualitas Tidur dan Fear of Missing Out.....	69
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kualitas Tidur dan Social Media Addiction	69
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas	70
Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial.....	71
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan	72
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis.....	47
---	----

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan	62
Diagram 4. 2 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang esensial untuk menunjang keberlangsungan hidup dan fungsi tubuh yang optimal. Dalam teori hierarki kebutuhan yang dikemukakan oleh Maslow (1994) yakni kebutuhan fisiologis menempati posisi paling dasar dan harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum kebutuhan lainnya, seperti kebutuhan rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri. Tidur adalah bagian dari kebutuhan dasar yang harus dipenuhi dalam tingkatan kebutuhan fisiologis untuk menjaga kesehatan tubuh (Susanti et al., 2022). Selama tidur, tubuh akan mengalami berbagai proses pemulihan, termasuk perbaikan jaringan, penguatan sistem kekebalan tubuh, dan konsolidasi memori yang akan menghasilkan energi. Kebutuhan tidur yang cukup tidak hanya dinilai berdasarkan durasi tidur, namun juga memperhatikan kualitas tidurnya (Caesaridha, 2021). Menurut Nashori (2004) menyatakan bahwa kualitas tidur merupakan konsep yang luas yang mencakup berbagai aspek, seperti tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, dan tidak bermimpi buruk.

Namun, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Resmed (2024) terungkap hasil yang mencengangkan mengenai kualitas tidur yang buruk di kalangan masyarakat global. Dari total 36.000 orang, hampir 40% melaporkan hanya mendapatkan tidur yang berkualitas baik tidak lebih dari tiga malam dalam seminggu, bahkan beberapa di antaranya melaporkan hanya satu malam. Di antara populasi yang mengikuti survei, hanya 13% responden yang melaporkan tidur dengan baik setiap malam. Lebih dari setengah responden menggunakan perangkat digitalnya sebelum tidur, dengan 53% *scroll* media sosial, 44% menonton televisi, dan 31% membaca berita.

Kualitas tidur yang buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan fisiologis dan psikologis. Perubahan yang terjadi ketika seseorang mengalami kualitas tidur yang buruk yakni mencakup perubahan dalam metabolisme dan keseimbangan hormon (Ramadita et al., 2023). Tidur yang tidak optimal dapat meningkatkan produksi hormon kortisol yang dihasilkan oleh korteks adrenal yang menyebabkan tubuh tetap dalam keadaan siaga dan sulit rileks. Kadar kortisol yang tinggi dapat memicu kecemasan, meningkatkan stress, dan memperburuk kualitas tidur (Spiegel et al., 2004). Kualitas tidur yang buruk secara fisiologis yakni mudah letih, menyebabkan gangguan pada sistem imun, atau meningkatkan risiko penyakit kronis. Selain itu, kualitas tidur yang buruk mengakibatkan penurunan konsentrasi, ketidakstabilan emosi, dan kurang percaya diri (Afriani et al., 2019). Tidur yang kurang dapat memengaruhi daya ingat dan konsentrasi individu (Mayasari, 2017). Konsentrasi yang dimaksud disini ialah kemampuan untuk fokus pada kegiatan belajar. Konsentrasi memegang peranan penting dalam proses belajar. Ketika seseorang mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, usaha belajarnya dapat menjadi tidak efektif karena menghabiskan energi, waktu, dan biaya tanpa hasil optimal. Agar pembelajaran berjalan dengan baik, diperlukan kemampuan untuk memfokuskan pikiran secara maksimal (Slameto, 2015).

Mahasiswa merupakan kelompok yang paling rentan mengalami kualitas tidur buruk, terutama pada mahasiswa yang menekuni bidang teknologi. Simanjuntak et al. (2023) menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk banyak ditemukan pada kalangan dewasa muda terutama pada mahasiswa. Mahasiswa Teknologi Informasi cenderung memiliki ketergantungan yang tinggi terhadap teknologi dan internet dalam keseharian mereka, baik untuk keperluan akademik maupun sosial. Beban akademik yang tinggi dan tekanan untuk mengikuti perkembangan teknologi terkini juga mendorong mahasiswa Teknologi Informasi untuk terus menerus menggunakan media sosial agar

tidak tertinggal informasi terbaru. Paparan cahaya biru (*blue light*) dari layar perangkat tersebut dapat menekan produksi hormon melatonin yang berfungsi untuk mengatur siklus tidur, sehingga dapat berpotensi mengganggu kualitas tidur mereka (Mulyana et al., 2024).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di lingkungan Fakultas Sains dan Teknologi UIN Walisongo Semarang, peneliti menemukan banyak mahasiswa yang terus menerus menguap dan bahkan ada yang tertidur di kelas, sehingga tidak memperhatikan pembelajaran yang berlangsung. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan secara *online* melalui *google form* pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi pada 03 – 13 Oktober 2024 yang melibatkan 32 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa 81,2% responden memiliki durasi tidur kurang dari 6 jam per hari, 81,3% responden menyatakan bahwa tidur mereka tidak tenang dan terganggu, 100% responden mengaku sering begadang karena menggunakan media sosial, 75% responden merasa pusing atau pegal-pegal saat bangun tidur, 53,1% responden sering mengalami mimpi buruk saat tidur.

Untuk menggali lebih dalam dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk, wawancara tambahan pada mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa kurang tidur menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres, terutama terkait tugas akademik. Dari segi kognitif, mahasiswa mengalami kesulitan fokus, mudah terdistraksi oleh media sosial, serta mengalami penurunan motivasi belajar. Dalam aspek sosial, kurang tidur membuatnya lebih mudah tersinggung dan cenderung menarik diri dari interaksi langsung, meskipun tetap aktif secara daring. Mahasiswa tersebut menyadari pola tidur yang buruk tetapi kesulitan mengubah kebiasaan tersebut akibat penggunaan media sosial sebelum tidur.

Selain itu, peneliti juga berupaya untuk menganalisis gambaran penggunaan media sosial di kalangan mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa 100% responden menggunakan media sosial setiap hari, dengan 93,7% diantaranya menggunakan media sosial lebih dari 5 jam per hari. TikTok teridentifikasi sebagai aplikasi yang paling dominan dengan tingkat penggunaan sebesar 93,7%, diikuti oleh WhatsApp sebanyak 68,7%, dan Instagram 65,6%. Lebih lanjut, peneliti juga menyoroti fenomena *fear of missing out* di kalangan mahasiswa tersebut. Para mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasa khawatir akan ketinggalan informasi atau kegiatan penting jika tidak aktif memeriksa media sosial. Perasaan cemas atau gelisah dirasakan oleh para mahasiswa ketika mereka tidak dapat mengakses media sosial selama beberapa waktu seperti ketika jaringan internet terputus akibat mati listrik, di mana mereka seolah kehilangan akses terhadap interaksi sosial yang mereka anggap penting.

Berdasarkan fakta diatas, maka fenomena tersebut mengarah pada kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan aspek-aspek kualitas tidur menurut Nashori (2004) yang terdiri dari tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, dan tidak mengalami mimpi buruk. Namun data menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami gangguan pada aspek-aspek tersebut. Durasi tidur yang kurang dari 6 jam per hari menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup. *National Sleep Foundation* merekomendasikan bahwa masyarakat dewasa memerlukan durasi tidur antara 7 hingga 9 jam setiap malam (Pergola et al., 2017). Kurangnya tidur pada individu dapat memengaruhi tingkat konsentrasi (Djamalilleil et al., 2021). Tidur yang tidak tenang dan terganggu mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak mengalami tidur yang nyenyak.

Selain itu, kebiasaan begadang karena penggunaan media sosial mencerminkan kesulitan untuk tidur lebih awal dan bangun lebih awal yang dapat mengganggu ritme sirkadian dan mengakibatkan perasaan tidak segar ketika bangun (Gusti, R, 2023). Perasaan pusing atau pegal-pegal saat bangun tidur dan seringnya mimpi buruk menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mendapatkan tidur yang berkualitas (Nashori & Diana, 2005). Selain itu, Aspiani (2014) menegaskan bahwa gangguan tidur (*insomnia*) dapat menyebabkan kualitas tidur yang buruk. Penurunan kualitas tidur ditandai dengan gejala-gejala seperti rasa kantuk yang berlebihan, kelelahan, dan kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar (Caesarriidha, 2021). Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur yang dikemukakan oleh Potter dan Perry (2005) yakni faktor-faktor tersebut meliputi, penyakit, kecemasan, stres, depresi, pola makan, obat dan alkohol, serta lingkungan.

Disamping itu, kualitas tidur mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh fenomena *fear of missing out*. Hal ini sejalan dengan pernyataan Hayran dan Anik (2021) bahwa seseorang yang mengalami *fear of missing out* akan menghadapi berbagai dampak negatif, seperti kurang tidur, kehilangan fokus, dan kesulitan menikmati momen yang ada. *Fear of missing out* merupakan sebuah perasaan bahwa individu merasa tertinggal atau kehilangan sesuatu yang menyebabkan iritabilitas, kecemasan, dan tidak merasa cukup (Abel et al., 2016). Przybylski et al. (2013) menegaskan bahwa individu dengan *fear of missing out* yang tinggi dapat ditandai dengan keinginan mereka untuk tetap terhubung dengan aktivitas orang lain dan kekhawatiran yang berlebihan akan kehilangan informasi atau pengalaman yang dianggap penting. Kondisi ini diperburuk oleh kemudahan akses informasi melalui media sosial sehingga kesempatan untuk memperoleh informasi menjadi lebih banyak, yang membuat pengguna mengetahui apa yang seharusnya tidak mereka ketahui (Christina et al., 2019). Terlalu banyak terpapar

oleh informasi yang tidak perlu dapat menyebabkan dampak negatif, seperti meningkatnya kecemasan, gangguan konsentrasi, dan kualitas tidur yang buruk akibat penggunaan media sosial yang berlebihan (Przybylski et al., 2013). Pengguna *social media* dengan tingkat *fear of missing out* tinggi cenderung mengalami kecemasan akibat kehilangan pengalaman yang seharusnya dapat diperoleh melalui penggunaan media sosial (Rahardjo & Mulyani, 2020)

Penggunaan media sosial telah menjadi bentuk baru dalam komunikasi yang memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia. Media sosial bukan hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga banyak digunakan orang untuk membangun hubungan sosial secara interaktif melalui *platform* digital (Syaiful & Sari, 2016). Lebih jauh lagi, media sosial menjadi solusi utama bagi mahasiswa dalam berkomunikasi sehari-hari yang menyebabkan mereka lebih rentan terhadap kecanduan media sosial (Simsek et al., 2019). Kecanduan media sosial atau *social media addiction* adalah gangguan perilaku yang ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dan dorongan kuat untuk terus mengaksesnya secara berkelanjutan (Eijnden et al., 2016). Seseorang yang mengalami kecanduan akan merasa ketergantungan dengan media sosial, sehingga membuat mereka terlena dan lupa waktu (Aprilia et al., 2020). Eliani et al. (2018) menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif, seperti menimbulkan ekspresi verbal yang kasar, termasuk mengutarakan ketidaksenangan atau melontarkan ujaran yang menyakitkan. Penggunaan media sosial pada tengah malam dapat menyebabkan gangguan suasana hati seperti depresi hingga berujung pada tindakan bunuh diri. Lebih lanjut, Sulistyo et al. (2022) menyatakan bahwa media sosial kerap menjadi faktor khusus yang berkontribusi terhadap permasalahan citra tubuh. Hal ini disebabkan oleh kontennya, seperti gambar dan video yang dapat dengan mudah memengaruhi individu, terutama

dalam menilai penampilan diri sendiri. Selain itu, media sosial diakses dengan menggunakan media elektronik yang dapat menyebabkan penurunan kualitas tidur, hal ini dapat terjadi karena cahaya yang terdapat di media elektronik dapat menekan hormon melatonin dan dapat memengaruhi ritme tidur serta suhu tubuh (Pratiwi & Suara, 2022).

Berkaitan dengan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka peneliti tertarik memilih topik tersebut untuk dibahas lebih lanjut. Peneliti akan menuangkan fenomena tersebut dalam skripsi yang berjudul ”Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Social Media Addiction* terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang”. Meskipun media sosial saat ini memberikan banyak kontribusi positif sebagai alat untuk memberi dan menggali informasi, namun apabila dalam penggunaannya terlalu berlebihan maka dapat berdampak negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menjaga kualitas tidur. Fenomena kualitas tidur di kalangan mahasiswa perlu dikaji secara lebih luas sehingga mampu memberikan interpretasi yang baik mengenai variabel penelitian bersamaan dengan aspek dan juga faktor yang memengaruhinya. Diharapkan subjek dan pembaca mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kualitas tidur.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang?
2. Apakah terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah peneliti jabarkan di atas, maka tujuan penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *fear of missing out* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Social Media Addiction* terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi klinis dan psikologi sosial.
- b. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Mahasiswa

Manfaat dari penelitian ini bagi mahasiswa diharapkan mampu memberikan informasi serta meningkatkan kesadaran terkait fenomena yang sedang dibahas mengenai kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction*.

- b. Bagi Instansi

Manfaat dari penelitian ini bagi instansi diharapkan dapat memperhatikan para mahasiswa terkait fenomena yang berhubungan dengan kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Manfaat dari penelitian ini bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah ilmu dan wawasan teori yang digunakan dalam penelitian terkait kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction*.

E. Keaslian Penelitian

Untuk menghindari kemungkinan terjadinya plagiarisme terhadap hasil temuan dari pihak-pihak yang meneliti masalah serupa dalam bentuk skripsi, jurnal, atau karya ilmiah lainnya diperlukan langkah-langkah tertentu. Oleh karena itu, peneliti akan menyajikan keterangan berupa informasi sebagai bagian dari penelitian ini, dengan merujuk pada penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan. Penelitian yang relevan diharapkan mampu mengidentifikasi perbedaan dan persamaan dengan penelitian ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2022) berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau” melibatkan 400 responden. Studi ini hanya mencakup dua variabel, yaitu kualitas tidur sebagai variabel dependen (Y) dan *fear of missing out* sebagai variabel independen (X). Dalam penelitian ini, teori yang digunakan untuk menjelaskan kualitas tidur mengacu pada Nashori dan Diana (2005), sedangkan teori terkait *fear of missing out* mengacu pada Przybylski et al. (2013). Sampel dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*, sementara pengukuran variabel dilakukan dengan skala psikologis berdasarkan aspek yang diadaptasi dari teori yang digunakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fear of missing out* memiliki korelasi negatif dengan kualitas tidur mahasiswa, di mana semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Shintia et al. (2022) yang berjudul “Hubungan Ketergantungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Keperawatan STIKIM Jakarta” dengan jumlah sampel sebanyak 131 responden. Hanya menggunakan dua variabel yakni kualitas tidur sebagai (Y) dan ketergantungan penggunaan media sosial sebagai (X). Penelitian ini menerapkan teknik *quota sampling* dalam pengambilan sampel. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang terdiri dari 9 item serta *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang mencakup 18 item. Hasil penelitian mengindikasikan adanya keterkaitan antara kecanduan media sosial dengan kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Gica et al. (2020) yang berjudul ”*The Effect of Social Media Addiction and Sleep Quality on Academic Success in Medical Faculty Students*” dengan jumlah sampel sebanyak 226 responden. Hanya menggunakan dua variabel yakni kualitas tidur sebagai (Y) dan kecanduan media sosial sebagai (X). Penelitian menggunakan metode kuantitatif. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan *Social Media Addiction Scale - Adult Form* (SMAS-AF) dan *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Sementara hasil temuan penelitian tersebut mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial oleh mahasiswa kedokteran dapat memengaruhi kebiasaan tidur dan kesuksesan akademik selama masa pendidikan pra-klinik. Dengan demikian, *social media addiction* berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi *social media addiction* maka semakin rendah kualitas tidur.

Penelitian yang dilakukan oleh Basri et al. (2023) berjudul “Hubungan Kecanduan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang” melibatkan 185 responden. Penelitian ini hanya mengkaji dua variabel, yaitu kualitas tidur sebagai variabel dependen (Y) dan kecanduan media sosial sebagai variabel independen (X). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini meliputi *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk

mengukur kualitas tidur dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) untuk mengukur tingkat kecanduan media sosial. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat kecanduan media sosial berhubungan dengan penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Sebaliknya, jika tingkat kecanduan media sosial lebih rendah, maka kualitas tidur mahasiswa cenderung lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Oliveira et al. (2024) berjudul “*Fear of Missing Out Syndrome and its Impact on Sleep Quality in Medical Students: A Cross-sectional Study*” melibatkan 142 responden. Studi ini hanya mengkaji dua variabel utama, yaitu kualitas tidur sebagai variabel terikat (Y) dan *fear of missing out* sebagai variabel bebas (X). Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *consecutive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *online* dengan alat ukur berupa skala *fear of missing out* yang dikembangkan oleh Przybylski et al. (2013) untuk mengukur tingkat *fear of missing out*, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Portugis untuk mengukur kualitas tidur, *Beck Anxiety Inventory* (BAI) untuk menilai tingkat kecemasan, *Beck Depression Inventory* (BDI) untuk menilai gejala depresi, dan skala kecanduan *smartphone* yang dikembangkan oleh Mescollotto et al. (2019). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan desain *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *fear of missing out* dan kualitas tidur yang buruk, yang berarti semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, semakin rendah kualitas tidur seseorang. Selain itu, ditemukan korelasi positif yang signifikan antara *fear of missing out* dengan tingkat kecemasan dan depresi. Individu dengan skor FoMO yang tinggi cenderung mengalami tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi. Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan positif signifikan antara *fear of missing out*, kualitas tidur yang buruk, kecemasan, depresi, dan kecanduan *smartphone*.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sirait dan Triwahyuni (2024) dengan judul ” Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara” dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Hanya menggunakan dua variabel yakni kualitas tidur sebagai (Y) dan penggunaan media sosial sebagai (X). Penelitian ini menerapkan teknik total sampling dalam proses pengambilan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kualitas tidur adalah *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), sedangkan penggunaan media sosial diukur melalui skala yang relevan. Analisis data dilakukan dengan metode *cross-sectional* korelasional. Hasil penelitian ini mengungkapkan adanya keterkaitan antara penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

Secara umum, kesamaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti terletak pada penggunaan metodologi kuantitatif dan variabel-variabel penelitian yaitu kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction*. Namun, perbedaan utama terletak pada skala yang digunakan, lokasi penelitian dan pengambilan sampel. Hingga saat ini, belum ada penelitian di Indonesia yang secara komprehensif mengkaji ketiga variabel kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction* sebagaimana yang diuraikan dalam penelitian sebelumnya. Penelitian-penelitian terdahulu hanya mengkaji dua variabel, sedangkan dalam penelitian ini akan mengintegrasikan ketiga variabel tersebut menjadi satu kesatuan, di mana *fear of missing out* sebagai (X1), *social media addiction* sebagai (X2), dan kualitas tidur sebagai (Y). Meskipun ada beberapa penelitian di luar negeri yang membahas ketiga variabel ini, jumlahnya masih terbatas. Oleh karena itu, topik ini menarik untuk diteliti untuk mengisi kekosongan tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti memilih judul ”Pengaruh *Fear of Missing Out* dan *Social Media Addiction* terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa

Jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang”. Penelitian ini akan dilakukan dengan sungguh-sungguh dan merupakan karya asli dari peneliti.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Konseptualisasi Variabel Kualitas Tidur

1. Definisi Kualitas Tidur

Pengertian kualitas tidur menurut Nashori dan Diana (2005) merupakan suatu keadaan di mana individu merasa segar dan bugar setelah bangun tidur. Kualitas tidur yang baik dapat digambarkan dengan proses ataupun keadaan tidur yang berlangsung secara optimal (Nashori & Wulandari, 2017). Selain itu, Murwani dan Tawalili (2021) menambahkan bahwa indikator yang menunjukkan sejauh mana individu dapat dengan lancar memulai serta mempertahankan tidurnya.

Kualitas tidur sering digambarkan sebagai kemampuan individu untuk memiliki durasi tidur yang cukup tanpa mengalami keluhan saat tidur dan saat terbangun (Ramadita et al., 2023). Individu dengan tidur yang berkualitas ditandai dengan kemampuan untuk tertidur dengan cepat dan tepat waktu, mudah beralih dari kondisi terjaga ke tidur, dapat tidur nyenyak tanpa gangguan, mampu melanjutkan tidur dengan mudah setelah terbangun di malam hari, serta dapat terbangun dengan mudah di malam hari jika diperlukan (LeBourgeois et al., 2005). Selanjutnya, Maas (2002) menambahkan bahwa individu dengan kualitas tidur yang baik cenderung memiliki ingatan jangka panjang yang lebih baik dibandingkan dengan individu dengan kualitas tidur yang kurang optimal.

Menurut Hidayat (2006) kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan seseorang terhadap tidurnya, yang ditandai dengan ketiadaan rasa lelah, gelisah, lesu, lingkaran hitam di sekitar mata, mata terasa perih, pembengkakan di area mata, sakit kepala, sering menguap, atau mengantuk. Selain itu, Tanjung dan Sekartini (2016) menegaskan bahwa kualitas tidur juga berdampak pada *mood*. Kualitas tidur

yang baik dapat menghasilkan energi positif pada individu (Nashori & Wulandari, 2017). Sedangkan, kualitas tidur yang buruk dapat berakibat negatif pada suasana hati dan perilaku seseorang (Tanjung & Sekartini, 2016).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli diatas mengenai kualitas tidur, dapat disimpulkan bahwa kualitas tidur merupakan kepuasan subjektif individu terhadap tidur yang optimal sehingga individu merasa segar dan bugar setelah bangun tidur, mampu memulai dan mempertahankan tidur dengan mudah, serta tidak mengalami gangguan selama tidur.

