

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL (TIK TOK) DENGAN GEJALA INSOMNIA  
PADA REMAJA DI SMAN 1 JOMBANG**

SKRIPSI

Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)



Oleh:

**AMINATUS WIDYA P  
933410018**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI  
(IAIN) KEDIRI  
2022**

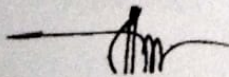
**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL (TIK TOK) DENGAN GEJALA INSOMNIA  
PADA REMAJA DI SMAN 1 JOMBANG**

**AMINATUS WIDYA P**  
933410018

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI  
NIP 197408251999031003

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog  
NIP 198102152009122003

## NOTA DINAS

Nomor :  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kediri, 30 November 2022

Kepada  
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Aminatus Widya P

NIM : 933410018

Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang

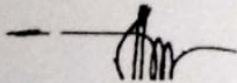
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI  
NIP 197408251999031003

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog  
NIP 198102152009122003

## NOTA PEMBIMBING

Nomor : Kediri, 30 November 2022  
Lampiran : 4 (empat) berkas  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada  
Yth, Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri  
Di  
Jl. Sunan Ampel 07 Ngronggo, Kediri

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Memenuhi permintaan Dekan untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Aminatus Widya P

NIM : 933410018

Judul : Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang

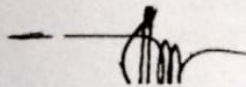
Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsinya telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata Satu (S1).

Bersama ini terlampir satu berkas naskah skripsinya, dengan harapan dalam waktu yang telah ditentukan dapat diujikan dalam Sidang Munaqasah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak kami ucapkan banyak terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI  
NIP 197408251999031003

Pembimbing II



Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog  
NIP 198102152009122003

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN  
MEDIA SOSIAL (TIK TOK) DENGAN GEJALA INSOMNIA  
PADA REMAJA DI SMAN 1 JOMBANG**

**AMINATUS WIDYA P**  
933410018

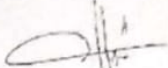
Telah diujikan di depan Sidang Munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri Kediri Pada Tanggal 16 Januari 2023

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Hasan Basri, M.Ag

NIP 197211122000031001

()

2. Penguji I

Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI

NIP 197408251999031003

()


3. Penguji II

Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog

NIP 198102152009122003

()

Kediri, 16 Januari 2023  
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah  
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri

  
Dr. A. Halil Thahir, M.HI  
NIP 197111212005011006



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI**  
**PERPUSTAKAAN**

---

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : AMINATUS WIDYA P

NIM : 933410018

Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN DAKWAH / PSIKOLOGI ISLAM

E-mail address : aminatusw@gmail.com

Jenis Karya Ilmiah:  Skripsi  Tesis  Disertasi  
 Lain-lain (.....)

Judul Karya Ilmiah: HUBUNGAN ANTARA INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL (TIK TOK) DENGAN GEJALA INSOMNIA PADA REMAJA DI SMAN 1 JOMBANG

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 18 Juni 2023

Penulis



( AMINATUS WIDYA P )

MOTTO

مَا عِنْدَكُمْ يَنْقَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٌ ۗ وَلَنَجْزِيَنَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ  
مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

**“Apa yang ada disisimu akan lenyap, dan apa yang ada di sisi Allah adalah kekal. Dan sesungguhnya kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan”**

(Q.S. Al-Nahl [16] : 96)

## PERSEMBAHAN

Pertama, skripsi ini saya persembahkan untuk Allah SWT yang telah menjadi tempat satu-satunya dalam berkeluh kesah dan meminta pertolongan.

Kedua, penulis ucapkan terimakasih banyak kepada diri sendiri sudah bertahan untuk berjuang dan berusaha sejauh ini. Kamu hebat dan kamu kuat, terimakasih sudah mau berjuang hingga saat ini.