2. Aspek – Aspek Kualitas Tidur

Menurut Nashori (2004) terdapat lima aspek yang berkaitan dengan kualitas tidur, yakni:

a. Tidur Nyenyak

Tidur terdiri dari beberapa tahapan yaitu non-REM dan REM (Rapid Eye Movement). Pada fase non-REM tahap tiga merupakan tahapan deep sleep atau tidur nyenyak. Ketika individu mencapai fase ini maka akan sulit untuk dibangunkan (Tumiarti & Hidayah, 2023). Individu dapat dianggap tidur nyenyak apabila tidak mengalami gangguan, baik yang berasal dari dalam tubuh maupun dari lingkungan sekitar. Gangguan internal dapat berupa peningkatan suhu tubuh, terbangun di tengah malam, atau dorongan untuk buang air kecil. Sementara itu, faktor eksternal yang dapat memengaruhi kualitas tidur mencakup kebisingan di lingkungan sekitarnya. Dengan demikian, individu yang memiliki kualitas tidur yang baik akan tidur tanpa mengalami gangguan.

b. Waktu Tidur Cukup

Setiap individu perlu mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk mempertahankan kestabilan tidur. Durasi tidur yang dibutuhkan bagi dewasa

muda dengan umur 18-25 tahun yakni 7-9 jam per hari (Widia et al., 2021). Maas (2002) juga menegaskan bahwa kekurangan jam tidur dianggap sebagai utang tidur yang harus dibayar. Dengan demikian, kualitas tidur yang baik dicapai ketika seseorang tidur dalam rentang waktu yang dibutuhkan.

c. Tidur Lebih Awal dan Bangun Lebih Awal

Keteraturan tidur dan menjaga pola tidur yang konsisten adalah hal yang sangat penting. Namun yang tidak kalah pentingnya adalah kebiasaan untuk tidur lebih awal dan bangun lebih awal. Hal ini sesuai dengan ajaran Nabi Muhammad SAW yang menganjurkan tidur lebih awal untuk mengoptimalkan proses detoksifikasi tubuh. Bangun lebih awal memungkinkan individu untuk menjalankan berbagai aktivitas, termasuk tugas-tugas spiritual, kognitif, dan afektif dengan lebih optimal. Maas (2002) menyatakan bahwa menjaga keseimbangan ritme biologis dengan rutinitas harian sangatlah krusial bagi setiap individu. Dengan ritme sirkadian yang selaras, waktu tidur akan bertepatan dengan fase mengantuk, sedangkan waktu bangun akan sesuai dengan fase terjaga. Salah satu cara efektif untuk mencapai keseimbangan ini adalah dengan mempertahankan jadwal tidur yang konsisten, yaitu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari.

d. Merasa Segar Ketika Bangun

Kualitas tidur yang baik ditandai dengan perasaan segar saat bangun dan penuh semangat menjalani aktivitas (Amir et al., 2021). Dengan perasaan segar, individu akan siap menjalani kegiatan dengan efektif dan efisien. Namun, tidak semua orang merasa segar saat bangun tidur. Beberapa orang bangun dengan perasaan tidak segar, mengalami pegal-pegal, dan enggan bangun dari tempat tidur.

e. Tidak Mengalami Mimpi Buruk

Mimpi seringkali terkait dengan aktivitas atau pengalaman sehari-hari individu. Mimpi buruk yang dialami individu berkaitan dengan pengalaman buruk yang dialaminya pada saat terjaga. Kualitas tidur yang optimal ditandai dengan ketiadaan mimpi buruk. Seseorang yang mengalami peristiwa kurang menyenangkan dalam kesehariannya berpotensi mengalami mimpi buruk, tetapi hal ini dapat dicegah apabila individu mampu berpikir positif atau menyalurkan kegelisahannya kepada orang lain. Sebaliknya, jika pengalaman negatif tersebut dipersepsikan secara buruk, terutama tanpa adanya ekspresi emosional, maka besar kemungkinan pengalaman tersebut akan termanifestasi dalam bentuk mimpi buruk.

Adapun aspek-aspek kualitas tidur yang dikemukakan Buysse et al. (1989) yakni diantaranya:

a. Kualitas Tidur Subjektif

Kualitas tidur subjektif yakni penilaian individu tentang kualitas tidurnya secara umum. Hal ini mencakup evaluasi terhadap kualitas tidur seseorang yang mengukur apakah tidurnya termasuk kategori baik atau buruk.

b. Latensi Tidur

Latensi tidur merujuk pada durasi yang dibutuhkan individu untuk tertidur setelah memutuskan untuk berbaring dan siap untuk tidur. Proses ini dimulai dari seseorang berbaring di tempat tidur hingga mencapai keadaan tidur yang stabil.

c. Durasi Tidur

Durasi tidur dihitung dari waktu individu mulai tidur hingga bangun di pagi hari, tanpa mempertimbangkan episode terbangun di tengah malam. Hal ini memberikan gambaran umum tentang panjang total waktu tidur yang dihabiskan individu setiap malam.

d. Gangguan Tidur

Gangguan tidur merujuk pada kondisi di mana pola tidur seseorang terganggu yang menyebabkan pergeseran dari ritme tidur normal. Gangguan ini dapat mencakup terbangun pada malam hari dan kesulitan untuk kembali tidur, perubahan waktu tidur yang tidak teratur, atau mengalami tidur yang tidak nyenyak.

e. Efisiensi Kebiasaan Tidur

Efisiensi kebiasaan tidur merujuk pada perbandingan antara durasi tidur yang berhasil dicapai dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Semakin tinggi efisiensi tidur, semakin optimal pemanfaatan waktu di tempat tidur untuk beristirahat, dengan minimnya gangguan atau periode terjaga yang berkepanjangan. Sebaliknya, tingkat efisiensi tidur yang rendah dapat menjadi indikator adanya gangguan tidur, seperti insomnia atau kondisi lain yang menghambat seseorang untuk tertidur atau mempertahankan tidurnya. Gangguan ini berpotensi menyebabkan berkurangnya kualitas tidur secara menyeluruh, yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis.

f. Penggunaan Obat Tidur

Penggunaan obat tidur sering dianggap sebagai solusi cepat untuk mengatasi gangguan tidur, tetapi penggunaan jangka panjang dapat

memperburuk kualitas tidur individu. Beberapa kandungan obat-obatan seperti benzodiazepine atau zat serupa dapat menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis sehingga pengguna sulit tidur tanpa bantuan obat.

g. Disfungsi Siang Hari

Disfungsi siang hari mengacu pada gangguan fungsi di siang hari yang disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk. Individu yang mengalaminya cenderung merasa mengantuk saat beraktivitas di siang hari, menunjukkan kurangnya antusiasme, bahkan tertidur dalam waktu yang tidak tepat sepanjang siang. Kondisi ini sering disertai kelelahan fisik, perasaan depresi, dan meningkatnya kerentanan terhadap stres. Selain itu, disfungsi ini juga menyebabkan penurunan kemampuan seseorang untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal, yang dapat memengaruhi produktivitas dan kesejahteraan emosional secara keseluruhan.

Berdasarkan pemaparan mengenai beberapa aspek kualitas tidur dari para ahli diatas, maka aspek-aspek kualitas tidur yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan kelima aspek kualitas tidur yang dijelaskan oleh Nashori (2004) yang mencakup tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, dan tidak mengalami mimpi buruk.

3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi Kualitas Tidur

Menurut Potter dan Perry (2005) beberapa faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur, diantaranya:

a. Penyakit

Penyakit dapat memengaruhi kualitas tidur karena berbagai gejala yang ditimbulkan seperti rasa nyeri, ketidaknyamanan, sesak napas, ataupun batuk-

batuk. Gejala-gejala tersebut dapat menyebabkan sulit tidur, mengganggu pola tidur yang normal, sering terbangun, atau tidur tidak nyenyak sehingga semakin memperburuk kualitas tidur.

b. Kecemasan

Perasaan cemas dan khawatir yang berlebihan dapat membuat otak tetap aktif dan waspada, sehingga sulit untuk rileks dan tertidur. Individu dengan kecemasan sering kali mengalami kesulitan untuk mengontrol pikiran yang mengganggu. Selain itu, kecemasan dapat memicu respon fisik seperti ketegangan otot dan peningkatan detak jantung. Hal ini dapat mengganggu kemampuan untuk mencapai tidur yang nyenyak dan berkualitas.

c. Stres

Stes dapat memengaruhi kualitas tidur karena respon tubuh terhadap stres melibatkan peningkatan produksi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin yang menyebabkan terganggunya siklus tidur alami dan mengurangi durasi tidur nyenyak untuk pemulihan tubuh dan pikiran, sehingga kualitas tidur menurun dan individu mudah merasa lelah walaupun tidur cukup lama.

d. Depresi

Depresi biasanya disertai dengan gejala kecemasan, pikiran negatif yang berulang, dan perubahan hormonal yang mengganggu pola tidur normal. Individu dengan depresi sering kali mengalami insomnia ataupun *hypersomnia*.

e. Obat dan Alkohol

Konsumsi obat-obatan dan alkohol dapat memengaruhi kualitas tidur. Beberapa obat-obatan, seperti stimulant atau obat tertentu untuk penyakit kronis dapat menyebabkan sulit tidur atau mengurangi durasi tidur nyenyak. Alkohol

juga dapat menyebabkan terganggunya sistem tidur *rapid eye movement* (REM) yang sangat penting untuk pemulihan fisik dan psikis.

f. Pola Makan

Pola makan dapat berpengaruh pada kualitas tidur karena makanan dan minuman yang masuk kedalam tubuh akan berdampak pada sistem pencernaan dan fungsi tubuh lainnya. Apabila individu mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi sebelum tidur, maka dapat menyebabkan ketidaknyamanan pencernaan atau refluks asam. Disamping itu, kafein yang berlebih dapat meningkatkan saraf simpatik yang mengakibatkan sulit tidur.

g. Lingkungan

Faktor lingkungan juga penting supaya mencapai tidur yang berkualitas. Faktor kebisingan, cahaya, suhu, dan kenyamanan tempat tidur dapat mendukung tidur yang nyenyak. Paparan cahaya biru dari perangkat elektronik dapat mengganggu produksi hormon melatonin yang mengatur siklus tidur.

Selain dipengaruhi oleh beberapa faktor yang telah dijabarkan diatas, beberapa penelitian juga menemukan faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, diantaranya:

a. *Fear of Missing Out*

Kualitas tidur individu juga dipengaruhi oleh faktor *fear of missing out*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Larasati (2022) bahwa *fear of missing out* berkorelasi negatif dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka akan semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

b. Stres Akademik

Penelitian Ramadita et al. (2023) Hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa. Tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir menyebabkan mereka tetap terjaga hingga dini hari yang akan berdampak pada siklus tidur dan menurunkan kualitas tidur.

c. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi dalam memengaruhi kualitas tidur seseorang, ditemukan pada hasil penelitian Qomah dan Purwanto (2023) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa baru. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur mahasiswa.

d. *Social Media Addiction*

Penelitian yang dilakukan oleh Shintia et al. (2022) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan media sosial dan kualitas tidur. Dengan demikian, penggunaan media sosial secara berlebihan berpotensi menurunkan kualitas tidur seseorang.

Berdasarkan pemaparan faktor-faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur yang dijelaskan di atas, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi antara lain penyakit, kecemasan, stres, depresi, obat dan alkohol, pola makan, lingkungan, *fear of missing out*, stres akademik, prokrastinasi akademik, dan *social media addiction*.

4. Kualitas Tidur dalam Perspektif Islam

Tidur merupakan salah satu nikmat yang diberikan oleh Allah SWT kepada manusia. Tidur yang baik tidak hanya berkontribusi pada pemulihan fisik tetapi juga membantu individu untuk mendapatkan ketenangan jiwa dan pikiran. Salah satu ulama muslim yang membahas persoalan tidur adalah Ibnu Qayyim Al-Jawziyah, dalam kitabnya *Zad al-Ma'ad Fi Hady Khair al-Ibad*, menjelaskan bahwa tidur merupakan kondisi di mana suhu tubuh menurun, sehingga organ tubuh membutuhkan istirahat. Tidur dan terjaga berada dalam dimensi yang berbeda, di mana saat terjaga, manusia terhubung dengan alam dunia, sedangkan saat tidur, manusia terhubung dengan alam semesta dan alam arwah (Mardlatillah & Nurjannah, 2023).

Dalam konteks kehidupan *modern* yang penuh dengan gangguan, seperti media sosial, stres kerja, dan berbagai aktivitas yang tidak teratur, penting untuk memahami bagaimana ajaran Islam dapat membimbing umat untuk mencapai kualitas tidur yang baik. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Al-Furqan ayat 47:

وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ تُشُورًا

Artinya:

“Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu sebagai pakaian dan tidur untuk istirahat. Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha.”

Dalam tafsir Al-Misbah dijelaskan bahwa malam hari dianalogikan sebagai pakaian yang menutupi. Malam merupakan waktu yang penuh kedamaian dan ketenangan yang memungkinkan individu untuk beristirahat dari berbagai aktivitas

yang dilakukan pada siang hari. Istirahat malam hari berfungsi untuk memulihkan tenaga setelah kelelahan sepanjang hari. Sebaliknya, siang hari diciptakan oleh Allah untuk manusia beraktivitas, bekerja, dan mencari rezeki. Pada waktu siang, manusia bangun dari tidur dan bertebaran di muka bumi untuk menjalankan berbagai kegiatan yang mendukung penghidupan mereka (Shihab, 2002). Hal ini menunjukkan adanya siklus alami untuk keseimbangan hidup manusia, yaitu malam untuk beristirahat dan siang untuk beraktivitas. Penelitian Czeisler dan Gooley (2007) menunjukkan bahwa waktu tidur terbaik adalah pada malam hari untuk memanfaatkan ritme sirkadian yang optimal dengan paparan cahaya gelap.

Ibnu Qayyim Al-Jawzi juga menyatakan bahwa siapapun yang mengamati cara tidur Rasulullah SAW akan memahami manfaat tidur yang baik bagi kesehatan tubuh. Hal ini disebabkan karena seluruh tata cara tidur nabi dari mulai beliau bangun sampai tidur kembali memiliki manfaat besar bagi kesehatan fisik (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Rasulullah SAW menganjurkan untuk berwudhu sebelum tidur dan berbaring pada sisi kanan tubuh. Berwudhu sebelum tidur merupakan tindakan yang membersihkan dan menyucikan diri serupa dengan persiapan sebelum shalat. Hal ini dilakukan sebagai upaya pencegahan penyakit karena banyak orang enggan mencuci tangan sebelum tidur (Sahiriliyanti et al., 2024). Selain itu, posisi tidur yang dianjurkan dalam islam yakni dengan tidur berbaring sebelah kanan. Posisi tersebut merupakan posisi yang sehat dan dapat mencegah berbagai gangguan kesehatan seperti gagal jantung karena individu dapat bernapas dengan mudah dan memperlancar proses pencernaan (Nugroho et al., 2019)

Selain itu, pola tidur Rasulullah SAW untuk mencapai kualitas tidur optimal yakni dengan tidur pada awal malam sekitar jam 9 malam dan bangun sekitar pukul 2 pagi yang dilanjutkan dengan bersiwak, berwudhu, dan melaksanakan shalat tahajud

hingga waktu shalat subuh, kemudian beristirahat sejenak hingga waktu terbitnya matahari (Mardlatillah & Nurjannah, 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Nor (2016) menjelaskan bahwa mengikuti praktik tidur dalam perspektif islam yang dianjurkan oleh Rasulullah SAW, seperti melakukan wudhu sebelum tidur, membaca doa, dan menjaga kebersihan tempat tidur dapat mempersiapkan tubuh untuk tidur dengan nyenyak. Praktik-praktik ini membantu menciptakan suasana tenang, mengurangi kecemasan, dan mempersiapkan pikiran untuk beristirahat.

B. Konseptualisasi Variabel *Fear of Missing Out*

1. Definisi *Fear of Missing Out*

Konsep *fear of missing out* pertama kali diperkenalkan oleh Patrick J. McGinnis pada tahun 2004 melalui artikel yang berjudul “*Social Theory at HBS: McGinnis’ Two Fos*”. Penelitian mengenai *fear of missing out* diteliti secara ilmiah melalui metodologi empiris oleh Andrew K. Przybylski pada tahun 2013. McGinnis (2020) mendefinisikan *fear of missing out* sebagai perasaan cemas yang muncul ketika seseorang merasa bahwa orang lain menikmati pengalaman yang lebih menyenangkan dibandingkan dirinya. Kondisi ini umumnya dipicu oleh interaksi di media sosial, di mana individu terus-menerus terpapar unggahan yang menampilkan momen menarik dari kehidupan orang lain. Selain itu, tekanan sosial turut berperan dalam meningkatkan kekhawatiran akan kehilangan kesempatan berharga atau tertinggal dari pengalaman kolektif yang dinilai berharga dan bermakna. Akibatnya, individu dengan *fear of missing out* cenderung merasa terisolasi dan berusaha terus mengikuti perkembangan sosial agar tidak merasa tertinggal. Fenomena ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, termasuk stres, kecemasan, hingga gangguan tidur.

Fear of missing out diartikan sebagai kekhawatiran yang muncul ketika seseorang merasa orang lain sedang menikmati kegiatan menyenangkan tanpa kehadirannya (Przybylski et al., 2013). Disamping itu, definisi *fear of missing out* menurut Jupowicz-Ginalska et al. (2018) yakni ketakutan akan melewatkan peluang untuk terlibat dalam kegiatan budaya atau bersosialisasi. Selain merasa takut akan ketinggalan informasi terbaru, individu dengan *fear of missing out* juga merasa cemas jika tidak mengikuti suatu tren di dunia maya. Fenomena ini merupakan konsekuensi dari pesatnya perkembangan internet dan teknologi. Kehadiran sindrom ini telah mendorong manusia ke arah ketergantungan pada kebutuhan akan telekomunikasi. Individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah, merasa terhina, serta rentan terhadap depresi akibat ketakutan akan penilaian negatif dari orang lain (Siregar et al., 2023). Keberadaan media sosial dan kecanggihan teknologi memungkinkan individu untuk mengakses informasi mengenai kehidupan orang lain dengan cepat dan mudah yang dapat menyebabkan tekanan psikologis pada individu apabila mereka tidak berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan tersebut (Abel et al., 2016).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli diatas mengenai *fear of missing out*, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* merupakan perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal akan informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dianggap penting atau menarik yang dilakukan oleh orang lain. *Fear of missing out* sering dipicu oleh media sosial yang menciptakan tekanan untuk tetap terhubung dengan informasi dan tren terbaru. *Fear of missing out* dapat menyebabkan ketergantungan pada *smartphone* untuk mengakses media sosial,

2. Aspek – Aspek *Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski et al. (2013) menyatakan bahwa terdapat dua aspek yang berkaitan dengan *fear of missing out*, yakni:

a. *Need for Relatedness* (Kebutuhan akan Keterhubungan)

Salah satu aspek dari *fear of missing out* yakni *need for relatedness*.

Definisi dari *need for relatedness* yaitu kebutuhan akan interaksi interpersonal, keterhubungan, kepedulian, dan kebutuhan untuk diperhatikan oleh orang lain (C. S. Andreassen, 2015). Penelitian yang dilakukan Przybylski et al. (2013) mengidentifikasi bahwa *fear of missing out* muncul ketika kebutuhan dasar akan hubungan sosial tidak terpenuhi.

b. *Need for Self* (Kebutuhan akan Diri)

Selain *need for relatedness*, terdapat aspek lain yang berkaitan dengan *fear of missing out* yakni *need for self*. Kebutuhan pada aspek ini berkaitan dengan *competence* dan *autonomy* (Larasati, 2022). Kebutuhan *autonomy* mengacu pada kebutuhan untuk mengendalikan dan selaras dengan kehidupan diri sendiri (C. S. Andreassen, 2015). Hal ini berarti individu memiliki pilihan dan membuat keputusan sendiri tanpa paksaan dan tekanan eksternal. Kebutuhan *competence* mengacu pada kebutuhan akan kontrol dan penguasaan (C. S. Andreassen, 2015). Menurut Bandura (1986) *competence* didefinisikan sebagai kemampuan individu dan keyakinan dalam efikasi diri untuk mencapai atau melakukan suatu tindakan.

Disamping itu, Deci dan Ryan (2013) menegaskan bahwa kebutuhan *autonomy* merujuk pada kebutuhan akan pengambilan keputusan yang fleksibel. Hal ini berarti menunjukkan *autonomy* sebagai perasaan memiliki kendali atas tindakan dan pilihan pribadi tanpa paksaan atau tekanan eksternal. Kebutuhan

autonomy yang rendah dapat menyebabkan *fear of missing out* karena individu merasa kurang memiliki kendali atas keputusan, sehingga terpaksa mengikuti aktivitas yang tidak sesuai minat seperti mengikuti tren karena takut dianggap ketinggalan jika tidak berpartisipasi.

Adapun aspek-aspek *fear of missing out* yang dikemukakan Abel et al. (2016) yakni diantaranya:

a. *Sense Of Self* (Kesadaran Diri)

Sense of self berkaitan dengan persepsi individu terhadap identitas diri yang mencakup nilai-nilai, tujuan hidup, dan persepsi mengenai karakteristik pribadi yang membedakan dirinya dari orang lain. Aspek ini melibatkan pemrosesan informasi internal yang berkaitan dengan pengalaman hidup, kompetensi, ataupun atribut yang dimiliki individu yang dapat membentuk. Individu yang memiliki *sense of self* yang jelas dan kuat cenderung merasa lebih aman dan percaya diri karena individu tersebut memahami dan menerima siapa mereka sebenarnya. Ketika individu merasa tidak yakin atau tidak puas dengan dirinya, individu tersebut akan lebih terpengaruh oleh perbandingan sosial dan khawatir bahwa mereka melewatkan pengalaman atau peluang penting yang dialami orang lain.

b. *Social Interaction* (Interaksi Sosial)

Social interaction merujuk pada komunikasi dan hubungan antara individu dalam konteks sosial yang melibatkan pertukaran informasi, emosi, dan perilaku. Individu yang mengalami *fear of missing out* sering merasa terasing atau tidak terhubung dengan kelompok sosial mereka yang dapat memperburuk rasa cemas, terutama dalam lingkup media sosial. Hal ini dapat

menimbulkan perasaan ketidakpuasan dan meningkatkan ketergantungan pada media sosial untuk merasa tetap terhubung.

c. *Social Anxiety* (Kecemasan Sosial)

Social anxiety dinilai sebagai kecemasan yang muncul akibat tekanan untuk mempertahankan citra diri, mengikuti interaksi sosial secara online, dan terus terlibat dalam aktivitas di media sosial.

Berdasarkan pemaparan mengenai beberapa aspek *fear of missing out* dari para ahli diatas, maka aspek-aspek *fear of missing out* yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan kedua aspek *fear of missing out* yang dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013) yang mencakup kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*).

3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Fear of Missing Out*

Menurut Przybylski et al. (2013) beberapa faktor yang dapat memengaruhi *fear of missing out*, diantaranya:

a. Jenis Kelamin

Faktor jenis kelamin turut berperan dalam memengaruhi tingkat *fear of missing out*. Penelitian yang dilakukan Przybylski et al. (2013) menunjukkan hasil bahwa laki-laki yang berada dalam rentang usia remaja hingga dewasa muda cenderung mengalami *fear of missing out* lebih tinggi dibandingkan perempuan. Namun, hasil berbeda ditemukan dalam studi yang dilakukan oleh Beyens et al. (2016) di mana perempuan justru lebih rentan terhadap *fear of missing out* dibandingkan laki-laki. Perbedaan temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh gender terhadap *fear of missing out* masih menjadi perdebatan dan dapat bergantung pada berbagai faktor lain, seperti pola penggunaan media sosial serta lingkungan sosial individu.

b. Kebutuhan Psikologis Yang Tidak Terpenuhi

Ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebutuhan akan keterhubungan sosial (*need for relatedness*) dan pemenuhan diri (*need for self*), dapat berkontribusi terhadap meningkatnya *fear of missing out*. Ketika seseorang merasa kurang memiliki hubungan yang erat dengan orang lain atau tidak memperoleh penghargaan diri yang cukup, ia cenderung lebih mudah mengalami *fear of missing out*. Dalam kondisi tersebut, *fear of missing out* berfungsi sebagai mekanisme kompensasi, di mana individu berusaha mengatasi kekosongan emosional dengan terus mencari interaksi sosial serta menginginkan validasi dari lingkungan sekitarnya.

c. *Life Satisfaction* (Kepuasan Hidup)

Individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung mengalami *fear of missing out* yang lebih tinggi. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan kehidupannya, maka individu tersebut cenderung mencari validasi dan pengalaman dari sumber eksternal, seperti media sosial. Perasaan tidak puas ini mendorong individu tersebut untuk terus memantau aktivitas orang lain, khawatir akan ketinggalan hal-hal yang dapat meningkatkan kebahagiaan atau status sosial mereka.

d. Penggunaan Media Sosial

Media sosial menyediakan informasi secara terus-menerus mengenai kehidupan orang lain yang dapat memicu perasaan cemas atau takut akan ketinggalan suatu hal yang penting. Saat individu melihat pembaruan status, foto, atau cerita yang menarik dari orang lain, individu tersebut cenderung merasa bahwa kehidupan mereka sendiri kurang menarik atau memuaskan. Hal

ini mendorong mereka untuk terus memeriksa media sosial, meningkatkan keterlibatan dan ketergantungan mereka terhadap *platform* tersebut. Sebagai hasilnya, semakin sering seseorang menggunakan media sosial, semakin tinggi kemungkinan mereka mengalami *fear of missing out*.

Selain dipengaruhi oleh beberapa faktor yang telah dijabarkan diatas, (Abel et al., 2016) juga menyatakan faktor-faktor yang dapat memengaruhi *fear of missing out*, diantaranya:

a. *Self-esteem* (Harga Diri)

Harga diri atau *self-esteem* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi tingkat *fear of missing out* pada individu. Studi yang dilakukan oleh Abel et al. (2016) menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* seseorang memiliki dampak terhadap seberapa besar individu mengalami *fear of missing out*. Hasil penelitian ini diperkuat oleh temuan dari Mandas dan Silfiyah (2022), yang mengidentifikasi adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dan *fear of missing out*, di mana individu dengan tingkat harga diri yang rendah lebih rentan mengalami perasaan takut tertinggal. Kondisi ini terjadi karena individu dengan *self-esteem* rendah cenderung memiliki dorongan yang lebih besar untuk mendapatkan pengakuan serta tetap dianggap relevan dalam kelompok sosialnya.

b. Kecemasan

Kecemasan merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi *fear of missing out*. Kecemasan sering muncul ketika individu merasa khawatir akan kehilangan peluang untuk terhubung atau mengikuti aktivitas di media sosial.

Ketidakmampuan untuk memantau media sosial dapat memicu perasaan gelisah yang dapat memperkuat *fear of missing out*.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *fear of missing out* yang dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013) yakni jenis kelamin, kebutuhan psikologis yang tidak terpenuhi, kepuasan hidup, penggunaan media sosial. Selain itu, Abel et al. (2016) juga menjelaskan bahwa *fear of missing out* dapat dipengaruhi oleh *self-esteem* (harga diri) dan kecemasan.

4. *Fear of Missing Out* dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kekhawatiran terhadap urusan duniawi yang sementara sudah diantisipasi dengan berbagai ajaran yang mendorong ketenangan batin dan fokus pada kehidupan akhirat. *Fear of missing out* adalah fenomena yang sering muncul dalam masyarakat *modern*, terutama dengan perkembangan media sosial yang pesat. *Fear of missing out* adalah perasaan cemas yang berlebihan karena merasa tertinggal atau tidak terlibat dalam pengalaman orang lain. Meskipun Islam mengajarkan umatnya untuk menghindari keterikatan yang berlebihan pada dunia dan fokus pada nilai-nilai spiritual, banyak individu yang tetap terjatuh dalam kecemasan ini. Dalam menghadapi era kontemporer yang penuh dengan distraksi duniawi, Allah SWT telah memberikan petunjuk agar manusia tidak terlalu khawatir terhadap hal-hal duniawi, sebagaimana yang dijelaskan dalam Surah Al-Hadid ayat 20 yang artinya:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهَيِّجُ فَتْرَهُ مَصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ

Artinya:

“Ketahuilah, sesungguhnya kehidupan dunia itu hanyalah permainan dan sendagurauan, perhiasan dan saling berbangga di antara kamu serta berlomba dalam kekayaan dan anak keturunan, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan para petani; kemudian (tanaman) itu menjadi kering dan kamu lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. Dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. Dan kehidupan dunia tidak lain hanyalah kesenangan yang palsu.”

Dalam tafsir Al-Mishbah, ayat ini menekankan pada kefanaan dan sifat sementara kehidupan duniawi. Shihab (2002) menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan manusia akan sifat dunia yang sementara dan segala bentuk kemegahan serta kebanggaan duniawi pada akhirnya akan sirna. Oleh karena itu, kehidupan dunia yang hanya berupa kesenangan yang palsu seharusnya tidak menjadi sumber utama kekhawatiran atau kecemasan. Ayat ini mengajak manusia untuk lebih fokus pada kehidupan akhirat yang abadi dan penuh kebahagiaan yang sejati.

Penerapan konsep bersyukur tentunya menjadi hal yang sangat penting, khususnya bagi umat muslim, agar dapat terhindar dari fenomena *fear of missing out*. Bersyukur merupakan salah satu nilai utama dalam ajaran islam yang mengajarkan umatnya untuk selalu menghargai dan merasa cukup dengan apa yang telah dimiliki (Fitroh et al., 2016). Ketika seseorang bersyukur, individu tersebut akan berfokus pada berkah dan nikmat yang sudah ada dalam hidupnya, daripada membandingkan diri dengan orang lain (Haryanto & Kertamuda, 2016). Praktik

bersyukur memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental generasi muda, karena dapat membantu menurunkan tingkat depresi dan kecemasan dengan cara mengalihkan perhatian dari hal-hal negatif (Limbong, 2024). Dengan demikian, manusia dapat mencapai kebahagiaan dan ketenangan batin, serta lebih menghargai setiap nikmat dan karunia yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada hamba-Nya.

C. Konseptualisasi Variabel *Social Media Addiction*

1. Definisi *Social Media Addiction*

Penggunaan media sosial saat ini telah menjadi aktivitas yang umum dilakukan oleh hampir semua orang dari berbagai kalangan. Media sosial menawarkan berbagai kemudahan dalam berkomunikasi, akses informasi yang cepat, serta *platform* untuk berbagi konten dan berinteraksi dengan komunitas global. Namun, jika penggunaan media sosial yang kompulsif dan tidak terkendali maka dapat menyebabkan gangguan yang mirip dengan kecanduan zat (C. S. Andreassen, 2015). Sementara itu, definisi *social media addiction* menurut Al-Menayes (2015) yaitu suatu gangguan yang muncul akibat kesulitan dalam melepaskan diri dari penggunaan internet secara berlebihan, terutama melalui *gadget* yang memberikan akses mudah ke internet tanpa batasan waktu dan tempat. Disamping itu, *social media addiction* atau kecanduan media sosial ditandai dengan penggunaan media sosial secara berlebihan dan tidak terkontrol yang mengarah pada kecenderungan untuk terus-menerus menggunakannya (Eijnden et al., 2016).

Menurut Xu dan Tan (2012) peralihan dari penggunaan media sosial yang normal menjadi bermasalah ketika individu mulai menganggap jejaring sosial sebagai sarana utama untuk meredakan stres, kesepian, atau depresi. Individu yang sangat aktif di media sosial mungkin memiliki keterampilan sosial yang kurang

dalam kehidupan nyata. Bagi individu tersebut, media sosial menawarkan penghargaan yang berkelanjutan seperti peningkatan efikasi diri dan kepuasan yang mengarahkan mereka untuk semakin terlibat dalam aktivitas tersebut. Selain itu, kecanduan media sosial merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan keterlibatan berlebihan dalam aktivitas *online*, di mana individu mengandalkan media sosial sebagai pelarian dari perasaan negatif dan mendapatkan kepuasan (Young, 2004).

Berdasarkan berbagai pendapat ahli diatas mengenai *social media addiction* dapat disimpulkan bahwa *social media addiction* merupakan ketergantungan berlebih terhadap penggunaan media sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menerus menggunakan media sosial meskipun aktivitas tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari.

2. Aspek – Aspek *Social Media Addiction*

Al-Menayes (2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek yang berkaitan dengan *social media addiction*, yakni:

a. *Social Consequences* (Konsekuensi Sosial)

Penggunaan berlebihan media sosial dapat mengganggu kegiatan sehari-hari seseorang dan mengakibatkan mereka kehilangan koneksi dengan orang-orang di sekitarnya, pendidikan, atau karir (Destiyana & Coralia, 2020).

b. *Time Displacement* (Pengendalian Waktu)

Kecanduan media sosial dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu saat menggunakan media sosial, seperti penggunaan yang berkelanjutan, tidak menyelesaikan tugas yang harus dilakukan, dan peningkatan waktu yang dihabiskan dalam mengakses media sosial (Agung & Sahara, 2023).

c. *Compulsive Feelings* (Perasaan Kompulsif)

Perasaan kompulsif adalah ketika pengguna media sosial merasa ketergantungan pada platform tersebut sebagai cara untuk mengatasi masalah atau mengurangi pikiran negatif seperti kebosanan dan stres (Destiyan & Coralia, 2020).

Selain itu, terdapat aspek-aspek *social media addiction* yang dikemukakan oleh Griffiths (2005) yakni diantaranya:

a. *Salience* (Dominasi)

Salience mengacu pada suatu kondisi di mana suatu aktivitas menjadi aspek utama dalam kehidupan seseorang, menguasai pola pikirnya (meliputi bias dan gangguan kognitif), memengaruhi emosinya (dengan menciptakan dorongan yang intens), serta membentuk perilakunya (seperti berkurangnya interaksi sosial). Dalam kondisi ini, individu akan terus terobsesi dengan aktivitas tersebut, bahkan ketika ia tidak sedang melakukannya. Aktivitas tersebut seolah-olah menjadi pusat perhatian dalam kehidupannya, memengaruhi keputusan serta tindakannya sehari-hari. Obsesi ini dapat menyebabkan individu mengabaikan aspek lain dalam hidupnya, termasuk tanggung jawab sosial dan kesejahteraan pribadi. Akibatnya, keseimbangan dalam kehidupan individu terganggu karena dominasi aktivitas yang dianggap sangat penting tersebut.

b. *Mood Modification* (Modifikasi Suasana Hati)

Mood modification merujuk pada perubahan emosional yang dialami individu sebagai konsekuensi dari keterlibatan dalam aktivitas tertentu. Perilaku adiktif seperti kecanduan media sosial berkaitan dengan kebutuhan untuk

mengubah suasana hati, baik untuk meningkatkan suasana hati melalui stimulasi atau untuk menenangkan diri dengan cara menghindari perasaan negatif. Dalam hal ini, individu yang mengalami kecanduan media sosial dapat merasakan “kebahagiaan” atau “kenikmatan” sementara melalui keterlibatan dalam aktivitas *online*, seperti memeriksa pembaruan status, berinteraksi dengan teman, atau mengikuti tren tertentu. Selain itu, individu tersebut dapat mencari pelarian dari perasaan stres atau kesedihan melalui aktivitas di media sosial yang memberikan mereka rasa “penyembuhan” atau “pengalihan” dari masalah yang mereka hadapi di kehidupan nyata.

c. *Tolerance* (Toleransi)

Tolerance atau toleransi merujuk pada proses di mana individu memerlukan peningkatan jumlah aktivitas tertentu untuk mencapai efek atau kesenangan yang didapatkan dari modifikasi *mood*. Pengguna media sosial yang kecanduan menghabiskan lebih banyak waktu atau terlibat dalam aktivitas yang lebih intensif seperti terus-menerus memeriksa pembaruan, mengunggah konten, atau mencari validasi melalui *like* atau *comment* untuk merasakan kepuasan yang sama seperti sebelumnya.

d. *Withdrawal Symptoms* (Gejala Putus Zat)

Withdrawal symptoms mengacu pada kondisi ketidaknyamanan secara psikis atau fisik yang timbul ketika suatu aktivitas dihentikan atau dikurangi secara tiba-tiba. Individu yang kecanduan media sosial sering kali merasa stres, gelisah, mudah marah, dan tidak nyaman ketika mereka harus berhenti menggunakannya atau tidak bisa terlibat dalam aktivitas media sosial.

e. *Conflict* (Konflik)

Konflik dalam kecanduan media sosial mengacu pada pertentangan yang dapat terjadi antara individu dengan lingkungan sosialnya (konflik interpersonal) maupun dalam dirinya sendiri (konflik intrapsikis). Seseorang yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghadapi konflik yang berdampak pada pengabaian berbagai aspek kehidupan, seperti (1) hubungan personal dengan pasangan, keluarga, dan teman, (2) tanggung jawab akademik atau profesional, serta (3) partisipasi dalam aktivitas sosial dan rekreasi. Sementara itu, konflik intrapsikis muncul ketika individu menyadari bahwa dirinya terlalu terikat pada penggunaan media sosial dan memiliki keinginan untuk menguranginya atau berhenti sama sekali, tetapi merasa kesulitan untuk melakukannya, sehingga berujung pada hilangnya kontrol diri secara subjektif.

f. *Relapse* (Kambuh)

Relapse atau kambuh mengacu pada kecenderungan individu untuk kembali ke pola perilaku sebelumnya, termasuk pola paling ekstrem yang biasa terjadi pada kecanduan yaitu segera mengulang aktivitas tersebut setelah berusaha untuk mengendalikan atau menghentikannya dalam jangka waktu yang lama. Individu yang mengalami *relapse* ini cenderung mengabaikan saran atau nasihat dari orang lain mengenai upaya untuk mengurangi durasi penggunaan waktu yang dihabiskan di media sosial. Meskipun individu tersebut berusaha untuk berhenti atau mengurangi penggunaan media sosial, akan tetapi mereka sering kali gagal untuk melakukannya.

Berdasarkan pemaparan mengenai beberapa aspek *social media addiction* dari para ahli diatas, maka aspek-aspek *social media addiction* yang akan digunakan

dalam penelitian ini menggunakan ketiga aspek *social media addiction* yang dijelaskan oleh Al-Menayes (2015) yang mencakup konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*).

3. Faktor – Faktor yang Memengaruhi *Social Media Addiction*

Menurut Yahya dan Rahim (2017) terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi *social media addiction*, diantaranya:

a. Faktor Psikologis

Social media addiction dapat dipengaruhi oleh berbagai masalah psikologis, seperti depresi (*depressive*) yang memungkinkan individu untuk mencari pelarian atau dukungan emosional melalui sosial media. Perasaan kesepian (*lonelines*) juga mendorong individu untuk lebih sering menggunakan media sosial guna mencari interaksi sosial yang kurang di dunia nyata. Kepribadian ekstrasversi (*extraversion*) cenderung memanfaatkan media sosial sebagai wadah untuk mengekspresikan diri dan berinteraksi dengan banyak orang. Sementara harga diri yang rendah (*self-esteem*) membuat individu mencari validasi dan penghargaan dari orang lain melalui *platform* tersebut. Ketika mengakses media sosial, individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang diamatinya, yang pada gilirannya dapat memunculkan perasaan iri atau berkontribusi pada penurunan harga diri (Putra, 2018). Tingkat optimisme yang rendah (*optimism*) membuat seseorang lebih rentan terhadap dampak negatif dari media sosial sehingga membuat dirinya merasa tidak aman dan membandingkan diri dengan orang lain, dan neurotisme (*neuroticism*) yang ditandai dengan tingkat kecemasan dan ketidakstabilan emosional mendorong

individu untuk menggunakan media sosial sebagai cara mengatasi perasaan negatif.

b. Faktor Sosial

Faktor sosial juga turut memberikan pengaruh dalam terjadinya *social media addiction*. *Sociology family relationship* (hubungan keluarga dalam sosiologi) memainkan peran signifikan, di mana dinamika keluarga yang kurang harmonis atau kurangnya dukungan emosional dapat mendorong individu mencari pelarian dan kenyamanan di media sosial. *Online interpersonal relationship* (hubungan interpersonal daring) juga turut berkontribusi karena media sosial menyediakan *platform* untuk membangun dan memelihara hubungan yang mudah diakses dan dianggap lebih memuaskan dibandingkan interaksi tatap muka. *Social overload* (beban sosial) merupakan faktor lain yang relevan, di mana ekspektasi dan tekanan dari interaksi sosial yang berlebihan di media sosial dapat menyebabkan stress dan kecemasan yang dapat memperburuk adiksi. *Friends relationship* (hubungan pertemanan) dapat memengaruhi kecanduan media sosial karena individu sering kali merasa terdorong untuk tetap terhubung dan mengikuti kegiatan yang dilakukan teman-teman untuk menjaga kedekatan dan rasa memiliki dalam kelompok sosial.

c. Faktor Penggunaan Teknologi

Faktor penggunaan teknologi juga berperan penting dalam *social media addiction* yang tercermin dalam berapa banyak waktu yang dihabiskan untuk mengakses dan menggunakan *platform* tersebut. Dorongan untuk selalu *online* dan mendapatkan berita terkini menjadi pendorong utama individu untuk terus terkoneksi dengan media sosial. Kebutuhan untuk mencari kesenangan dan hiburan melalui aplikasi media sosial juga dapat memperparah kecanduannya.

sementara kemajuan teknologi seperti perangkat yang mudah dibawa dan akses internet yang cepat memudahkan individu untuk terhubung kapan saja dan dimana saja yang dapat meningkatkan frekuensi penggunaan dan adiksi pada media sosial.

Selain dipengaruhi oleh beberapa faktor yang telah dijabarkan diatas, Andreassen et al. (2017) menemukan faktor lain yang dapat memengaruhi *social media addiction*, diantaranya:

a. Faktor demografi

Faktor demografi menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi *social media addiction*. Penelitian Andreassen et al. (2017) menunjukkan hasil bahwa usia lebih muda cenderung lebih rentan mengalami kecanduan media sosial karena kelompok ini lebih akrab dengan teknologi dan menggunakannya untuk membangun identitas sosial. Perempuan juga lebih sering mengalami kecanduan media sosial karena *platform* ini menawarkan peluang untuk interaksi sosial yang intens. Selain itu, individu yang tidak memiliki pasangan lebih rentan karena media sosial dapat menjadi sarana untuk mencari hubungan atau memenuhi kebutuhan sosial. Mahasiswa memiliki skor kecanduan lebih tinggi dibandingkan non-mahasiswa yang disebabkan oleh kebutuhan akan koneksi sosial atau pengalihan dari tekanan akademik.

b. Narsisme

Faktor lain yang memengaruhi terjadinya *social media addiction* yakni sifat-sifat narsistik, seperti keinginan untuk mendapatkan pengakuan dan perhatian yang dapat terpenuhi melalui *platform* media sosial. Media sosial memfasilitasi individu untuk menampilkan diri mereka secara ideal, berbagi

pencapaian, dan menerima umpan balik instan berupa *like* dan *comment* positif.