Ketiga, dosen pembimbing skripsi Bapak Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI dan Ibu Tatik Imadatus Sa'adati, M.Psi, Psikolog, terimakasih sudah sabar dan teliti membimbing saya saat proses pengerjaan skripsi. Dari yang awalnya saya tidak mengerti bagaimana cara mengerjakan skripsi yang baik dan benar sehingga sekarang saya telah memahaminya dalam proses pengerjaannya.

Keempat untuk kedua orang tua, keluarga, support system terbaik yaitu najach dan teman – teman seperjuangan psikologi islam angkatan 2018, khususnya shinta, ayu, anisa yang telah mendukung saya dan memberi semua hal baik kepada saya. Terakhir penulis ucapkan banyak terimakasih untuk teman-teman ipnu ippnu di jombang, teman SMA, dan teman kost, yang selalu perhatian dan mendoakan kelancaran skripsi saya. Untuk semua pihak tersebut teriring do'a *jazakumullah ahsanal jaza'*, aamiin.





## ABSTRAK

AMINATUS WIDYA P Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Tik Tok) Dengan Gejala Insomnia Pada Remaja Di SMAN 1 Jombang. Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri. Pembimbing 1: Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI. Pembimbing 2: Tatik Imadatus S'adati, M.Psi Psikolog.

Kata Kunci: Intensitas Pengguna Media Sosial (Tik Tok) , Gejala Insomnia, Remaja SMAN 1 Jombang

Dengan fenomena meningkatnya penggunaan internet yang penggunanya mencakup semua usia dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Salah satu media komunikasi melalui internet yang diminati oleh masyarakat adalah media sosial yang banyak peminatnya dan menjadi budaya populer di Indonesia adalah aplikasi Tik Tok. Aplikasi Tik Tok merupakan salah satu aplikasi yang memiliki keunggulan yaitu efek khusus yang menarik dan unik yang digunakan orang lain dengan gampang. Aplikasi Tik Tok ini memiliki daya tarik yang membuat para remaja betah berlama-lama didepan smartphome. Dari hal tersebut tentu membuat para remaja mengalami intensitas penggunaan Tik Tok yang tinggi. Sehingga remaja tidak mampu untuk memamanajemen waktu dalam mengakses aplikasi Tik Tok pada saat disekolah dan dirumah yang menyebabkan ketidakteraturan waktu untuk istirahat dan tidur bagi remaja yang mengakibatkan terjadi gejala insomnia. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN 1 Jombang.

Jenis pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah 83 siswa atau siswi di SMAN 1 Jombang dengan menggunakan rumus slovin. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuisisioner yang dimodifikasi dari skala Kelompok Studi Psikiatri Biologik Jakarta-Insomnia Rating Scale (KSBPJS) dan skala intensitas yang disusun oleh peneliti. Analisis data yang digunakan adalah analisis korelasional dengan bantuan *SPSS versi 26 dor windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan: (1) Tingkat intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dalam kategori sedang dengan persentase 55% (46 siswa atau siswi). (2) Tingkat gejala insomnia dominan berada pada tingkat sedang dengan persentase 57% (48 siswa atau siswi). (3) Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada hubungan cukup kuat antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia dengan nilai koefisien korelasi sebesar 779 dan taraf signifikansi  $p=0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara intensitas penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada remaja di SMAN 1 Jombang.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia yang diberikan sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial (Tik Tok) dengan Gejala Insomnia Pada Remaja di SMAN 1 Jombang”. Sholawat serta salam senantiasa abadi tercurahkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW dan umatnya. Sehubungan dengan selesainya penulisan skripsi ini, maka penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Wahidul Anam, M. Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M.H.I. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
3. Ibu Dr. Rini Risnawita Suminta, M.Si. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Kediri.
4. Bapak Dr. Mohamad Zaenal Arifin, MHI dan Ibu Tatik Imadatus Sa’adati M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu berharganya dalam memberikan bimbingan, arahan dan dorongan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Terimakasih telah membimbing dengan ikhlas dan sabar.
5. Semua pihak yang membantu dan memberikan semangat serta doa terbaiknya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhirnya.