Hal ini memperkuat kebutuhan individu untuk meningkatkan citra diri.

c. *Self-esteem* (Harga diri)

Tingkat harga diri berkorelasi negatif dengan kecanduan media sosial, di mana individu yang memiliki harga diri rendah lebih mudah terjebak dalam penggunaan media sosial yang berlebihan. Kondisi ini terjadi karena media sosial dianggap sebagai lingkungan yang lebih nyaman dan bebas dari tekanan dibandingkan interaksi tatap muka. Melalui platform digital, individu merasa lebih leluasa menampilkan diri tanpa rasa khawatir terhadap penilaian langsung dari orang lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *social media addiction* yang dijelaskan oleh Yahya dan Rahim (2017) yakni faktor psikologis, faktor sosial, dan faktor penggunaan teknologi. Selain itu, Andreassen et al. (2017) juga menjelaskan bahwa *social media addiction* dapat dipengaruhi oleh faktor demografi, narsisme, dan *self-esteem* (harga diri).

4. *Social Media Addiction* dalam Perspektif Islam

Islam menekankan pentingnya menjaga keseimbangan dalam hidup, termasuk dalam penggunaan teknologi modern seperti media sosial. Prinsip moderasi atau *wasatiyyah* dalam Islam mengajarkan agar setiap aktivitas dilakukan dengan porsi yang tepat, tanpa berlebihan (Riza et al., 2024). Jika digunakan secara bijaksana, media sosial dapat menjadi sarana yang bermanfaat untuk menyebarkan ilmu dan berkomunikasi. Namun, jika digunakan secara berlebihan, dapat membawa dampak negatif bagi kesehatan fisik, psikis, dan spiritual. Padahal waktu merupakan salah satu nikmat Allah yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Penggunaan waktu

yang tidak produktif, seperti menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial, dapat menghalangi seseorang dari melaksanakan kewajiban agama dan sosialnya.

Namun, banyak orang yang menghabiskan waktu berjam-jam di *platform* media sosial. Kecanduan media sosial dapat menyebabkan gangguan tidur, menurunkan produktivitas, dan mengurangi interaksi sosial yang nyata (Kamaruddin et al., 2023). Penelitian Cahya et al. (2023) juga menambahkan bahwa peningkatan penggunaan media sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja yakni dengan peningkatan gejala depresi dan kecemasan pada remaja. Islam mengajarkan bahwa menjaga kesehatan jiwa dan raga adalah bagian dari ibadah. Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 195, Allah berfirman:

وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ۚ وَأَحْسِنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

"Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik."

Dalam tafsir Al-Mishbah, ayat ini memberikan panduan penting tentang konsep ihsan atau berbuat baik dalam setiap aspek kehidupan. Ihsan berarti berbuat baik dan selalu menyadari kehadiran Allah dalam setiap tindakan (Shihab, 2002). Dalam konteks kecanduan media sosial, kita diajarkan untuk menggunakannya secara bijak dan bertanggung jawab. Kesadaran bahwa Allah selalu mengawasi makhluknya dapat membantu kita mengontrol penggunaan media sosial. Selain itu, ayat ini juga menekankan pentingnya berinfak di jalan Allah. Selain itu, berisi tentang

larangan untuk menjatuhkan diri ke dalam kebinasaan yang menunjukkan pentingnya menjaga diri dari perilaku yang dapat merugikan diri sendiri (Shihab, 2002). Menghabiskan banyak waktu di media sosial tanpa suatu manfaat yang jelas juga bisa menjadi bentuk kebinasaan yang dihasilkan oleh diri sendiri. Ketika seseorang terjebak dalam dunia maya dan mengabaikan interaksi sosial serta kehidupan sehari-hari, maka akan berisiko mengalami isolasi sosial dan gangguan psikologis. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesehatan mental yang buruk, seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri (Kuss & Griffiths, 2017). Dengan demikian, penting untuk mengatur waktu dan memanfaatkan media sosial dengan bijaksana.

D. Dampak *Fear of Missing Out* dan *Social Media Addiction* terhadap Kualitas

Tidur

Kualitas tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu dapat mencapai tidur yang cukup dengan sensasi segar dan bugar setelah bangun (Nashori & Diana, 2005). Tidur yang berkualitas ditandai dengan tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, dan tidak mengalami mimpi buruk (Nashori, 2004). Tidur bukan hanya sekadar kebutuhan biologis, melainkan juga proses pemulihan yang esensial bagi otak untuk memproses informasi, mengatur emosi, serta memperkuat daya ingat dan konsentrasi (Caesaridha, 2021).

Dalam perspektif psikoanalisa, kualitas tidur mencerminkan dinamika antara pikiran sadar dan bawah sadar yang memengaruhi pola istirahat individu. Pemikiran Sigmund Freud dalam psikoanalisis berlandaskan pada konsep id, ego, superego dan ketidaksadaran (*unconsciousness*), prasadar (*preconsciousness*) dan kesadaran (*consciousness*) untuk menjelaskan segala yang terjadi pada manusia. Ketidaksadaran

dalam perilaku tercermin melalui berbagai fenomena seperti kesalahan perilaku, keseleo lidah, kelupaan, imajinasi, fantasi, dan mimpi (Zaenuri, 2005). Menurut Freud, mimpi merupakan manifestasi dari dorongan bawah sadar yang tidak dapat diungkapkan dalam kondisi sadar. Ketika individu berada dalam keadaan sadar, keinginan-keinginan tertentu kerap kali ditekan atau direpresi oleh mekanisme ego. Namun saat tidur, kekuatan ego akan melemah dan kontrol terhadap dorongan tersebut berkurang sehingga keinginan yang terpendam memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri dalam bentuk mimpi.

Freud menyatakan bahwa setiap mimpi memiliki makna yang dapat diungkap melalui analisis. Dalam teorinya, mimpi terdiri dari dua komponen yakni *manifest content* dan *latent content*. *Manifest content* merujuk pada gambaran yang tampak jelas dalam mimpi, sementara *latent content* mencakup keinginan dan pikiran tersembunyi yang tidak disadari, tetapi berisi konflik yang memicu munculnya mimpi tersebut. Disamping itu, Freud juga berpendapat bahwa mimpi berfungsi sebagai saluran pengaman bagi emosi manusia yang memungkinkan perasaan yang ditekan selama masa terjaga untuk dilepaskan secara sehat melalui mimpi. *Sleep mentation* memiliki keterkaitan erat dengan emosi. Kualitas mimpi sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi sebelum tidur, individu yang mengalami kecemasan sering kali bermimpi buruk yang pada akhirnya dapat mengganggu proses dan kualitas tidur.

Kualitas tidur buruk tentunya akan menimbulkan dampak negatif yang mengganggu keseimbangan psiko-fisiologis (Basri et al., 2023). Fenomena kualitas tidur yang buruk ini tidak terjadi tanpa sebab, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satu indikasi adanya permasalahan kualitas tidur yang buruk yaitu timbulnya perasaan cemas dan takut akan kehilangan informasi atau pengalaman, yang dikenal dengan istilah *fear of missing out*. *Fear of missing out* dapat menyebabkan

individu merasa perlu untuk terus mengakses media sosial untuk mengetahui aktivitas orang lain, bahkan pada waktu yang seharusnya digunakan untuk tidur. Tentunya aktivitas ini mengganggu rutinitas tidur, kesulitan fokus, stres, dan gejala psikosomatis (Przybylski et al., 2013). Penelitian Larasati (2022) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa individu dengan *fear of missing out* tinggi dapat mengakibatkan gangguan tidur seperti insomnia yang pada akhirnya dapat memperburuk kualitas tidur.

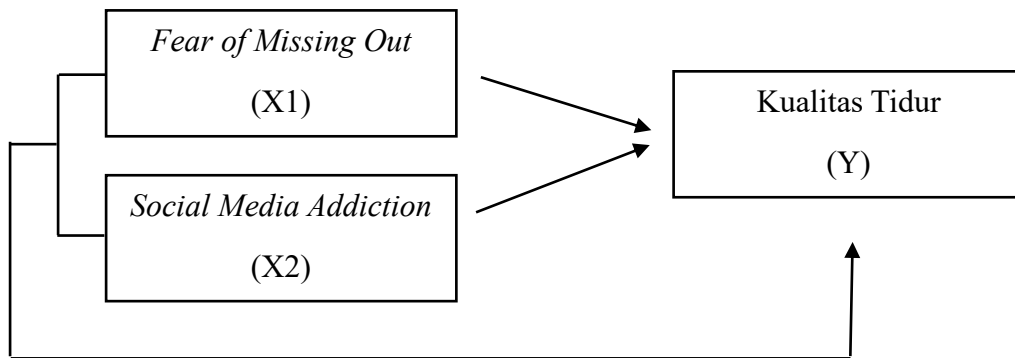
Selain *fear of missing out*, kecanduan media sosial atau *social media addiction* juga menjadi faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur yang buruk. Individu yang mengalami kecanduan media sosial cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memeriksa media sosial yang sering kali mengakibatkan pengabaian terhadap pola tidur yang sehat. Hal ini dapat menyebabkan munculnya lingkaran hitam di bawah mata, insomnia, serta sakit kepala dan ketegangan mata akibat paparan cahaya dalam jangka waktu yang lama (Mawardha et al., 2023). Cahaya biru yang dipancarkan oleh layar *smartphone* dapat mengganggu tidur karena menghambat sekresi hormon melatonin yang sangat penting untuk menjadikan tidur lebih nyenyak (Basri et al., 2023).

Dengan demikian, pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian ini yang akan mengungkap jika mahasiswa dengan *fear of missing out* dan *social media addiction* yang tinggi cenderung menunjukkan permasalahan kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* dan *social media addiction* maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

E. Kerangka Teoritis

Struktur pengaruh *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa jurusan Teknologi Informasi UIN Walisongo Semarang.

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis



F. Hipotesis Penelitian

- H1 :Terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- H2 :Terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- H3 :Terdapat pengaruh *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini digunakan untuk menganalisis suatu populasi dengan mengambil sampel tertentu guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya berdasarkan data yang terukur dan objektif. Metode ini dianggap sebagai metode ilmiah karena menggunakan data berbentuk angka yang dianalisis menggunakan teknik statistik (Sugiyono, 2013). Pendekatan kuantitatif dapat menghasilkan teori yang komprehensif, terkonsep, dan dapat digeneralisasikan yang berguna untuk menggambarkan dan memprediksi masalah lain (Azwar, 2018). Pendekatan penelitian kuantitatif memiliki keragaman yang kompleks karena mencakup jumlah sampel yang lebih besar. Meskipun demikian, metode ini lebih terstruktur dalam setiap tahap pelaksanaannya, mulai dari perencanaan hingga analisis hasil penelitian (Sahir, 2022).

Penelitian ini merupakan penelitian asosiatif kausal yang bertujuan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara dua atau lebih variabel dengan variabel lainnya. Variabel yang diteliti meliputi kualitas tidur, *fear of missing out*, dan *social media addiction*. Data dianalisis menggunakan metode analisis deskriptif melalui regresi linear berganda untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan atribut, sifat, atau nilai dari individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini menggunakan dua variabel yang hendak diteliti, yakni:

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau yang dikenal dengan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi. Variabel dependen (Y) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur

b. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau yang disebut dengan variabel bebas atau variabel yang memengaruhi. Variabel independen (X) dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu *fear of missing out* (X1) dan *social media addiction* (X2).

2. Definisi Operasional

a. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan kepuasan subjektif individu terhadap tidur yang optimal sehingga individu merasa segar dan bugar setelah bangun tidur, mampu memulai dan mempertahankan tidur dengan mudah, serta tidak mengalami gangguan selama tidur. Variabel kualitas tidur akan diukur dengan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Nashori (2004) yaitu tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal dan bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, dan tidak mengalami mimpi buruk. Semakin tinggi skor yang didapat dari subjek, maka semakin tinggi pula kualitas tidur yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah tingkat kualitas tidur yang dimiliki subjek.

b. *Fear of Missing Out*

Fear of missing out merupakan perasaan cemas atau khawatir ketika seseorang merasa tertinggal akan informasi, pengalaman, atau aktivitas sosial yang dianggap penting atau menarik yang dilakukan oleh orang lain. Variabel

fear of missing out akan diukur dengan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Przybylski et al. (2013) yaitu kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*). Semakin tinggi skor yang didapat dari subjek, maka semakin tinggi pula *fear of missing out* yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah tingkat *fear of missing out* yang dimiliki subjek.

c. *Social Media Addiction*

Social media addiction merupakan ketergantungan berlebih terhadap penggunaan media sosial yang ditandai dengan dorongan kuat untuk terus menerus menggunakan media sosial meskipun aktivitas tersebut mengganggu kehidupan sehari-hari. Variabel *social media addiction* akan diukur dengan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Al-Menayes (2015) yaitu konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*). Semakin tinggi skor yang didapat dari subjek, maka semakin tinggi pula *social media addiction* yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah skor yang didapat, maka semakin rendah tingkat *social media addiction* yang dimiliki subjek.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang beralamat di Kampus III, Jalan Prof. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang 50185. Melalui studi pendahuluan yang dilaksanakan secara *online* menggunakan *google form*, lalu dibagikan melalui aplikasi WhatsApp pada 10 – 13 Maret 2025. Link skala penelitian: <http://bit.ly/raniaresearch2025>

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan dari subjek atau objek yang memiliki karakteristik atau kualitas tertentu yang menjadi fokus penelitian dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dari angkatan 2021 – 2024 dengan total sebanyak 489 mahasiswa.

Tabel 3. 1 Data Keseluruhan Jumlah Populasi

No.	Angkatan	Jumlah Populasi
1.	2021	102 mahasiswa
2.	2022	108 mahasiswa
3.	2023	149 mahasiswa
4.	2024	130 mahasiswa
Total		489 mahasiswa

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari keseluruhan elemen yang mencerminkan karakteristik suatu populasi. Ketika populasi terlalu luas untuk diteliti secara menyeluruh akibat keterbatasan sumber daya, seperti biaya, tenaga, dan waktu, peneliti dapat menentukan sampel yang mewakili populasi tersebut. Oleh karena itu, sampel yang dipilih harus benar-benar representatif atau mencerminkan populasi secara akurat (Sugiyono, 2013). Pembatasan sampel digunakan untuk tujuan analisis, sedangkan populasi digunakan untuk memperoleh kesimpulan (Azwar, 2018). Penentuan ukuran sampel dalam penelitian ini didasarkan pada rumus yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael. Metode tersebut memungkinkan perhitungan jumlah sampel yang optimal dengan

mempertimbangkan margin kesalahan sebesar 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini, tingkat kesalahan (*sampling error*) yang digunakan adalah sebesar 5%. Berdasarkan penetapan sampel dari ukuran populasi menurut tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael, sampel dalam penelitian ini berjumlah 205 responden.

3. Teknik Sampling

Metode sampling merupakan prosedur yang digunakan dalam pemilihan sampel untuk suatu penelitian. Beragam teknik dapat diterapkan dalam proses ini, yang secara umum diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama, yaitu *probability sampling* dan *nonprobability sampling* (Sugiyono, 2013)

Pada penelitian ini akan menggunakan *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *probability sampling* merupakan metode pemilihan sampel yang memastikan setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang setara untuk terpilih. Dalam penelitian ini, digunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yang diterapkan ketika populasi bersifat heterogen dan terdiri dari beberapa kelompok atau strata dengan proporsi yang seimbang (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini terdiri dari beberapa strata atau kelompok yang beda berdasarkan angkatan. Dengan menggunakan teknik ini, kita dapat memastikan bahwa setiap strata atau kelompok terwakili secara proporsional dalam sampel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian dilakukan dengan memanfaatkan instrumen berupa skala. Skala sendiri merupakan alat ukur yang berfungsi sebagai pedoman dalam memperoleh data kuantitatif yang presisi, efektif, serta mudah diinterpretasikan. Skala psikologi memainkan peran krusial dalam studi psikologis karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data kuantitatif tentang

karakteristik psikologis individu yang kompleks dan subjektif, sehingga memungkinkan analisis yang lebih mendalam dan komprehensif (Sugiyono, 2013). Pada penelitian ini menggunakan skala kualitas tidur, skala *fear of missing out*, dan skala *social media addiction* berdasarkan aspek-aspek variabel penelitian yang telah ditentukan. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarakan secara *online* menggunakan *Google Form*.

Penelitian ini menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi menjadi empat pilihan jawaban yang meliputi sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Kemudian, skala disusun berlandaskan aspek-aspek yang telah ditentukan sebelumnya yakni berupa aitem yang terdiri dari dua komponen yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*).

Tabel 3. 2 Nilai Pada Skala

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

1. Skala Kualitas Tidur

Pada penelitian ini, skala kualitas tidur disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nashori (2004) yaitu tidur nyenyak, waktu tidur cukup, tidur lebih awal bangun lebih awal, merasa segar ketika bangun, tidak mengalami mimpi buruk. Skala tersebut akan digunakan untuk mengukur tingkat kualitas tidur subjek.

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala Kualitas Tidur

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
Kualitas tidur	Tidur nyenyak	Tidur dengan tenang dan nyaman	1, 21	2, 22	4
		Tidak mengalami gangguan internal atau eksternal yang mengganggu tidur	3, 23	4, 24	4
	Waktu tidur cukup	Durasi tidur minimal enam jam	5, 25	6, 26	4
		Tidur sesuai kebutuhan tubuh	7, 27	8, 28	4
	Tidur lebih awal bangun lebih awal	Tidak mengalami insomnia	9, 29	10, 30	4
		Keteraturan dalam tidur	11, 31	12, 32	4
	Merasa segar ketika bangun	Merasa semangat dan bugar	13, 33	14, 34	4
		Kondisi fisik yang baik	15, 35	16, 36	4
	Tidak mengalami mimpi buruk	Tidak adanya gangguan dari mimpi buruk	17, 37	18, 38	4
		Terbebas dari perasaan takut akibat mimpi buruk	19, 39	20, 40	4
Jumlah			20	20	40

2. Skala *Fear of Missing Out*

Pada penelitian ini, skala *fear of missing out* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Przybylski et al. (2013) yaitu kebutuhan akan keterikatan (*need for relatedness*) dan kebutuhan akan diri (*need for self*). Skala tersebut akan digunakan untuk mengukur tingkat *fear of missing out* subjek.

Tabel 3. 4 *Blueprint Skala Fear of Missing Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
Fear of missing out	Kebutuhan akan keterikatan (need for relatedness)	Keinginan untuk terkoneksi dengan orang lain	1, 13	2, 14	4
		Keinginan untuk terlibat dalam interaksi yang mendalam	3, 15	4, 16	4
		Mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain	5, 17	6, 18	4
	Kebutuhan akan diri (need for self)	Dapat meningkatkan mood (suasana hati)	7, 19	8, 20	4
		Memiliki keinginan untuk lebih unggul daripada orang lain	9, 21	10, 22	4
		Memperoleh kepuasan dari hasil yang telah dicapai	11, 23	12, 24	4
Jumlah			12	12	24

3. Skala *Social Media Addiction*

Pada penelitian ini, skala *social media addiction* disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Al-Menayes (2015) yaitu konsekuensi sosial (*social consequences*), pengendalian waktu (*time displacement*), dan perasaan kompulsif (*compulsive feelings*). Skala tersebut akan digunakan untuk mengukur tingkat *social media addiction* subjek.

Tabel 3. 5 *Blueprint Skala Social Media Addiction*

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
Social media addiction	Konsekuensi sosial (social consequences)	Kehilangan keselarasan dalam hubungan dengan orang lain	1, 13	2, 14	4
		Mengalami pengucilan sosial secara langsung	3, 15	4, 16	4
	Pengendalian waktu (time displacement)	Tidak memiliki keterampilan dalam mengatur waktu	5, 17	6, 18	4
		Penggunaan media sosial yang berlebihan	7, 19	8, 20	4
	Perasaan kompulsif (compulsive feelings)	Merasa terdorong untuk menggunakan media sosial	9, 21	10, 22	4
		Sebagai wadah untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan	11, 23	12, 24	4
Jumlah			12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas adalah sejauh mana suatu alat ukur atau instrumen dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dengan akurat atau valid. Validitas yang digunakan meliputi validitas isi (*content validity*) yang melibatkan penilaian yang dilakukan oleh para ahli dan validitas muka (*face validity*) yang mencakup penilaian dari para pengguna tes (Groth-Marnat, 2010). Kelayakan suatu aitem yang akan digunakan dalam skala ditentukan melalui masukan, pendapat, atau saran dari penilaian oleh ahli (*expert judgement*) (Sugiyono, 2013). Penilaian terhadap item-item skala dalam penelitian ini akan dibahas terlebih dahulu dengan dosen pembimbing. Uji validitas dalam penelitian ini melibatkan 30 orang sebagai sampel dengan cara mengkorelasikan setiap item dengan skor total dari keseluruhan item yang dilihat

pada bagian *Corrected Item-Total Correlation*. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa suatu instrument dinyatakan valid jika koefisien korelasinya $\geq 0,3$. Sebaliknya, jika koefisien korelasinya $\leq 0,3$, maka instrumen tersebut dianggap tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas adalah tingkat konsistensi suatu alat ukur dalam mengukur sesuatu yang hendak diukur (Azwar, 2018). Untuk mengukur kestabilan dari aitem-aitem yang digunakan dalam instrument, peneliti menggunakan metode analisis *Cronbach's alpha*. Sebuah instrumen dalam penelitian dianggap reliabel jika nilai *Cronbach's alpha* (α) $\geq 0,6$. Sebaliknya, instrumen tersebut dikategorikan tidak reliabel jika nilai *Cronbach's alpha* (α) $\leq 0,6$ (Sugiyono, 2013).

G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Hasil Uji Validitas

a. Kualitas Tidur

Skala kualitas tidur yang digunakan pada uji coba dalam penelitian ini berjumlah 40 aitem. Responden dalam uji coba melibatkan 30 orang yang merupakan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Setelah dianalisis menggunakan perhitungan SPSS, hasil pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa terdapat 35 aitem yang dinyatakan valid, sementara 5 aitem lainnya tidak valid karena memiliki koefisien korelasi validitas $r_{xy} < 0,3$. Butir pernyataan yang tidak valid dalam skala kualitas tidur terdapat pada nomor **4, 10, 22, 26, 34**.

b. *Fear of Missing Out*

Skala *fear of missing out* yang digunakan pada uji coba dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem. Responden dalam uji coba melibatkan 30 orang yang

merupakan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Setelah dianalisis menggunakan perhitungan SPSS, hasil pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa keseluruhan butir aitem dinyatakan valid.

c. *Social Media Addiction*

Skala *social media addiction* yang digunakan pada uji coba dalam penelitian ini berjumlah 24 aitem. Responden dalam uji coba melibatkan 30 orang yang merupakan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Setelah dianalisis menggunakan perhitungan SPSS, hasil pada bagian *Corrected Item-Total Correlation* menunjukkan bahwa keseluruhan butir aitem dinyatakan valid.

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan dengan melibatkan 30 responden yang merupakan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan nilai *Cronbach's Alpha*.

a. Kualitas Tidur

Hasil uji reliabilitas pada skala kualitas tidur menunjukkan bahwa sebanyak 35 aitem yang dinyatakan valid. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0,983 sehingga skala ini dikategorikan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* memenuhi kriteria $\geq 0,6$.

Tabel 3. 6 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.983	35

b. *Fear of Missing Out*

Hasil uji reliabilitas pada skala *fear of missing out* menunjukkan bahwa sebanyak 24 aitem yang dinyatakan valid. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0,9884 sehingga skala ini dikategorikan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* memenuhi kriteria $\geq 0,6$.

Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Fear of Missing Out*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.984	24

c. *Social Media Addiction*

Hasil uji reliabilitas pada skala *social media addiction* menunjukkan bahwa sebanyak 24 aitem yang dinyatakan valid. Nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh sebesar 0,981 sehingga skala ini dikategorikan reliabel karena nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* memenuhi kriteria $\geq 0,6$.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Social Media Addiction*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.981	24

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas harus menunjukkan distribusi yang normal. Jika distribusi data menunjukkan ketidaknormalan, maka data tersebut tidak dapat mencerminkan populasi secara akurat. Dengan demikian, uji normalitas ini berfungsi untuk menentukan apakah variabel terikat dan variabel bebas memiliki distribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini uji normalitas akan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Jika data terdistribusi normal maka nilai signifikansi yang diperoleh adalah $> 0,05$. Sebaliknya, jika data tidak terdistribusi normal maka nilai signifikansi yang diperoleh adalah $< 0,05$ (Priyatno, 2010).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan metode untuk menentukan apakah variabel bebas dan variabel terikat memiliki hubungan linear atau tidak. Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan uji *Deviation from Linearity* dengan taraf signifikansi $< 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan linier. Jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka tidak ada hubungan linier antara variabel bebas dan

terikat. Selain itu, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka terdapat deviasi dari linearitas antara kedua variabel tersebut.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas berfungsi untuk mengidentifikasi adanya hubungan antar variabel bebas yang terlalu kuat, sehingga dapat menyebabkan kesamaan pola antar variabel tersebut. Kondisi ini dapat menghambat kemampuan variabel bebas dalam menjelaskan pengaruhnya terhadap variabel terikat. Dalam penelitian ini, untuk mendeteksi multikolinearitas digunakan uji *variance inflation factor* (VIF) dan *tolerance*. Jika nilai $VIF < 10$ dan nilai $tolerance > 0,1$ maka dinyatakan tidak terdapat multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai $VIF > 10$ dan nilai $tolerance > 0,1$ maka dinyatakan adanya multikolinearitas (Sahir, 2022).

2. Uji Hipotesis

Pada penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan model regresi linear berganda yang menunjukkan besarnya pengaruh antar variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Nugroho (2011) teknik regresi linear berganda digunakan untuk menentukan hubungan kausal antara beberapa variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Jika nilai signifikansi $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka hipotesis tersebut ditolak yang menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis dalam penelitian ini tidak signifikan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

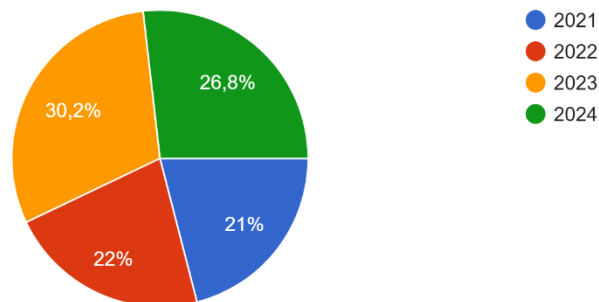
1. Deskripsi Subjek

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang terdiri atas 4 (empat) angkatan yaitu 2021, 2022, 2023, dan 2024. Total responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 205 mahasiswa. Berdasarkan skala penelitian yang telah disebarkan, menghasilkan data dengan kategori sebagai berikut:

a. Berdasarkan Tahun Angkatan

Diagram 4. 1 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan

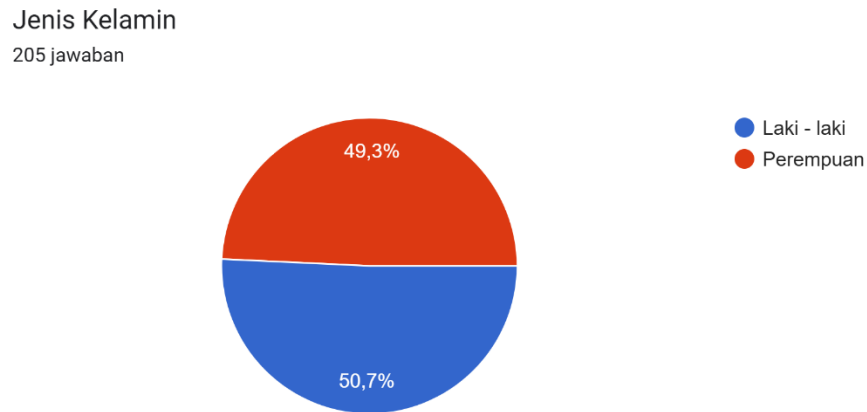
Angkatan
205 jawaban



Berdasarkan diagram tersebut, distribusi responden berdasarkan tahun angkatan menunjukkan bahwa angkatan 2021 memiliki 43 responden (21%), diikuti oleh angkatan 2022 dengan 45 responden (22%). Sementara itu, angkatan 2023 tercatat sebanyak 62 responden (30,2%), dan angkatan 2024 sebanyak 55 responden (26,8%).

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Diagram 4. 2 Deskripsi Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan diagram tersebut, distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa terdapat 104 responden laki-laki (50,7%) dan 101 responden perempuan (49,3%).

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Tabel 4. 1 Hasil Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	205	51	101	78,0293	9,81491
FOMO	205	34	91	65,9659	12,59177
Socmed Addiction	205	28	94	66,3756	12,52059
Valid N (listwise)	205				

Berdasarkan tabel deskripsi di atas, dapat diketahui bahwa variabel kualitas tidur (Y) memiliki skor minimum 51 dan skor maksimum 101, dengan rata-rata (mean) sebesar 78,0293 serta standar deviasi 9,81491. Sementara itu, variabel *fear*

of missing out (X1) menunjukkan skor minimum 34 dan skor maksimum 91, dengan rata-rata (mean) sebesar 65,9659 serta standar deviasi 12,59177. Adapun variabel *social media addiction* (X2) memiliki skor minimum 28 dan skor maksimum 94, dengan rata-rata (mean) sebesar 66,3756 serta standar deviasi 12,52059. Berdasarkan data tersebut, variabel penelitian dapat dikategorikan sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Kualitas Tidur

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Kualitas Tidur

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 68$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$68 \leq X < 88$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa dikategorikan memiliki kualitas tidur tinggi jika memperoleh skor lebih besar atau sama dengan 88. Jika skor yang diperoleh berada dalam skor 68 hingga kurang dari 88, maka mahasiswa dikategorikan memiliki kualitas tidur sedang. Sementara itu, mahasiswa dikategorikan memiliki kualitas tidur yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 68. Berikut adalah skor kualitas tidur yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Kualitas Tidur

Kategori_KT				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ValidRendah	30	14.6	14.6	14.6
Sedang	136	66.3	66.3	81.0
Tinggi	39	19.0	19.0	100.0
Total	205	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik yang ditampilkan pada tabel di atas, tingkat kualitas tidur di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa 30 mahasiswa (14,6%) memiliki tingkat kualitas tidur yang rendah, 136 mahasiswa (66,3%) berada pada tingkat kualitas tidur sedang, dan 39 mahasiswa (19%) tergolong dalam kategori kualitas tidur tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang memiliki tingkat kualitas tidur dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 136 mahasiswa atau 66,3% dari total responden.

b. Kategorisasi Variabel *Fear of Missing Out*

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor *Variabel Fear of Missing Out*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 53$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$53 \leq X < 79$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$79 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa dikategorikan memiliki *fear of missing out* tinggi jika memperoleh skor lebih besar atau sama

dengan 79. Jika skor yang diperoleh berada dalam skor 53 hingga kurang dari 79, maka mahasiswa dikategorikan memiliki *fear of missing out* sedang. Sementara itu, mahasiswa dikategorikan memiliki *fear of missing out* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 53. Berikut adalah skor *fear of missing out* yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 5 Distribusi Variabel *Fear of Missing Out*

		Kategori_FM			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	17.1	17.1	17.1
	Sedang	137	66.8	66.8	83.9
	Tinggi	33	16.1	16.1	100.0
	Total	205	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik yang ditampilkan pada tabel di atas, tingkat *fear of missing out* di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa 35 mahasiswa (17,1%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah, 137 mahasiswa (66,8%) berada pada tingkat *fear of missing out* sedang, dan 33 mahasiswa (16,1%) tergolong dalam kategori *fear of missing out* tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang memiliki tingkat *fear of missing out* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 137 mahasiswa atau 66,8% dari total responden.

c. Kategori Variabel *Social Media Addiction*

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel *Social Media Addiction*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 54$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$54 \leq X < 79$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$79 \leq X$	Tinggi

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa mahasiswa dikategorikan memiliki *social media addiction* tinggi jika memperoleh skor lebih besar atau sama dengan 79. Jika skor yang diperoleh berada dalam skor 54 hingga kurang dari 79, maka mahasiswa dikategorikan memiliki *social media addiction* sedang. Sementara itu, mahasiswa dikategorikan memiliki *social media addiction* yang rendah jika memperoleh skor kurang dari 54. Berikut adalah skor *social media addiction* yang diperoleh dari mahasiswa:

Tabel 4. 7 Distribusi Variabel *Social Media Addiction*

		Kategori_SM			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	38	18.5	18.5	18.5
	Sedang	128	62.4	62.4	81.0
	Tinggi	39	19.0	19.0	100.0
	Total	205	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif statistik yang ditampilkan pada tabel di atas, tingkat *social media addiction* di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa 38 mahasiswa (18,5%) memiliki tingkat *social media*

addiction yang rendah, 128 mahasiswa (62,4%) berada pada tingkat *social media addiction* sedang, dan 39 mahasiswa (19%) tergolong dalam kategori *social media addiction* tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang memiliki tingkat *social media addiction* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 128 mahasiswa atau 62,4% dari total responden.

B. Hasil Uji Asumsi Klasik

1. Uji Normalitas

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		205
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.	5.97786076
	Deviation	
Most Extreme	Absolute	.059
Differences	Positive	.059
	Negative	-.036
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.080 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dengan metode Komogorov-Smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,080. Dengan demikian, data tersebut dinyatakan berdistribusi normal karena nilai signifikansi $> 0,05$.

2. Uji Linearitas

Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Kualitas Tidur dan *Fear of Missing Out*

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kualitas Tidur *	Between	(Combined)	8496.361	49	173.395	2.409	.000
FOMO	Groups	Linearity	5058.143	1	5058.143	70.281	.000
		Deviation from Linearity	3438.218	48	71.630	.995	.492
	Within Groups		11155.463	155	71.971		
	Total		19651.824	204			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara kualitas tidur dan *fear of missing out* sebesar 0,492 yang mana nilai tersebut $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kualitas Tidur dan *Social Media Addiction*

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Kualitas Tidur *	Between	(Combined)	9972.551	49	203.521	3.259	.000
Socmed Addiction	Groups	Linearity	7091.325	1	7091.325	113.558	.000
		Deviation from Linearity	2881.226	48	60.026	.961	.551
	Within Groups		9679.274	155	62.447		
	Total		19651.824	204			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk hubungan antara kualitas tidur dan *social media addiction* sebesar 0,551 yang mana nilai tersebut $> 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear.

3. Uji Multikolinearitas

Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas

		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	FOMO	1.000	1.000
	Socmed Addiction	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antara *fear of missing out* dan *social media addiction*. Hal ini dibuktikan dengan nilai VIF sebesar 1,000 yang mana nilai tersebut < 10 serta nilai *tolerance* 1,000 yang mana nilai tersebut $> 0,10$.

C. Hasil Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji asumsi klasik, langkah berikutnya adalah menguji hipotesis dengan menerapkan analisis regresi linear berganda menggunakan perangkat lunak *SPSS 26 for windows*. Untuk menguji hipotesis pertama dan hipotesis kedua dilakukan uji parsial untuk menganalisis pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian ini mengacu pada nilai signifikansi, jika $\text{Sig.} < 0,05$ maka variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 12 Hasil Uji Hipotesis secara Parsial**Coefficients^a**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	136.387	3.190		42.752	.000
FOMO	-.404	.033	-.518	-12.085	.000
Socmed Addiction	-.478	.034	-.610	-14.226	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi variabel *fear of missing out* diperoleh sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Hal ini mengindikasikan bahwa hipotesis pertama (H1) dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *fear of missing out* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Selain itu, berdasarkan tabel diatas juga menunjukkan bahwa variabel *social media addiction* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua (H2) diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *social media addiction* memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Selanjutnya, analisis hipotesis ketiga dilakukan dengan uji simultan untuk menilai apakah seluruh variabel independen secara bersamaan memengaruhi variabel dependen. Pengujian ini didasarkan pada nilai signifikansi, jika $\text{Sig.} < 0,05$ maka variabel dependen secara bersamaan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis secara Simultan**ANOVA^a**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	12361.921	2	6180.961	171.272	.000 ^b
	Residual	7289.903	202	36.089		
	Total	19651.824	204			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

b. Predictors: (Constant), Socmed Addiction, FOMO

Berdasarkan tabel diatas, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ketiga (H3) Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga (H3) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variabel *fear of missing out* dan *social media addiction* secara bersamaan berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Tahap berikutnya yaitu menganalisis sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen dengan melihat nilai koefisien determinasi (*R Square*). Semakin tinggi nilai *R Square*, semakin baik model regresi dalam menjelaskan hubungan antara variabel independan dan variabel dependen.

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.793 ^a	.629	.625	6.007

a. Predictors: (Constant), Socmed Addiction, FOMO

Dalam tabel diatas, nilai *R square* diperoleh sebesar 0,629 atau 62,9% yang menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* dan *social media addiction*

memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur sebesar 62,9%. Sementara itu, 37,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berdasarkan analisis diatas, diperoleh persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini sebagai berikut:

$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$
Kualitas Tidur = $136,387 + -0,404$ (<i>Fear of Missing Out</i>) + $-0,478$ (<i>Social Media Addiction</i>)

Persamaan regresi linear berganda yang diperoleh diatas dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- Nilai konstanta sebesar 136,387 adalah nilai kualitas tidur tanpa adanya *fear of missing out* dan *social media addiction*.
- Nilai koefisien regresi variabel *fear of missing out* adalah -0,404. Hal ini menunjukkan jika *fear of missing out* mengalami kenaikan satu satuan, maka kualitas tidur akan mengalami penurunan sebesar 0,404. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *fear of missing out* dan kualitas tidur, semakin tinggi tingkat *fear of missing out* maka semakin rendah tingkat kualitas tidur.
- Nilai koefisien regresi variabel *social media addiction* adalah -0,478. Hal ini menunjukkan jika *social media addiction* mengalami kenaikan satu satuan, maka kualitas tidur akan mengalami penurunan sebesar 0,478. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *social media addiction* dan kualitas tidur, semakin tinggi tingkat *social media addiction* maka semakin rendah tingkat kualitas tidur.

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan 205 mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang terdiri dari 4 (empat) angkatan yaitu 2021, 2022, 2023, dan 2024. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan peneliti.

Hipotesis pertama menyatakan bahwa *fear of missing out* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Nilai t hitung pada variabel *fear of missing out* bernilai negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *fear of missing out* yang dialami mahasiswa, semakin rendah pula kualitas tidur yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out*, maka semakin baik kualitas tidurnya. Hal ini diperkuat oleh nilai koefisien regresi variabel *fear of missing out* sebesar -0,404 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *fear of missing out* akan menyebabkan penurunan kualitas tidur sebesar 0,404 satuan. Nilai negatif ini menunjukkan arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi *fear of missing out*, semakin menurun kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan tabel kategori, terdapat 35 mahasiswa (17,1%) memiliki tingkat *fear of missing out* yang rendah, 137 mahasiswa (66,8%) berada pada tingkat *fear of missing out* sedang, dan 33 mahasiswa (16,1%) tergolong dalam kategori *fear of missing out* tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mengalami *fear of missing out* pada tingkat sedang. Fenomena ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain keinginan individu untuk tetap terkoneksi dengan orang lain, dorongan untuk terlibat

dalam interaksi yang mendalam, serta ketertarikan untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain. Selain itu, berinteraksi melalui media sosial dapat memperbaiki suasana hati (*mood*), memicu kecemasan saat menyaksikan pencapaian orang lain, memberikan kepuasan atas sesuatu yang telah dilakukan, serta beragam faktor lainnya yang berperan dalam munculnya *fear of missing out*.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Larasati (2022) yang berjudul “Hubungan antara *Fear of Missing Out* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UIN Sultan Syarif Kasim Riau” menemukan bahwa *fear of missing out* memiliki hubungan negatif dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *fear of missing out*, maka semakin rendah kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Penelitian tersebut memberikan bukti awal mengenai keterkaitan antara *fear of missing out* dan kualitas tidur. Hasil temuan dalam penelitian ini memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa *fear of missing out* bukan hanya berkorelasi dengan kualitas tidur, tetapi juga memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini memiliki arti bahwa *fear of missing out* dapat menjadi salah satu faktor yang berkontribusi dalam menentukan baik atau buruknya kualitas tidur.

Berdasarkan pernyataan Barry dan Wong (2020) bahwa gangguan tidur menjadi salah satu faktor yang menyebabkan *fear of missing out*. Individu yang mengalami *fear of missing out* cenderung merasa gelisah dan khawatir tertinggal informasi atau aktivitas sosial yang dilakukan orang lain, sehingga individu tersebut menghabiskan lebih banyak waktu untuk berselancar di dunia maya, yang pada akhirnya mengurangi kualitas tidur. Individu dengan tingkat *fear of missing out* tinggi cenderung menggunakan media sosial secara berlebihan, sehingga mengorbankan waktu yang seharusnya digunakan untuk belajar, tidur, atau berinteraksi langsung dengan orang-

orang di sekitar mereka (Milyavskaya et al., 2018). Selain itu, orang-orang dewasa muda cenderung memanfaatkan media sosial sebagai upaya untuk mengatasi kesulitan tidur. Namun, alih-alih memberikan solusi, kebiasaan tersebut justru dapat memperburuk tingkat *fear of missing out*.

Hasil temuan dalam penelitian ini dapat dijelaskan melalui *Self-Determination Theory* yang dikemukakan oleh Ryan dan Deci (2000) menyatakan bahwa *fear of missing out* muncul akibat kurangnya pemenuhan kebutuhan akan keterhubungan sosial (*relatedness*). Individu yang merasa terputus dari lingkungannya akan berusaha mencari keterlibatan sosial melalui media digital. Selain itu, mekanisme hubungan antara *Fear of Missing Out* (FoMO) dan gangguan tidur juga dapat dijelaskan melalui *Cognitive-Behavioral Model of Insomnia* yang dikemukakan oleh Harvey (2002) yang menekankan peran kognitif (pola pikir) dan kebiasaan perilaku dalam insomnia atau gangguan tidur. Kecemasan berlebihan terhadap ketertinggalan dapat memicu hiperaktivasi kognitif, menghambat relaksasi tidur, serta menciptakan pola pikir maladaptif, seperti keyakinan bahwa terus memantau media sosial adalah suatu keharusan. Lebih lanjut, individu yang mengalami gangguan tidur akibat *fear of missing out* sering mengembangkan strategi koping yang kontraproduktif, seperti tidur siang berlebihan yang justru mengganggu ritme sirkadian dan kualitas tidur secara keseluruhan.

Hipotesis kedua menyatakan bahwa *social media addiction* berpengaruh terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hal ini dibuktikan dengan perolehan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa hipotesis kedua diterima. Nilai *t* hitung pada variabel *social media addiction* bernilai negatif yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *social media addiction* yang dialami mahasiswa,

semakin rendah pula kualitas tidur yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *social media addiction*, maka semakin baik kualitas tidurnya. Hal ini diperkuat oleh nilai koefisien regresi variabel *social media addiction* sebesar -0,478 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *social media addiction* akan menyebabkan penurunan kualitas tidur sebesar -0,478 satuan. Nilai negatif ini menunjukkan arah hubungan yang berlawanan antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi *social media addiction*, semakin menurun kualitas tidur mahasiswa.