Dengan harapan semoga wawasan, pengetahuan, pengalaman dan kebaikan yang mereka berikan diterima Allah SWT dan tercatat sebagai amal shalih. Karya atau hasil penelitian ini penulis persembahkan kepada seluruh pembaca.

Kediri, 25 November 2022  
Penulis



(Aminatus Widya P)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
E. Asumsi Penelitian.....	10
F. Penelitian Terdahulu.....	11
G. Definisi Operasional.....	14
BAB II LANDASAN TEORI.....	16
A. Deskripsi Teori.....	16
1. Gejala insomnia.....	16
2. Intensitas Penggunaan Media sosial.....	24
3. Aplikasi Tik Tok.....	25
4. Remaja.....	29
B. Dinamika Hubungan Antara Variabel X dengan Y.....	33
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Hipotesis Penelitian.....	35



BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Rancangan Penelitian.....	36
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Teknik Pengumpulan Data.....	38
1. Sumber Data.....	38
2. Metode Pengumpulan Data.....	38
3. Lokasi Penelitian.....	38
D. Instrumen Penelitian.....	39
1. Skala Gejala Insomnia.....	39
2. Skala Intensitas.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	41
1. Uji Instrumen.....	42
2. Uji Asumsi.....	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	45
1. Identitas Sekolah.....	45
2. Sejarah Singkat SMAN 1 Jombang.....	45
3. Visi, Misi, dan Tujuan SMAN 1 Jombang.....	46
B. Deskripsi Subjek.....	46
C. Deskripsi Variabel.....	47
1. Uji Instrumen Skala Gejala Insomnia.....	47
2. Uji Instrumen skala Penggunaan Media Sosial (Tik Tok).....	50
3. Analisis Data.....	52
4. Uji Asumsi.....	56
BAB V PEMBAHASAN.....	60
A. Tingkat gejala insomnia pada siswa dan siswi kelas 11 di SMAN 1 Jombang.....	60
B. Tingkat pengguna media sosial (Tik Tok) pada siswa dan siswi kelas 11 di SMAN 1 Jombang.....	63
C. Hubungan antara penggunaan media sosial (Tik Tok) dengan gejala insomnia pada siswa dan siswi kelas 11 di SMAN 1 Jombang.....	67
BAB VI PENUTUP.....	70

A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	76

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Nilai Skala Likert.....	39
Tabel 3.2 Blueprint Skala KSPBJ-IRS .....	40
Tabel 3.3 Blueprint Skala Intensitas.....	41
Tabel 4. 1 Rincian pembagian sampel menurut kelas dan jurusan.....	47
Tabel 4. 2 Uji Validitas Skala Gejala Insomnia.....	47
Tabel 4. 3 Blueprint Skala Gejala Insomnia Setelah Uji Validitas.....	49
Tabel 4. 4 Uji Reliabilitas Skala Gejala Insomnia.....	50
Tabel 4. 5 Uji Validitas Skala Pengguna Media Sosial (Tik Tok).....	51
Tabel 4. 6 Blueprint Skala Pengguna Media Sosial (Tik Tok) setelah uji validitas.....	52
Tabel 4. 7 Uji Reliabilitas Skala Pengguna Media Sosial (Tik Tok).....	52
Tabel 4. 8 Uji Deskriptif Statistik gejala insomnia dan pengguna Tik Tok.....	53
Tabel 4. 9 Pedoman Kategorisasi.....	53
Tabel 4. 10 Jumlah Nilai Variabel gejala insomnia.....	53
Tabel 4. 11 Frekuensi Kategori gejala insomnia.....	54
Tabel 4. 12 Jumlah Nilai Variabel media sosial Tik Tok.....	55
Tabel 4. 13 Frekuensi Kategori pengguna media sosial Tik Tok.....	55
Tabel 4. 14 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.15 Uji Linieritas.....	58
Tabel 4. 16 Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> .....	59