Berdasarkan tabel kategori, terdapat 38 mahasiswa (18,5%) memiliki tingkat *social media addiction* yang rendah, 128 mahasiswa (62,4%) berada pada tingkat *social media addiction* sedang, dan 39 mahasiswa (19%) tergolong dalam kategori *social media addiction* tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mengalami *social media addiction* pada tingkat sedang. Fenomena ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perasaan kehilangan akan keselarasan dengan orang lain, pengalaman pengucilan sosial secara langsung, kurangnya kontrol diri dalam mengatur waktu penggunaan media sosial, dan penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, terdapat dorongan kuat untuk terus mengakses media sosial, kecenderungan menggunakan media sosial sebagai pelarian dari stress atau sebagai sarana untuk mengekspresikan emosi, serta beragam faktor lainnya yang berperan dalam munculnya *social media addiction*.

Hasil temuan dalam penelitian ini sejalan dan didukung oleh penelitian Gica et al. (2020) yang mengungkap hasil bahwa penggunaan media sosial oleh mahasiswa dapat memengaruhi kebiasaan tidur. Dengan demikian, *social media addiction* berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa, semakin tinggi *social media addiction* maka semakin rendah kualitas tidur. Penelitian Keles et al. (2019) ditemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan memiliki dampak negatif terhadap kualitas

tidur. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang mengalami *social media addiction* cenderung mengalami kesulitan tidur akibat keterlambatan waktu tidur, durasi tidur yang lebih pendek, serta peningkatan gangguan tidur di malam hari. Secara lebih lanjut, hal ini dapat dijelaskan dengan adanya kecenderungan individu yang terus menerus memeriksa media sosial sebelum tidur, terpapar cahaya biru dari layar perangkat, serta mengalami stres akibat konsumsi konten di media sosial, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap buruknya kualitas tidur (Keles et al., 2019).

Social media addiction berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur melalui mekanisme paparan cahaya biru (*bluelight*) dari layar perangkat elektronik. Studi (West et al. (2010) yang dipublikasikan di *Journal of Applied Physiology* menunjukkan bahwa paparan cahaya biru dari *Light-Emitting Diode* (LED) menekan produksi melatonin secara bergantung pada dosis, di mana semakin tinggi intensitas cahaya biru, semakin besar penekanan terhadap produksi melatonin. Individu yang kecanduan media sosial cenderung menggunakan perangkat elektronik dalam waktu lama, terutama pada malam hari, yang menyebabkan keterlambatan tidur dan penurunan durasi tidur.

Hasil temuan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui teori behavioristik dari Skinner (1953) terutama dalam konsep *reinforcement* positif dan *reinforcement* negatif. *Reinforcement* positif terjadi ketika penggunaan media sosial memberikan pengalaman menyenangkan, seperti menerima like, komentar, atau pujian dari orang lain, yang pada akhirnya memperkuat perilaku penggunaan media sosial secara terus-menerus. Sedangkan *reinforcement* negatif terjadi ketika penggunaan media sosial membantu individu menghindari perasaan tidak nyaman, seperti kebosanan, kecemasan, atau stres. Meskipun penggunaan media sosial awalnya dirasakan sebagai cara untuk meredakan ketegangan, kebiasaan ini justru dapat memperkuat perilaku

adiktif dan mengganggu kualitas tidur, karena individu cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di media sosial dan menunda waktu tidur.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Hal ini diperoleh dari nilai signifikansi sebesar 0,000 yang mana nilai tersebut $< 0,05$. Nilai *R square* yang diperoleh sebesar 0,629 atau 62,9% yang menunjukkan bahwa variabel *fear of missing out* dan *social media addiction* memberikan pengaruh terhadap kualitas tidur sebesar 62,9%. Sementara itu, 37,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Berdasarkan pernyataan Haryati et al. (2020) terdapat beberapa faktor lain yang berperan dalam memengaruhi kualitas tidur, diantaranya seperti ketidakmampuan dalam mengatur jadwal tidur, kebiasaan yang dilakukan sebelum tidur, serta aktivitas malam seperti menonton televisi, *smartphone addiction*, dan *game addiction*.

Berdasarkan tabel kategori, terdapat 30 mahasiswa (14,6%) memiliki tingkat kualitas tidur yang rendah, 136 mahasiswa (66,3%) berada pada tingkat kualitas tidur sedang, dan 39 mahasiswa (19%) tergolong dalam kategori kualitas tidur tinggi. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang mengalami kualitas tidur pada tingkat sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, seperti perasaan tenang dan nyaman saat tidur, minimnya gangguan internal maupun eksternal, serta durasi tidur yang mencukupi minimal 6 (enam) jam per hari. Selain itu, keteraturan pola tidur, terhindari dari insomnia, dan kondisi fisik yang baik juga berperan dalam mendukung kualitas tidur yang optimal. Faktor yang juga memengaruhi kualitas tidur yakni perasaan segar dan bugar setelah bangun, terbebas dari gangguan mimpi buruk, tidak adanya kecemasan

akibat mimpi buruk yang dapat mengganggu kenyamanan saat tidur, serta beragam faktor lainnya yang berperan dalam memengaruhi kualitas tidur individu.

Individu yang mengalami *fear of missing out* dan *social media addiction* mengalami gangguan kualitas tidur akibat perasaan cemas dan pola penggunaan media sosial yang tidak terkontrol. Ketakutan akan kehilangan informasi dan interaksi sosial yang terjadi di dunia maya membuat individu merasa khawatir sehingga merasa terdorong untuk terus terhubung dengan media sosial (Przybylski et al., 2013). Hal ini menyebabkan individu sulit untuk mencapai relaksasi sebelum tidur, mengalami keterlambatan waktu tidur, serta gangguan dalam fase tidur yang berkualitas (Masdalia et al., 2023). Individu dengan tingkat *fear of missing out* tinggi lebih rentan mengalami kecemasan dan kesulitan untuk melepaskan diri dari media sosial sebelum tidur, sehingga mengganggu ritme sirkadian (Luth & Maryam, 2024). *Fear of missing out* dikaitkan dengan kebutuhan psikologis individu untuk tetap terhubung dan mendapatkan validasi sosial. Ketika individu merasa kehilangan momen-momen penting di media sosial, individu tersebut akan terus-menerus memeriksa notifikasi atau menggulir linimasa yang dapat memperburuk gangguan tidur (Przybylski et al., 2013).

Selain *fear of missing out*, terdapat hal lain yang berkontribusi memperburuk kualitas tidur yakni *social media addiction*. Morbel dan Kock (2018) menyatakan bahwa individu yang mengalami *social media addiction* cenderung menunjukkan pola penggunaan kompulsif yang mengarah pada disrupsi aktivitas sehari-hari, termasuk pola tidur yang tidak teratur. Selain itu, Novita dan Utami (2024) menambahkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada malam hari tidak hanya mengurangi waktu tidur, tetapi juga meningkatkan stress dan kecemasan yang dapat menghambat proses tidur yang nyenyak. Lebih lanjut, individu dengan *social media addiction* mengalami kesulitan untuk mengontrol waktu penggunaan media sosial, bahkan ketika

individu tersebut menyadari dampak negatifnya terhadap kesehatan. Hal ini diperburuk oleh sifat adiktif media sosial yang dirancang untuk mempertahankan keterlibatan pengguna dengan menyediakan fitur *autoplay*, notifikasi instan, dan algoritma yang terus menampilkan konten yang menarik (Andreassen et al., 2012). Akibatnya, individu cenderung mengalami siklus tidur yang terganggu, mengalami kelelahan di siang hari, serta penurunan konsentrasi dan produktivitas.

Penelitian ini memiliki keunggulan dan nilai kebaruan. Salah satunya adalah dengan melibatkan tiga variabel yaitu *fear of missing out*, *social media addiction* dan kualitas tidur. Hal ini yang membedakan dengan penelitian sebelumnya yang hanya meneliti hubungan antara dua variabel *fear of missing out* dan kualitas tidur atau hubungan antara *social media addiction* dan kualitas tidur. Selain itu, penelitian yang melibatkan mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang belum pernah menjadi responden penelitian terkait *fear of missing out*, *social media addiction*, dan kualitas tidur, sehingga memberikan kontribusi baru dalam kajian akademik di bidang ini.

Selain memiliki keunggulan, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Salah satu keterbatasan tersebut yaitu penelitian ini belum menggali lebih dalam perbedaan hasil berdasarkan jenis kelamin. Padahal, secara teoritis maupun empiris, laki-laki dan perempuan dapat mengalami kualitas tidur yang berbeda akibat perbedaan biologis, psikologis, maupun sosial. Penelitian ini juga belum menganalisis data berdasarkan tahun angkatan, seperti mahasiswa angkatan 2021, 2022, 2023, atau 2024. Padahal, terdapat kemungkinan adanya perbedaan kondisi psikologis dan pola tidur antara mahasiswa baru dan mahasiswa tingkat akhir, yang dapat memengaruhi hasil penelitian secara signifikan. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk

mempertimbangkan aspek jenis kelamin dan tahun angkatan sebagai variabel demografis yang dapat memperkaya hasil temuan.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah ditetapkan serta hasil uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh *fear of missing out* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out*, maka semakin tinggi tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Terdapat pengaruh *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat *social media addiction* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *social media addiction*, maka semakin tinggi tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Terdapat pengaruh *fear of missing out* dan *social media addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Semakin tinggi tingkat *fear of missing out* dan *social media addiction* yang dimiliki mahasiswa, semakin rendah tingkat kualitas tidur yang

dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *fear of missing out* dan *social media addiction*, maka semakin tinggi tingkat kualitas tidur yang dimiliki oleh mahasiswa Jurusan Teknologi Informasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini, sebagaimana dijabarkan berikut ini:

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil analisis deskriptif dalam penelitian ini, diketahui bahwa tingkat *fear of missing out*, *social media addiction*, dan kualitas tidur pada mahasiswa berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk menyadari dampak negatif dari kualitas tidur buruk yang disebabkan oleh *fear of missing out* dan *social media addiction*. Mahasiswa disarankan untuk mulai menerapkan kebiasaan tidur yang sehat, seperti mengurangi penggunaan media sosial sebelum tidur, membatasi paparan layar di malam hari, serta mengatur waktu tidur yang lebih teratur. Selain itu, mahasiswa juga perlu mengelola perasaan *fear of missing out* dengan lebih baik, misalnya dengan menyadari bahwa tidak selalu harus mengikuti semua perkembangan di media sosial secara *real-time* dan lebih fokus pada aktivitas di dunia nyata. Melatih *mindfulness*, rasa syukur, dan mengembangkan keterampilan manajemen waktu.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji topik yang serupa dengan penelitian ini, disarankan untuk mengeksplorasi cakupan subjek yang akan

diteliti dan memperluas cakupan penelitian dengan mempertimbangkan berbagai faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur seperti *revenge bedtime procrastination*, *nomophobia*, dan status tinggal. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode yang berbeda seperti pendekatan kualitatif atau eksperimen untuk mendapatkan pemahaman yang lebih luas. Penelitian lebih lanjut juga perlu mempertimbangkan dampak kecanduan media sosial (*social media addiction*) yang lebih signifikan, seperti pengaruhnya terhadap perilaku penundaan belajar, peningkatan kecenderungan untuk menyendiri, serta gangguan dalam rutinitas sosial. Mengingat dampak luas dari kecanduan media sosial terhadap kesejahteraan psikologis, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengeksplorasi potensi intervensi yang dapat membantu mengatasi dampak negatif ini, dengan fokus pada pengaturan waktu penggunaan media sosial serta perbaikan kebiasaan tidur yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel, J. P., Buff, C. L., & Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research*, 14(1), 33–44.
- Afriani, A. E., Margawati, A., & Dieny, F. F. (2019). Tingkat stres, durasi, dan kualitas tidur, serta sindrom makan malam pada mahasiswa obesitas dan non obesitas fakultas kedokteran. *Sport and Nutrition Journal*, 1(2), 63–73.
- Agung, I. M., & Sahara, D. (2023). Validitas kontrak skala kecanduan media sosial. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 4(2), 76–85.
- Al-Menayes, J. (2015). Psychometric properties and validation of the Arabic social media addiction scale. *Journal of Addiction*, 2(3), 1–6. <https://doi.org/10.1155/2015/291743>
- Amir, H., Astuti, W., Ningsih, S. R., & Akbar, H. (2021). Hubungan tren penggunaan media sosial dengan perubahan self-esteem dan kualitas tidur remaja di SMAN 2 Kotamobagu. *Healthy Papua*, 4(1), 193–200.
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook addiction scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Andreassen, S. C., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Aprilia, R., Sriati, A., & Hendrawati, S. (2020). Tingkat kecanduan media sosial pada remaja. *Journal of Nursing Care*, 3(1), 41–53.
- Aspiani, R. Y. (2014). *Buku ajar asuhan keperawatan gerontik*. Trans Info Media.
- Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II Metode penelitian psikologi (Edisi II)*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*.
- Barry, C. T., & Wong, M. Y. (2020). Fear of missing out (FoMO): A generational

- phenomenon or an individual difference? *Journal of Social and Personal Relationship*, 1–15. <https://doi.org/10.1177/0265407520945394>
- Basri, N. F., Sunarko, Sugiarto, A., & Suharsono. (2023). Hubungan kecanduan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan Magelang Poltekkes Kemenkes Semarang. *Jurnal PRISMAWA*, 6(1), 59–64. <https://doi.org/10.36761/jp.v6i1.2992>
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–213.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa kedokteran. *Jurnal Medika Hutama*, 2(4), 1213–1217. <http://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127>
- Cahya, M. N., Ningsih, W., & Lestari, A. (2023). Dampak media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja: Tinjauan pengaruh penggunaan media sosial pada kecemasan dan depresi remaja. *Jurnal Sosial Dan Teknologi (SOSTECH)*, 3(8), 703–706.
- Christina, R., Yuniardi, M. S., & Prabowo, A. (2019). Hubungan tingkat neurotisme dengan Fear of Missing Out (FoMO) pada remaja pengguna aktif media sosial. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 105–117.
- Czeisler, C. A., & Gooley, J. J. (2007). Sleep and circadian rhythms in humans. *Cold Spring Harb Symp Quant Biol*, 72, 579–597. <https://doi.org/10.1101/sqb.2007.72.064>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Destiyani, A. K., & Coralia, F. (2020). Hubungan antara kesepian dengan adiksi media sosial pada remaja di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 488–492. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.23100>
- Djamalilleil, S. F., Rosmaini, R., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap

- konsentrasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Baiturahmah Padang angkatan 2018. *Health and Medical Journal*, 3(1), 43–50. <https://doi.org/10.33854/heme.v3i1.339>
- Eijnden, R. J. J. M. Van Den, Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Eliani, J., Yuniardi, M. S., & Masturah, A. N. (2018). Fanatisme dan perilaku agresif verbal di media sosial pada penggemar idola K-pop. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 59–72. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2442>
- Fitroh, N., Kurniawan, W., Azizah, A., Pratama, B., & Ahyar, M. (2016). Mengapa remaja Bugis Makassar bersyukur?: Pendekatan indigenous psychology. *INQUIRY Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 62–75.
- Gica, S., Yunden, S., Kirkas, A., Ozdengul, F., & Ak, M. (2020). The effect of social media/smartphone addiction and sleep quality on academic success in medical faculty students. *Selcuk University Medical Journal*, 4(36), 312–318. <https://doi.org/10.30733/std.2020.01471>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Groth-Marnat, G. (2010). *Handbook of psychological assessment*. Pustaka Pelajar.
- Gusti, R, A. A. (2023). Hubungan kualitas tidur dan aktivitas fisik terhadap kesegaran jasmani peserta didik kelas 9 SMP Maria Assumpta Klaten dengan intensitas penggunaan gawai sebagai variabel moderasi. *Thesis*.
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behavior Research and Therapy*, 40, 869–893.
- Haryanto, H. C., & Kertamuda, F. E. (2016). Syukur sebagai sebuah pemaknaan. *InSight*, 18(2), 109–118.
- Haryati, Yunaningsi, S. P., & RAF, J. (2020). Faktor yang mempengaruhi kualitas tidur mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*, 5(2), 22–33.

- Hayran, C., & Anik, L. (2021). Hayran, C., & Anik, L. (2021). Well-being and fear of missing out (FoMO) on digital content in the time of COVID-19: A correlational analysis among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974.
- Hidayat, A. A. (2006). Pengantar kebutuhan dasar manusia: Aplikasi konsep dan proses keperawatan. In *Salemba Medika*.
- Jupowicz-Ginalska, A., Jasiewicz, J., Kisilowska, M., Baran, T., & Wysocki, A. (2018). FOMO. In *Warszawa: Wydział Dziennikarstwa Informacji i Bibliologii UW*.
- Kamaruddin, I., Leuwol, F. S., Putra, R. P., Aina, M., Suwarma, M., & Zulfikhar, R. (2023). Dampak penggunaan gadget pada kesehatan mental dan motivasi belajar siswa di sekolah. *Journal on Education*, 06(01), 307–316.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety, and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environment Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Larasati, D. I. (2022). Hubungan antara fear of missing out (fomo) dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN SUSKA Riau. *Skripsi*.
- LeBourgeois, M. K., Giannotti, F., Cortesi, F., Wolfson, A. R., & Harsh, J. (2005). The relationship between reported sleep quality and sleep hygiene in Italian and American adolescents. *Pediatrics*, 115(1), 257–265. <https://doi.org/10.1542/peds.2004-0815H>
- Limbong, S. S. (2024). Rasa bersyukur pada Generasi Z. *JHisteria: Urnal Ilmiah Sosial Dan Humaniora*, 3(2).
- Luth, F. I. P., & Maryam, E. W. (2024). Fear of Missing Out (FoMO), loneliness, and social media addiction in early adults. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(2), 134–149.
- Maas, J. B. (2002). *Power sleep: The revolutionary program that prepares your mind for peak performance*. Penerbit Kaifa.

- Mandas, A. L., & Silfiah, K. (2022). Social self-esteem dan fear of missing out pada Generasi Z pengguna media sosial. *Jurnal Sinestesia*, 12(1). <https://doi.org/10.53696/27219283.78>
- Mardlatillah, S. D., & Nurjannah. (2023). Konsep tidur dalam perspektif psikologi dan Islam. *Happiness: Journal of Pssychology and Islamic Science*, 7(1), 65–71.
- Masdalia, Nengsi, S., & Sukamawati. (2023). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Al Asyariah Mandar. *Journal Peqguruang: Conference Series*, 5. <https://doi.org/0.35329/jp.v5i1.2551>
- Maslow, A. H. (1994). *Motivasi dan kepribadian: Teori motivasi dengan pendekatan hierarki kebutuhan manusia*. Pustaka Binaman Pressindo. <https://books.google.co.id/books?id=DIwJkAEACAAJ>
- Mawardha, S. N., Lestari, A. puji, & Bkti, A. A. (2023). Perubahan sosial dalam penggunaan media sosial terhadap pola perilaku jam tidur Generasi Z. *Jurnal Social Logica*, 3(4).
- Mayasari, F. D. (2017). Pengaruh konsentrasi belajar dan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa di SMK Negeri 1 Ngabang (Studi kasus siswa yang tinggal dengan orang tua asuh). *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 6(6), 1.
- McGinnis, P. J. (2020). *Fear of missing out: Practical decision-making in a world of overwhelming choice*. Sourcebooks, Inc.
- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FoMO. *Motivation and Emotion*. *Motivation and Emotion*. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Morbel, M., & Kock, N. (2018). Unveiling the dark side of social networking sites: Personal and work-related consequences of social networking site addiction. *Information & Management*, 55(1), 109–119. <https://doi.org/10.1016/j.im.2017.05.001>
- Mulyana, D. W., Ardyanti, D., & Tonapa, E. (2024). Hubungan ketergantungan penggunaan smartphone dengan kualitas tidur remaja SMPN 8 Samarinda. *Jurnal Pembelajaran Dan Pengembangan Diri*, 4(6), 1339–1346.
- Nashori, F. (2004). Hubungan antara kualitas tidur dengan kendali diri mahasiswa. *FENOMENA*, 2(2), 127–137.

- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). Perbedaan kualitas tidur dan kualitas mimpi. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 2(2), 77–88.
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi tidur: Dari kualitas tidur hingga insomnia*. Universitas Islam Indonesia.
- Nor, Z. M., Yusoff, N. N., Razi, F. R. F., & Sanusi, N. A. (2016). A good night's sleep: A narrative review from Islamic perspectives in relation to modern sciences. *International Medical Journal Malaysia*, 17(2), 117–122.
- Novita, T., & Utami, R. H. (2024). Hubungan digital stres terhadap social media addiction pada remaja akhir sebagai pengguna aktif media sosial. *Jurnal Pendidikan Dan Sosial Budaya*, 4(5), 859–867.
- Nugroho, F. A., Sawiji, & Purwadi, W. (2019). Tingkat kualitas tidur pada pasien gagal jantung kongestif (CHF) dengan posisi tidur semi Fowler, semi Fowler miring kanan, dan semi Fowler miring kiri di Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 15(1), 40–46. <https://doi.org/10.26753/jikk.v15i1.326>
- Nugroho, Y. A. (2011). *It's easy olah data dengan SPSS*. Skripta Media Creative.
- Pergola, B. L., Moonie, S., Pharr, J., Bungum, T., & Anderson, J. L. (2017). Sleep duration associated with cardiovascular conditions among adult Nevadans. *Sleep Medicine*, 34, 209–216. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.03.006>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses, dan praktik*. EGC.
- Pratiwi, G. L., & Suara, M. (2022). Penggunaan media sosial terhadap gangguan perilaku menyimpang di kalangan remaja di Kampung Bahari RT 07 RW 04 Tanjung Priok Jakarta Utara tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 74–83.
- Priyatno, D. (2010). *Teknik mudah dan cepat melakukan analisis data penelitian dengan SPSS dan tanya jawab ujian pendadaran*. Gaya Media.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap

- self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 197–210.
- Qomah, A. H., & Purwanto, S. (2023). Pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa baru Fakultas Hukum Universitas Slamet Riyadi. *Skripsi Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
<http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
<http://fiskal.kemenkeu.go.id/ejournal>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001>
<http://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055>
<https://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006>
<https://doi.org/10.1>
- Rahardjo, W., & Mulyani, I. (2020). Instagram addiction in teenagers: The role of type D personality, self-esteem, and Fear of Missing Out. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–44.
- Ramadita, A. M., Harsanti, I., & Harmoni, A. (2023). Pengaruh stres akademik terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Arjwa: Jurnal Psikologi*, 2(4), 212–222.
<https://doi.org/10.35760/arjwa.2023.v2i4.9620>
- ResMed. (2024). *ResMed's 2024 global sleep survey uncovers a world in sleep crisis*. *GlobeNewswire*. 3–5. <https://www.globenewswire.com/news-release/2024/03/15/2846820/0/en/ResMed-s-2024-Global-Sleep-Survey-Uncovers-a-World-in-Sleep-Crisis.html>
- Riza, M., Subakat, R., Qodir, I., Gradini, E., Z, J. H., & Asdiana. (2024). *Buku ajar moderasi beragama* (R. Ali (ed.)). Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi penelitian*. KBM Indonesia.
- Sahiriliyanti, Millah, M., Farid, A., & Gunawan, Y. (2024). Analisis hadis tematik etika tidur dalam enam kitab induk hadis. *Al-Mutabar: Jurnal Ilmu Hadis*, IV(1), 93–108.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbah jilid 9: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 4, Issue 1). Lentera Hati.
- Shintia, S., Rizal, A., & Kamilah, S. (2022). Hubungan ketergantungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan STIKIM Jakarta. *Open Access Jakarta Journal of Health Sciences*, 1(6), 189–196.

<https://doi.org/10.53801/oajjhs.v1i6.42>

- Simanjuntak, A. C., Angkejaya, O. W., & Yakobus, S. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan indeks prestasi kumulatif pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(3), 651–658.
- Simsek, A., Elciyar, K., & Kizilhan, T. (2019). A comparative study on social media addiction of high school and university students. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 106–119. <https://doi.org/10.30935/cet.554452>
- Sirait, R., & Triwahyuni, P. (2024). Hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur mahasiswa Akademi Keperawatan Surya Nusantara. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 541–555.
- Siregar, E., Gismin, S. S., & Nurhikmah. (2023). Gambaran fear of missing out (FoMO) pada remaja di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 236–241. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.1999>
- Skinner, B. F. (1953). *Selections From Science And Human Behavior*.
- Slameto. (2015). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya* (Edisi revi). Rineka Cipta.
- Spiegel, K., Leproult, R., L'Hermite-Balériaux, M., Copinschi, G., Penev, P. D., & Van Cauter, E. (2004). Leptin levels are dependent on sleep duration: Relationships with sympathovagal balance, carbohydrate regulation, cortisol, and thyrotropin. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 89(11), 5762–5771. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-1003>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistyo, P. T. S., Sukanto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic disorder tendency in women: The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora*, 7(2), 137–152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>
- Susanti, S., Qomaruzzaman, B., & Tamami. (2022). Dampak terapi murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur (Studi kasus pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi, UIN Sunan Gunung Djati Bandung angkatan 2018). *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 244–257. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.17177>
- Syaiful, I. A., & Sari, A. V. K. (2016). Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumen

- dalam bertransaksi di media sosial. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 95–112. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v1i1.904>
- Tanjung, M. C., & Sekartini, R. (2016). Masalah tidur pada anak. *Sari Pediatri*, 6(3), 138–142.
- West, K. E., Jablonski, M. R., Warfield, B., Cecil, K. S., James, M., Ayers, M. A., Maida, J., Bowen, C., Sliney, D. H., Rollag, M. D., Hanifin, J. P., & Brainard, G. C. (2010). Blue light from light-emitting diodes elicits a dose-dependent suppression of melatonin in humans. *Journal of Applied Physiology*. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.01413.2009>.
- Widia, C., Hidayatullah, S., & Robby, A. (2021). Gambaran pemenuhan kebutuhan tidur mahasiswa pengguna vape. *Journal of BTH Nursing*, 1(1), 9–14.
- Xu, H., & Tan, B. C. Y. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. *International Conference on Information Systems, ICIS 2012*, 1, 1–12.
- Yahya, Y., & Rahim, N. Z. A. (2017). Factors influencing social networking sites addiction among the adolescents in Asian countries. *Pacific Asia Conference on Information System (PACIS)*, 241.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Zaenuri, A. (2005). Estetika ketidaksadaran: Konsep seni menurut psikoanalisis Sigmund Freud (1856-1939). *Harmonia: Journal of Arts Research and Education*, 6(3), 7–10.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kisi-kisi Aitem Skala Penelitian

Lampiran 1.1 Kisi-kisi Aiem Skala Kualitas Tidur Sebelum Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
Kualitas tidur	Tidur nyenyak	Tidur dengan tenang dan nyaman	1) Saat tidur, saya merasa tenang sepanjang malam 21) Saya tidur dengan pulas	2) Saat tidur, tubuh saya sulit untuk rileks 22) Tidur saya tidak nyenyak
		Tidak mengalami gangguan internal atau eksternal yang mengganggu tidur	3) Saya tidur nyenyak tanpa terbangun di malam hari karena gangguan apapun 23) Suara dari luar tidak mengganggu tidur saya karena kondisi lingkungan sekitar yang hening	4) Saya mudah terbangun karena merasa kepanasan 24) Tidur saya tidak nyenyak karena adanya gangguan dari perasaan cemas
	Waktu tidur cukup	Durasi tidur minimal enam jam	5) Waktu tidur saya sudah cukup setiap malam 25) Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari	6) Banyaknya kesibukan membuat saya mengalami kekurangan tidur 26) Saya tidak memperoleh waktu tidur yang cukup
		Tidur sesuai kebutuhan tubuh	7) Saya tidur cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh saya 27) Saya sadar akan pentingnya menjaga durasi tidur sesuai kebutuhan tubuh	8) Saya tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh saya 28) Waktu tidur saya tidak memenuhi kebutuhan yang saya butuhkan
	Tidur lebih awal bangun lebih awal	Tidak mengalami insomnia	9) Saya mulai tidur sekitar pukul 21.00 atau 22.00 29) Saya tidak mengalami susah tidur	10) Saya merasa terjaga dan gelisah sepanjang malam 30) Saya begadang hingga larut malam karena sulit tidur
		Keteraturan dalam tidur	11) Saya selalu tidur dan bangun pada	12) Saya cenderung terlambat ketika

			waktu yang sama setiap hari 31) Saya mengatur aktivitas saya agar tidak mengganggu jadwal tidur	bangun pagi (kesiangan) 32) Saya sulit untuk mempertahankan rutinitas tidur yang konsisten
	Merasa segar ketika bangun	Merasa semangat dan bugar	13) Saya merasa bersemangat memulai hari setiap pagi 33) Saya merasa segar setelah bangun tidur	14) Ketika bangun di pagi hari saya merasa malas untuk bangkit dari tempat tidur 34) Saya merasa lesu saat bangun tidur
		Kondisi fisik yang baik	15) Saya tidak mengalami sakit kepala ketika bangun 35) Mata saya tampak segar dan tidak merah saat bangun tidur	16) Saya mengalami pegal-pegal saat bangun tidur 36) Saya kerap menguap di siang hari
	Tidak mengalami mimpi buruk	Tidak adanya gangguan dari mimpi buruk	17) Mimpi saya biasanya tidak aneh atau menakutkan 37) Tidur saya tidak terganggu oleh mimpi buruk	18) Saya mudah terbangun karena mengalami mimpi buruk 38) Saya mengonsumsi obat-obatan agar tidak bermimpi buruk
		Terbebas dari perasaan takut akibat mimpi buruk	19) Mimpi buruk tidak menyebabkan saya terbangun dengan rasa panik 39) Saya tidak merasa tertekan oleh mimpi yang saya alami	20) Mimpi buruk yang saya alami membuat saya takut 40) Saya merasa cemas dan takut tentang mimpi yang saya alami

Lampiran 1.2 Kisi-kisi Aiem Skala Kualitas Tidur Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
Kualitas tidur	Tidur nyenyak	Tidur dengan tenang dan nyaman	1) Saat tidur, saya merasa tenang sepanjang malam 21) Saya tidur dengan pulas	2) Saat tidur, tubuh saya sulit untuk rileks 22) Tidur saya tidak nyenyak
		Tidak mengalami gangguan internal atau eksternal yang mengganggu tidur	3) Saya tidur nyenyak tanpa terbangun di malam hari karena gangguan apapun 23) Suara dari luar tidak mengganggu tidur saya karena kondisi lingkungan sekitar yang hening	4) Saya mudah terbangun karena merasa kepanasan 24) Tidur saya tidak nyenyak karena adanya gangguan dari perasaan cemas
	Waktu tidur cukup	Durasi tidur minimal enam jam	5) Waktu tidur saya sudah cukup setiap malam 25) Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari	6) Banyaknya kesibukan membuat saya mengalami kekurangan tidur 26) Saya tidak memperoleh waktu tidur yang cukup
		Tidur sesuai kebutuhan tubuh	7) Saya tidur cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh saya 27) Saya sadar akan pentingnya menjaga durasi tidur sesuai kebutuhan tubuh	8) Saya tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh saya 28) Waktu tidur saya tidak memenuhi kebutuhan yang saya butuhkan
	Tidur lebih awal bangun lebih awal	Tidak mengalami insomnia	9) Saya mulai tidur sekitar pukul 21.00 atau 22.00 29) Saya tidak mengalami susah tidur	10) Saya merasa terjaga dan gelisah sepanjang malam 30) Saya begadang hingga larut malam karena sulit tidur
		Keteraturan dalam tidur	11) Saya selalu tidur dan bangun pada	12) Saya cenderung terlambat ketika

			waktu yang sama setiap hari 31) Saya mengatur aktivitas saya agar tidak mengganggu jadwal tidur	bangun pagi (kesiangan) 32) Saya sulit untuk mempertahankan rutinitas tidur yang konsisten
	Merasa segar ketika bangun	Merasa semangat dan bugar	13) Saya merasa bersemangat memulai hari setiap pagi 33) Saya merasa segar setelah bangun tidur	14) Ketika bangun di pagi hari saya merasa malas untuk bangkit dari tempat tidur 34) Saya merasa lesu saat bangun tidur
		Kondisi fisik yang baik	15) Saya tidak mengalami sakit kepala ketika bangun 35) Mata saya tampak segar dan tidak merah saat bangun tidur	16) Saya mengalami pegal-pegal saat bangun tidur 36) Saya kerap menguap di siang hari
	Tidak mengalami mimpi buruk	Tidak adanya gangguan dari mimpi buruk	17) Mimpi saya biasanya tidak aneh atau menakutkan 37) Tidur saya tidak terganggu oleh mimpi buruk	18) Saya mudah terbangun karena mengalami mimpi buruk 38) Saya mengonsumsi obat-obatan agar tidak bermimpi buruk
		Terbebas dari perasaan takut akibat mimpi buruk	19) Mimpi buruk tidak menyebabkan saya terbangun dengan rasa panik 39) Saya tidak merasa tertekan oleh mimpi yang saya alami	20) Mimpi buruk yang saya alami membuat saya takut 40) Saya merasa cemas dan takut tentang mimpi yang saya alami

Lampiran 1.3 Kisi-kisi Aiem Skala *Fear of Missing Out* Sebelum dan Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
<i>Fear of missing out</i>	Kebutuhan akan keterikatan (<i>need for relatedness</i>)	Keinginan untuk terkoneksi dengan orang lain	1) Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap waktu 13) Saya memberikan tanggapan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial	2) Saya tidak khawatir ketinggalan informasi penting ketika tidak memeriksa handphone saya 14) Terkadang saya tidak melihat unggahan story atau feed orang lain karena sibuk dengan aktivitas lain
		Keinginan untuk terlibat dalam interaksi yang mendalam	3) Saya mengunggah story atau feed menarik untuk mendapatkan balasan atau reaksi dari orang lain 15) Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial	4) Saya mengunggah story atau feed tanpa mengharapkan balasan atau reaksi 16) Saya membagikan informasi kepada teman-teman secara langsung
		Mengikuti kegiatan yang dilakukan orang lain	5) Saya selalu ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial 17) Saya berniat untuk mengikuti tren sekaligus memenuhi kebutuhan story atau feed di media sosial	6) Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial 18) Saya tidak merasa perlu mengikuti tren Tiktok hanya karena untuk terlihat up to date
	Kebutuhan akan diri (<i>need for self</i>)	Dapat meningkatkan <i>mood</i> (suasana hati)	7) Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial	8) Saya merasa bosan dengan konten yang muncul di media sosial 20) Interaksi dengan teman-teman saya

			19) Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial	di media sosial memperburuk mood saya
		Memiliki keinginan untuk lebih unggul daripada orang lain	9) Saya merasa iri melihat keberhasilan teman-teman di media 21) Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan teman-teman saya yang dibagikan di media sosial	10) Tidak masalah bagi saya jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya 22) Saya tidak terlalu peduli tentang pencapaian orang lain
		Memperoleh kepuasan dari hasil yang telah dicapai	11) Saya membuat berbagai aktivitas yang menarik dan membagikannya di media sosial 23) Saya semangat mengunggah story atau feed di media sosial	12) Saya tidak terlalu suka membagikan kehidupan pribadi di media sosial 24) Saya menganggap like dan viewers di unggahan media sosial saya tidak terlalu penting

Lampiran 1.4 Kisi-kisi Aiem Skala *Social Media Addiction* Sebelum dan Setelah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Aitem	
			F	UF
<i>Social media addiction</i>	Konsekuensi sosial (<i>social consequences</i>)	Kehilangan keselarasan dalam hubungan dengan orang lain	1) Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang berkumpul bersama teman 13) Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang	2) Saya memperhatikan lawan bicara dengan baik tanpa menggunakan media sosial saat mengobrol 14) Saya tidak membuka media sosial ketika berbincang dengan teman-teman saya
		Mengalami pengucilan sosial secara langsung	3) Saya merasa terasing atau diabaikan oleh teman-teman saya karena terlalu asyik scroll social media 15) Saya merasa terabaikan dalam kegiatan sosial karena terlalu fokus menggunakan media sosial	4) Saya merasa dihargai oleh teman-teman saya karena saya dapat memberikan perhatian penuh saat berinteraksi tanpa terganggu oleh media sosial 16) Teman-teman saya merasa nyaman berinteraksi dengan saya karena saya mendengarkan mereka dengan seksama
	Pengendalian waktu (<i>time displacement</i>)	Tidak memiliki keterampilan dalam mengatur waktu	5) Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari 17) Saya lupa waktu saat bermain media sosial	6) Saya dapat menunda menggunakan media sosial ketika ada hal lain yang harus dikerjakan 18) Saya memprioritaskan mengerjakan tugas terlebih

				dahulu daripada scrolling media sosial
		Penggunaan media sosial yang berlebihan	7) Saya menganggap scrolling media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap hari 19) Saya membuat banyak akun media sosial untuk memantau (stalking) akun media sosial orang lain	8) Saya hanya fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa merasa perlu untuk scrolling media sosial 20) Penggunaan media sosial saya tidak mengganggu aktivitas penting lainnya
	Perasaan kompulsif (<i>compulsive feelings</i>)	Merasa terdorong untuk menggunakan media sosial	9) Saya refleks membuka media sosial tanpa berpikir terlebih dahulu 21) Mendapatkan banyak like dan comment membuat saya ingin tetap online di media sosial	10) Saya menggunakan media sosial hanya untuk mengisi waktu luang saja 22) Saya tidak membuka aplikasi media sosial tanpa tujuan yang jelas
		Sebagai wadah untuk mengungkapkan emosi yang dirasakan	11) Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari 23) Saya mengandalkan media sosial untuk mengekspresikan perasaan saya	12) Saya tidak merasa perlu mengungkapkan emosi yang saya rasakan di media sosial 24) Saya merasa lebih nyaman berbicara langsung dengan orang terdekat untuk mengungkapkan emosi saya daripada melalui media sosial

Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum *Try Out*

Lampiran 2.1 Skala Kualitas Tidur Sebelum *Try Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saat tidur, saya merasa tenang sepanjang malam				
2.	Saat tidur, tubuh saya sulit untuk rileks				
3.	Saya tidur nyenyak tanpa terbangun di malam hari karena gangguan apapun				
4.	Saya mudah terbangun karena merasa kepanasan				
5.	Waktu tidur saya sudah cukup setiap malam				
6.	Banyaknya kesibukan membuat saya mengalami kekurangan tidur				
7.	Saya tidur cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh saya				
8.	Saya tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh saya				
9.	Saya mulai tidur sekitar pukul 21.00 atau 22.00				
10.	Saya merasa terjaga dan gelisah sepanjang malam				
11.	Saya selalu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari				
12.	Saya cenderung terlambat ketika bangun pagi (kesiangan)				
13.	Saya merasa bersemangat memulai hari setiap pagi				
14.	Ketika bangun di pagi hari saya merasa malas untuk bangkit dari tempat tidur				
15.	Saya tidak mengalami sakit kepala ketika bangun				
16.	Saya mengalami pegal-pegal saat bangun tidur				
17.	Mimpi saya biasanya tidak aneh atau menakutkan				
18.	Saya mudah terbangun karena mengalami mimpi buruk				
19.	Mimpi buruk tidak menyebabkan saya terbangun dengan rasa panik				
20.	Mimpi buruk yang saya alami membuat saya takut				
21.	Saya tidur dengan pulas				
22.	Tidur saya tidak nyenyak				
23.	Suara dari luar tidak mengganggu tidur saya karena kondisi lingkungan sekitar yang hening				
24.	Tidur saya tidak nyenyak karena adanya gangguan dari perasaan cemas				
25.	Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari				
26.	Saya tidak memperoleh waktu tidur yang cukup				
27.	Saya sadar akan pentingnya menjaga durasi tidur sesuai kebutuhan tubuh				
28.	Waktu tidur saya tidak memenuhi kebutuhan yang saya butuhkan				
29.	Saya tidak mengalami susah tidur				
30.	Saya begadang hingga larut malam karena sulit tidur				
31.	Saya mengatur aktivitas saya agar tidak mengganggu jadwal tidur				
32.	Saya sulit untuk mempertahankan rutinitas tidur yang konsisten				
33.	Saya merasa segar setelah bangun tidur				
34.	Saya merasa lesu saat bangun tidur				
35.	Mata saya tampak segar dan tidak merah saat bangun tidur				

36.	Saya kerap menguap di siang hari				
37.	Tidur saya tidak terganggu oleh mimpi buruk				
38.	Saya mengonsumsi obat-obatan agar tidak bermimpi buruk				
39.	Saya tidak merasa tertekan oleh mimpi yang saya alami				
40.	Saya merasa cemas dan takut tentang mimpi yang saya alami				

Lampiran 2.2 Skala *Fear of Missing Out* Sebelum *Try Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap waktu				
2.	Saya tidak khawatir ketinggalan informasi penting ketika tidak memeriksa handphone saya				
3.	Saya mengunggah story atau feed menarik untuk mendapatkan balasan atau reaksi dari orang lain				
4.	Saya mengunggah story atau feed tanpa mengharapkan balasan atau reaksi				
5.	Saya selalu ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
6.	Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial				
7.	Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
8.	Saya merasa bosan dengan konten yang muncul di media sosial				
9.	Saya merasa iri melihat keberhasilan teman-teman di media				
10.	Tidak masalah bagi saya jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya				
11.	Saya membuat berbagai aktivitas yang menarik dan membagikannya di media sosial				
12.	Saya tidak terlalu suka membagikan kehidupan pribadi di media sosial				
13.	Saya memberikan tanggapan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial				
14.	Terkadang saya tidak melihat unggahan story atau feed orang lain karena sibuk dengan aktivitas lain				
15.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial				
16.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman secara langsung				
17.	Saya berniat untuk mengikuti tren sekaligus memenuhi kebutuhan story atau feed di media sosial				
18.	Saya tidak merasa perlu mengikuti tren Tiktok hanya karena untuk terlihat up to date				
19.	Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
20.	Interaksi dengan teman-teman saya di media sosial memperburuk mood saya				

21.	Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan teman-teman saya yang dibagikan di media sosial				
22.	Saya tidak terlalu peduli tentang pencapaian orang lain				
23.	Saya semangat mengunggah story atau feed di media sosial				
24.	Saya menganggap like dan viewers di unggahan media sosial saya tidak terlalu penting				

Lampiran 2.3 Skala *Social Media Addiction* Sebelum *Try Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang berkumpul bersama teman				
2.	Saya memperhatikan lawan bicara dengan baik tanpa menggunakan media sosial saat mengobrol				
3.	Saya merasa terasing atau diabaikan oleh teman-teman saya karena terlalu asyik scroll social media				
4.	Saya merasa dihargai oleh teman-teman saya karena saya dapat memberikan perhatian penuh saat berinteraksi tanpa terganggu oleh media sosial				
5.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari				
6.	Saya dapat menunda menggunakan media sosial ketika ada hal lain yang harus dikerjakan				
7.	Saya menganggap scrolling media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap hari				
8.	Saya hanya fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa merasa perlu untuk scrolling media sosial				
9.	Saya refleks membuka media sosial tanpa berpikir terlebih dahulu				
10.	Saya menggunakan media sosial hanya untuk mengisi waktu luang saja				
11.	Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari				
12.	Saya tidak merasa perlu mengungkapkan emosi yang saya rasakan di media sosial				
13.	Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang				
14.	Saya tidak membuka media sosial ketika berbincang dengan teman-teman saya				
15.	Saya merasa terbaikan dalam kegiatan sosial karena terlalu fokus menggunakan media sosial				
16.	Teman-teman saya merasa nyaman berinteraksi dengan saya karena saya mendengarkan mereka dengan seksama				
17.	Saya lupa waktu saat bermain media sosial				
18.	Saya memprioritaskan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada scrolling media sosial				
19.	Saya membuat banyak akun media sosial untuk memantau (stalking) akun media sosial orang lain				

20.	Penggunaan media sosial saya tidak mengganggu aktivitas penting lainnya				
21.	Mendapatkan banyak like dan comment membuat saya ingin tetap online di media sosial				
22.	Saya tidak membuka aplikasi media sosial tanpa tujuan yang jelas				
23.	Saya mengandalkan media sosial untuk mengekspresikan perasaan saya				
24.	Saya merasa lebih nyaman berbicara langsung dengan orang terdekat untuk mengungkapkan emosi saya daripada melalui media sosial				

Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Penelitian

Lampiran 3.1 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur Saat Aitem Gugur

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	40

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KT01	65.3667	180.240	.713	.973
KT02	65.8000	173.752	.881	.973
KT03	65.8000	173.752	.881	.973
KT04	65.9000	184.852	.144	.976
KT05	66.2333	178.116	.748	.973
KT06	65.8000	173.752	.881	.973
KT07	65.5333	180.051	.747	.973
KT08	65.5000	181.293	.725	.973
KT09	65.5000	181.293	.725	.973
KT10	65.6000	184.593	.232	.975
KT11	66.1667	177.592	.751	.973
KT12	65.6000	178.110	.777	.973
KT13	65.7000	175.803	.821	.973

KT14	66.2000	177.752	.755	.973
KT15	66.0333	174.792	.827	.973
KT16	65.8000	173.752	.881	.973
KT17	65.5333	180.051	.747	.973
KT18	65.6667	176.506	.806	.973
KT19	65.9000	172.921	.887	.973
KT20	66.2667	178.478	.745	.973
KT21	66.2667	178.478	.745	.973
KT22	66.1667	185.454	.146	.975
KT23	65.9333	175.030	.825	.973
KT24	65.5333	180.051	.747	.973
KT25	66.2000	177.752	.755	.973
KT26	65.8333	187.937	-.040	.977
KT27	65.4333	179.357	.753	.973
KT28	66.3667	180.240	.713	.973
KT29	65.5667	179.013	.763	.973
KT30	65.7667	174.530	.851	.973
KT31	65.9667	174.861	.829	.973
KT32	65.4000	180.938	.707	.973
KT33	66.0667	174.685	.836	.973
KT34	66.3667	187.482	.001	.975
KT35	65.9667	174.861	.829	.973
KT36	66.1333	177.361	.756	.973
KT37	65.5333	180.051	.747	.973
KT38	65.3667	180.240	.713	.973
KT39	65.7333	174.961	.849	.973
KT40	66.3000	178.907	.743	.973

Lampiran 3.2 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala Kualitas Tidur Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.983	35

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KT01	57.5667	172.944	.721	.983
KT02	58.0000	166.621	.884	.982
KT03	58.0000	166.621	.884	.982
KT05	58.4333	170.737	.765	.983
KT06	58.0000	166.621	.884	.982
KT07	57.7333	172.961	.734	.983
KT08	57.7000	174.217	.705	.983
KT09	57.7000	174.217	.705	.983
KT11	58.3667	170.171	.771	.983
KT12	57.8000	171.062	.766	.983
KT13	57.9000	168.576	.828	.982
KT14	58.4000	170.386	.771	.983
KT15	58.2333	167.495	.840	.982
KT16	58.0000	166.621	.884	.982

KT17	57.7333	172.961	.734	.983
KT18	57.8667	169.361	.807	.982
KT19	58.1000	165.679	.898	.982
KT20	58.4667	171.154	.758	.983
KT21	58.4667	171.154	.758	.983
KT23	58.1333	167.775	.835	.982
KT24	57.7333	172.961	.734	.983
KT25	58.4000	170.386	.771	.983
KT27	57.6333	172.309	.738	.983
KT28	58.5667	172.944	.721	.983
KT29	57.7667	171.978	.748	.983
KT30	57.9667	167.206	.867	.982
KT31	58.1667	167.592	.840	.982
KT32	57.6000	173.766	.701	.983
KT33	58.2667	167.513	.841	.982
KT35	58.1667	167.592	.840	.982
KT36	58.3333	170.023	.770	.983
KT37	57.7333	172.961	.734	.983
KT38	57.5667	172.944	.721	.983
KT39	57.9333	167.857	.848	.982
KT40	58.5000	171.707	.743	.983

Lampiran 3.3 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Fear Of Missing Out* Saat Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FM01	75.9667	158.240	.877	.984
FM02	75.9333	160.478	.871	.984
FM03	75.8667	159.913	.880	.984
FM04	76.0000	160.828	.803	.984
FM05	75.9333	159.030	.884	.984
FM06	75.9333	160.340	.880	.984
FM07	76.0333	161.068	.809	.984
FM08	76.0000	162.000	.727	.984
FM09	75.8667	159.982	.875	.984
FM10	76.0667	161.651	.795	.984
FM11	75.8667	161.016	.806	.984
FM12	75.9333	159.306	.867	.984
FM13	75.9000	158.369	.912	.983

FM14	75.9333	160.133	.814	.984
FM15	75.9667	160.654	.733	.985
FM16	75.8667	160.464	.843	.984
FM17	75.8667	158.464	.895	.983
FM18	75.9333	158.547	.915	.983
FM19	75.9000	160.231	.871	.984
FM20	75.9333	159.306	.867	.984
FM21	75.8667	157.430	.889	.984
FM22	75.9667	162.378	.757	.984
FM23	75.8667	157.499	.885	.984
FM24	75.9667	160.033	.836	.984

Lampiran 3.4 Hasil Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Skala *Social Media Addiction* Setelah Aitem Valid

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.981	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SM01	77.2333	123.978	.733	.980
SM02	77.1667	121.523	.816	.980
SM03	77.1333	123.913	.777	.980
SM04	77.2000	122.234	.854	.979
SM05	77.2333	122.737	.833	.980
SM06	77.0667	121.444	.870	.979
SM07	77.1333	124.189	.754	.980
SM08	77.2000	122.648	.821	.980
SM09	77.1000	122.921	.849	.979
SM10	77.0333	121.895	.921	.979
SM11	77.1333	121.430	.888	.979
SM12	77.2333	124.737	.760	.980
SM13	77.1667	124.282	.760	.980
SM14	77.1333	126.326	.661	.981
SM15	77.0667	121.995	.828	.980
SM16	77.1667	122.489	.819	.980
SM17	77.1667	122.764	.797	.980
SM18	77.0667	122.478	.792	.980
SM19	77.2333	125.564	.686	.980
SM20	77.1000	122.990	.844	.979
SM21	77.1000	122.576	.878	.979
SM22	77.1000	122.576	.878	.979
SM23	77.1333	122.947	.859	.979
SM24	77.2000	122.028	.871	.979

Lampiran 5 Skala Penelitian

Lampiran 5.1 Skala Penelitian Kualitas Tidur

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saat tidur, saya merasa tenang sepanjang malam				
2.	Saat tidur, tubuh saya sulit untuk rileks				
3.	Saya tidur nyenyak tanpa terbangun di malam hari karena gangguan apapun				
4.	Waktu tidur saya sudah cukup setiap malam				
5.	Banyaknya kesibukan membuat saya mengalami kekurangan tidur				
6.	Saya tidur cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh saya				
7.	Saya tidak mendapatkan waktu tidur yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuh saya				
8.	Saya mulai tidur sekitar pukul 21.00 atau 22.00				
9.	Saya selalu tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari				
10.	Saya cenderung terlambat ketika bangun pagi (kesiangan)				
11.	Saya merasa bersemangat memulai hari setiap pagi				
12.	Ketika bangun di pagi hari saya merasa malas untuk bangkit dari tempat tidur				
13.	Saya tidak mengalami sakit kepala ketika bangun				
14.	Saya mengalami pegal-pegal saat bangun tidur				
15.	Mimpi saya biasanya tidak aneh atau menakutkan				
16.	Saya mudah terbangun karena mengalami mimpi buruk				
17.	Mimpi buruk tidak menyebabkan saya terbangun dengan rasa panik				
18.	Mimpi buruk yang saya alami membuat saya takut				
19.	Saya tidur dengan pulas				
20.	Suara dari luar tidak mengganggu tidur saya karena kondisi lingkungan sekitar yang hening				
21.	Tidur saya tidak nyenyak karena adanya gangguan dari perasaan cemas				
22.	Rata-rata waktu tidur saya minimal 6 jam per hari				
23.	Saya sadar akan pentingnya menjaga durasi tidur sesuai kebutuhan tubuh				
24.	Waktu tidur saya tidak memenuhi kebutuhan yang saya butuhkan				
25.	Saya tidak mengalami susah tidur				
26.	Saya begadang hingga larut malam karena sulit tidur				
27.	Saya mengatur aktivitas saya agar tidak mengganggu jadwal tidur				
28.	Saya sulit untuk mempertahankan rutinitas tidur yang konsisten				
29.	Saya merasa segar setelah bangun tidur				
30.	Mata saya tampak segar dan tidak merah saat bangun tidur				
31.	Saya kerap menguap di siang hari				
32.	Tidur saya tidak terganggu oleh mimpi buruk				
33.	Saya mengonsumsi obat-obatan agar tidak bermimpi buruk				
34.	Saya tidak merasa tertekan oleh mimpi yang saya alami				

35.	Saya merasa cemas dan takut tentang mimpi yang saya alami				
-----	---	--	--	--	--

Lampiran 5.2 Skala Penelitian *Fear of Missing Out*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya berinteraksi dengan teman melalui media sosial setiap waktu				
2.	Saya tidak khawatir ketinggalan informasi penting ketika tidak memeriksa handphone saya				
3.	Saya mengunggah story atau feed menarik untuk mendapatkan balasan atau reaksi dari orang lain				
4.	Saya mengunggah story atau feed tanpa mengharapkan balasan atau reaksi				
5.	Saya selalu ingin mengetahui kegiatan apa saja yang dilakukan oleh teman-teman saya di media sosial				
6.	Tidak masalah bagi saya jika tidak buka akun gosip di media sosial				
7.	Saya merasa senang melihat berbagai unggahan teman-teman di media sosial				
8.	Saya merasa bosan dengan konten yang muncul di media sosial				
9.	Saya merasa iri melihat keberhasilan teman-teman di media				
10.	Tidak masalah bagi saya jika teman saya mempunyai pengikut lebih banyak di media sosial daripada saya				
11.	Saya membuat berbagai aktivitas yang menarik dan membagikannya di media sosial				
12.	Saya tidak terlalu suka membagikan kehidupan pribadi di media sosial				
13.	Saya memberikan tanggapan atau reaksi terhadap unggahan teman saya di media sosial				
14.	Terkadang saya tidak melihat unggahan story atau feed orang lain karena sibuk dengan aktivitas lain				
15.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman melalui media sosial				
16.	Saya membagikan informasi kepada teman-teman secara langsung				
17.	Saya berniat untuk mengikuti tren sekaligus memenuhi kebutuhan story atau feed di media sosial				
18.	Saya tidak merasa perlu mengikuti tren Tiktok hanya karena untuk terlihat up to date				
19.	Saya merasa senang ketika berinteraksi dengan teman-teman melalui media sosial				
20.	Interaksi dengan teman-teman saya di media sosial memperburuk mood saya				
21.	Saya merasa takut tertinggal dengan keberhasilan teman-teman saya yang dibagikan di media sosial				
22.	Saya tidak terlalu peduli tentang pencapaian orang lain				
23.	Saya semangat mengunggah story atau feed di media sosial				

24.	Saya menganggap like dan viewers di unggahan media sosial saya tidak terlalu penting				
-----	--	--	--	--	--

Lampiran 5.3 Skala Penelitian *Social Media Addiction*

No.	Pernyataan	Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Saya asyik <i>online</i> di media sosial ketika sedang kumpul bersama teman				
2.	Saya memperhatikan lawan bicara dengan baik tanpa menggunakan media sosial saat mengobrol				
3.	Saya merasa terasing atau diabaikan oleh teman-teman saya karena terlalu asyik scroll social media				
4.	Saya merasa dihargai oleh teman-teman saya karena saya dapat memberikan perhatian penuh saat berinteraksi tanpa terganggu oleh media sosial				
5.	Saya menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari				
6.	Saya dapat menunda menggunakan media sosial ketika ada hal lain yang harus dikerjakan				
7.	Saya menganggap scrolling media sosial sebagai aktivitas yang wajib dilakukan setiap hari				
8.	Saya hanya fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa merasa perlu untuk scrolling media sosial				
9.	Saya refleks membuka media sosial tanpa berpikir terlebih dahulu				
10.	Saya menggunakan media sosial hanya untuk mengisi waktu luang saja				
11.	Saya membuka media sosial secara berulang-ulang tanpa disadari				
12.	Saya tidak merasa perlu mengungkapkan emosi yang saya rasakan di media sosial				
13.	Saya lebih banyak mengabadikan pertemuan di media sosial dibandingkan berbincang				
14.	Saya tidak membuka media sosial ketika berbincang dengan teman-teman saya				
15.	Saya merasa terbaikan dalam kegiatan sosial karena terlalu fokus menggunakan media sosial				
16.	Teman-teman saya merasa nyaman berinteraksi dengan saya karena saya mendengarkan mereka dengan seksama				
17.	Saya lupa waktu saat bermain media sosial				
18.	Saya memprioritaskan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada scrolling media sosial				
19.	Saya membuat banyak akun media sosial untuk memantau (stalking) akun media sosial orang lain				
20.	Penggunaan media sosial saya tidak mengganggu aktivitas penting lainnya				
21.	Mendapatkan banyak like dan comment membuat saya ingin tetap online di media sosial				

22.	Saya tidak membuka aplikasi media sosial tanpa tujuan yang jelas				
23.	Saya mengandalkan media sosial untuk mengekspresikan perasaan saya				
24.	Saya merasa lebih nyaman berbicara langsung dengan orang terdekat untuk mengungkapkan emosi saya daripada melalui media sosial				

Lampiran 6 Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kualitas Tidur	205	51	101	78,0293	9,81491
FOMO	205	34	91	65,9659	12,59177
Socmed Addiction	205	28	94	66,3756	12,52059
Valid N (listwise)	205				

Lampiran 6.1 Perhitungan Skor Kategori Kualitas Tidur

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 68$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$68 \leq X < 88$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$88 \leq X$	Tinggi

Kategori_KT

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ValidRendah	30	14.6	14.6	14.6
Sedang	136	66.3	66.3	81.0
Tinggi	39	19.0	19.0	100.0
Total	205	100.0	100.0	

Lampiran 6.1 Perhitungan Skor Kategori *Fear of Missing Out*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 53$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$53 \leq X < 79$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$79 \leq X$	Tinggi

Kategori_FM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ValidRendah	35	17.1	17.1	17.1
Sedang	137	66.8	66.8	83.9
Tinggi	33	16.1	16.1	100.0
Total	205	100.0	100.0	

Lampiran 6.1 Perhitungan Skor Kategori *Social Media Addiction*

Rumus Interval	Rentang Skor	Kategorisasi Skor
$X < (\text{Mean} - 1 \text{ SD})$	$X < 54$	Rendah
$(\text{Mean} - 1 \text{ SD}) \leq X < M + 1 \text{ SD}$	$54 \leq X < 79$	Sedang
$M + 1 \text{ SD} \leq X$	$79 \leq X$	Tinggi

Kategori_SM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
ValidRendah	38	18.5	18.5	18.5
Sedang	128	62.4	62.4	81.0
Tinggi	39	19.0	19.0	100.0
Total	205	100.0	100.0	

Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Lampiran 7.1 Hasil Uji Asumsi Klasik

Lampiran 7.1.1 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		205
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.97786076
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.036
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.080 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Lampiran 7.1.1 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Kualitas Tidur * FOMO	Between Groups	(Combined)	8496.361	49	173.395	2.409	.000
		Linearity	5058.143	1	5058.143	70.281	.000
		Deviation from Linearity	3438.218	48	71.630	.995	.492
	Within Groups		11155.463	155	71.971		
	Total		19651.824	204			

Lampiran 7.1.1 Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	FOMO	1.000	1.000
	Socmed Addiction	1.000	1.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Lampiran 7.2 Hasil Uji Hipotesis

Lampiran 7.2.1 Hasil Uji Hipotesis Pertama dan Hipotesis kedua

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	136.387	3.190		42.752	.000
FOMO	-.404	.033	-.518	-12.085	.000
Socmed Addiction	-.478	.034	-.610	-14.226	.000

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

Lampiran 7.2.3 Hasil Uji Hipotesis Ketiga

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	12361.921	2	6180.961	171.272	.000 ^b
Residual	7289.903	202	36.089		
Total	19651.824	204			

a. Dependent Variable: Kualitas Tidur

b. Predictors: (Constant), Socmed Addiction, FOMO

Lampiran 7.2.4 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.793 ^a	.629	.625	6.007

a. Predictors: (Constant), Socmed Addiction, FOMO

Lampiran 8 Tabulasi Data

NO RESPONDEN	SKOR TOTAL_KT	SKOR TOTAL_FM	SKOR TOTAL_SM
1	72	73	59
2	67	87	68
3	80	57	64
4	76	90	56
5	79	63	78
6	88	64	59
7	85	61	60
8	81	90	52
9	77	40	77
10	80	71	82
11	65	72	76
12	67	71	73
13	88	68	58
14	85	51	56
15	65	87	55
16	63	91	66
17	73	57	79
18	89	75	48
19	88	64	49
20	92	76	66
21	68	73	65
22	75	51	72
23	85	51	50
24	78	48	69
25	71	91	71
26	95	60	57
27	76	86	61
28	91	53	44
29	68	89	58
30	75	71	67
31	72	66	80
32	88	72	50
33	72	76	62
34	86	53	84
35	87	49	65
36	74	84	52
37	62	81	81
38	96	69	46
39	68	87	61

40	69	59	89
41	78	81	60
42	68	60	87
43	76	65	79
44	88	64	66
45	84	48	50
46	74	69	65
47	75	51	74
48	86	63	63
49	87	74	54
50	100	52	43
51	92	68	62
52	70	80	65
53	95	47	50
54	71	61	77
55	82	69	56
56	57	80	81
57	88	45	47
58	63	91	80
59	86	51	77
60	79	66	63
61	87	48	85
62	67	63	87
63	84	65	75
64	79	70	77
65	81	76	75
66	78	58	83
67	77	71	54
68	74	76	75
69	70	53	81
70	60	71	81
71	76	68	76
72	75	66	75
73	83	61	72
74	68	71	78
75	92	39	58
76	66	77	70
77	70	91	54
78	93	55	65
79	82	88	53
80	74	90	48
81	81	56	63
82	82	61	61

83	86	68	68
84	75	61	72
85	74	50	65
86	71	83	74
87	72	73	61
88	87	72	53
89	51	78	89
90	63	77	84
91	78	66	53
92	57	67	82
93	79	56	73
94	96	55	45
95	69	55	73
96	77	67	68
97	96	46	46
98	72	80	57
99	68	61	71
100	90	72	40
101	81	47	75
102	85	68	50
103	68	73	50
104	70	68	75
105	81	61	70
106	75	50	69
107	83	58	62
108	88	63	52
109	83	64	61
110	66	83	70
111	93	61	43
112	87	59	67
113	90	51	62
114	75	62	69
115	83	40	66
116	65	90	74
117	70	66	81
118	86	61	70
119	77	83	60
120	91	62	47
121	82	61	65
122	89	68	68
123	62	63	84
124	79	53	70
125	79	61	69

126	75	63	76
127	82	62	64
128	65	83	68
129	76	67	79
130	73	73	74
131	76	66	72
132	87	72	58
133	75	34	89
134	80	54	67
135	88	67	46
136	72	57	75
137	90	57	52
138	76	83	71
139	84	65	61
140	71	71	60
141	63	72	87
142	85	53	87
143	78	78	47
144	88	60	39
145	67	64	81
146	67	84	84
147	78	47	80
148	84	57	69
149	91	50	52
150	87	77	58
151	99	69	28
152	78	59	94
153	81	59	63
154	74	77	65
155	91	66	58
156	68	63	72
157	80	63	79
158	65	75	74
159	70	73	69
160	77	76	69
161	58	76	81
162	86	57	82
163	80	48	64
164	68	81	61
165	101	47	57
166	83	65	52
167	67	86	71
168	90	51	56

169	70	67	89
170	74	62	73
171	65	70	72
172	94	52	47
173	76	47	85
174	68	65	83
175	68	79	58
176	92	49	71
177	69	74	89
178	75	59	66
179	75	75	76
180	69	74	89
181	88	51	59
182	70	71	66
183	58	85	87
184	91	58	66
185	84	47	78
186	98	40	49
187	72	70	68
188	75	90	54
189	94	37	63
190	83	72	51
191	80	48	69
192	83	78	49
193	72	56	60
194	79	74	67
195	62	81	66
196	87	63	46
197	67	77	72
198	75	63	75
199	81	74	71
200	84	83	50
201	61	76	83
202	77	70	63
203	87	67	59
204	65	65	86
205	91	48	48

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Rania Rivalda
Tempat Tanggal Lahir : Bengkulu, 06 Februari 2003
Alamat Rumah : Jl. Raya Samarang RT 01/RW 05, Palnunjuk,
Bayongbong, Kab. Garut, Jawa Barat
Email : rania.rivalda06@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 05 Kota Bengkulu
2. SMP Negeri 08 Kota Bengkulu
3. SMA Plus Negeri 07 Kota Bengkulu

C. Pengalaman Organisasi dan *Internship*

1. Pengalaman Organisasi
 - a. Wakil Sekretaris Umum Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan (DEMA-F) Periode 2023
 - b. Staff Ahli Kementrian Luar Negeri Dewan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan (DEMA-F) Periode 2024
2. Pengalaman *Internship*
 - a. *Assessment Center* Badan Kepegawaian Daerah Provinsi Jawa Tengah - 2024