

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Lin, C., Brostrom, A., Bulow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews, Vol. 47*, 51-61.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th. Ed.)*. APA: Washington, DC.
- Ariani, M. D., Supradewi, R., & Syafitri, D. U. (2019). Peran kesepian dan pengungkapan diri online terhadap kecanduan internet pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Proyeksi, 14(1)*, 12-21.
- Attarian, H. P., & Schuman, C. (2010). *Clinical handbook of insomnia (2nd, Ed.)*. New York: Humana Press.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi, (Ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi, (Ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2013). *Proyeksi penduduk Indonesia 2010-2035*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Baron, R. A., Branscombe, N. R., & Byrne, D. (2011). *Social psychology (13th, Ed.)*. USA: Pearson Education, Inc.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 4(3)*, 377-383.
- Berk, L. E. (2012). *Development through the lifespan: dari prenatal sampai remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan (7th, Ed)*. Boston: Pearson Education, Inc.
- Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC Psychiatry, 17(106)*, 1-8.
- Boylu, A. A., & Gunay, G. (2019). Loneliness and internet addiction among university students. *Internet and Technology Addiction, 109-125*.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of internet addiction: A cross sectional study among Turkish university student. *Scandinavian Journal of Psychology, Vol. 54*, 313-319.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Berntson, G. G., Ernst, J. M., Gibbs, A. C., Stickgold R., & Hobson, J. A. (2002). Do lonely days invade the nights?

Potential social modulation of sleep efficiency. *American Psychological Society*, 13(4), 384-387.

- Campanella, M., Mucci, F., Baroni, S., Nardi, L., & Marazziti, D. (2015). Prevalence of internet addiction: a pilot study in a group of Italian high-school students. *Clinical Neuropsychiatry*, 12(4), 90-93.
- Cheung, L. M., & Wong, W. S. (2011). The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis. *J. Sleep Research Society*, Vol. 20, 311-317.
- Clark-Carter, D. (2019). *Quantitative psychological research: The complete student's companion* (4th, Ed). New York: Routledge.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. (Ed. 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DeSantis, A. S., Roux, A. V. D., Moore, K., Baron, K. G., Mujahid, M. S., & Nieto, F. J. (2013). Associations of neighborhood characteristics with sleep timing and quality: the multi-ethnic study of atherosclerosis. *Sleep*, 36(10), 1543-1551.
- Durand, V. M., & Barlow, D. H. (2013). *Essentials of abnormal psychology*. USA: Wadsworth Cengage Learning.
- Erdogan, Y. (2008). Exploring the relationship among internet usage, internet attitudes and loneliness of Turkish adolescents. *Cyberpsychology*, Vol. 2, 1-7.
- Eyimaya, A. O., & Irmak, A. Y. (2020). Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*, 56, 24-29.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Vallejo, A., & Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in adolescents. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59-65.
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice. *European Psychiatry*, 1-4.
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. E. (2014). Adolescents loneliness and health in early adulthood. *Sociol Inq*, 83(4), 1-22.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyberpsychology and Behavior*, 2, 217.
- Griffin, S.C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 1-11.

- Hawkley, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness impairs daytime functioning but not sleep duration. *Health Psychology, 29*, 124-129.
- Hsieh, Y. P., Lu, W. H., & Yen, C. F. (2019). Psychosocial determinants of insomnia in adolescents: roles of mental health, behavioral health, and social environment. *Frontiers in Neurosciece, 13*(848), 1-9.
- Jain, A., Sharma, R., Gaur, K. L., Yadav, N., Sharma, P., Sharma, N., Khan, N., Kumawat, P., Jain, G., Maanju, M., Sinha, K. M., & Yadav, K. S. (2020). Study of internet addiction and its association with depression and insomnia in university students. *Journal Family Medical and Primary Care, 9*(3), 1700-1706.
- Kansagra, S. (2020). Sleep disorders in adolescents. *Pediatrics, 145*(2), 204-209.
- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C., & Fotis, A. I. (2015). Internet addiction and loneliness. *Encephalos, Vol. 52*, 4-9.
- Kassin, S., Fein, S., & Markus, H. R. (2014). *Social psychology (9th, Ed.)*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., Tsubota, K., & Kishimoto, T. (2018). Associations between problematic internet use and psychiatric symptoms among university students in Japan. *Psychiatry Clin Neurosci, 72*(7), 531-539.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., Scherlis, W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031.
- Latief, N. S. A., & Retnowati, E. (2018). Kesepian dan harga diri sebagai prediksi dari kecanduan internet pada remaja. *Ecopsy, 5*(3), 130-137.
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence, 36*(6), 1261-1268.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2014). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(2), 405-418.
- Li, J., Lau, J. T. F., Mo, P. K. H., Su, X., Tang, J., Qin, Z., & Gross, D. L. (2017). Insomnia partially mediated the association between problematic internet use and depression among secondary school students in China. *Journal of Behavioral Addictions, 6*(4), 554-563.
- Liu, D., Yu, X., Wang, Y., Zhang, H., & Ren, G. (2014). The impact of perception of discrimination and sense of belonging on the loneliness of the children of chinese migrant workers: a structural equation modeling analysis. *International Journal of Mental Health Systems, 8*(52), 1-6.

- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Seskar, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The trajectory of loneliness in response to COVID-19. *American Psychological Association, 75*(7), 1-12.
- Mahon, N. E. (1994). Loneliness and sleep during adolescence. *Perceptual and Motor Skills, 78*, 227-231.
- Majeno, A., Tsai, K. M., Huynh, V. W., McCreath, H., & Fuligni, A. J. (2018). Discrimination and sleep difficulties during adolescence: the mediating roles of loneliness and perceived stress. *Journal Youth Adolescents, 47*(1), 135-147.
- Mapi Research Trust. (2020). *Insomnia severity index (ISI)*. Diakses pada tanggal 10 Februari 2021 dari <https://mapi-trust.org/questionnaires/isi/#description>
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine, 1*-10.
- Matsutomo, D. (2009). *The cambridge dictionary of psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, C. S., & Lichstein, K. L. (2001). Secondary insomnia: diagnostic challenges and intervention opportunities. *Sleep Medicine Reviews, 5*(1), 47-61.
- Maes, M. (2016). Loneliness in adolescence: types of loneliness, measurement, and a meta-analytic perspective on group differences. Faculteit Psychologie En Pedagogische Wetenschappen.
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Noortgate, W. V. D., & Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: a meta-analysis. *European Journal of Personality, 1*-13.
- Morin, C. M., & Espie, C. A. (2004). *Insomnia: a clinical guide to assessment and treatment*. New York: Kluwer Academic Publishers.
- Neubauer, D. N. (2003). *Understanding sleeplessness: perspectives on insomnia*. USA: The Johns Hopkins University Press.
- Newport Academy. (2020). *The fact about loneliness in young people*. Diakses pada tanggal 3 Februari 2021 dari <https://www.newportacademy.com/resources/well-being/loneliness-in-young-people/>.
- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2017). Loneliness and social internet use: Pathway to reconnection in a digital world?. *Perspective on Psychological Science, 13*(1), 1-18.
- Peplau, L. A. (1985). Loneliness research: basic concepts and findings. *Social Support: Theory, Research, and Applications, Vol. 24*, 269-286.
- Perdew, L. (2015). *Internet addiction*. Minneapolis: Abdo Publishing.

- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. In L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. U.S: Government Printing Office, 13-46.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia of Mental Health*, 571-581.
- Prasojo, R. A., Hasanuddin, M. O., & Maharani, D. A. (2018). Mengujikan internet addiction test ke responden Indonesia. 1-8.
- Purwanto, S., Anganti, N. N. R., Yahman, S. A., Hirdhania, C. T. (2019). Karakteristik gangguan tidur pada usia produktif dan usia pertengahan di kota Surakarta. *University Research Colloqium*, 109-120.
- Qualter, P., Vanhalts, J., Harris, R., Roekel, E. V., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250-264.
- Roternberg, K. J., & Hymel, S. (1999). *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313-1321.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian remaja pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 122-130.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: perkembangan masa hidup*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th, Ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.
- Schultz, N. R., & Moore, D. (1988). Loneliness: differences across three age levels. *Journal of Social and Personal Relationship*, 5, 275-284.
- Simonelli, G., Dudley, K. A., Weng, J., et al. (2017). Neighborhood factors as predictors of poor sleep in the sueño ancillary study of the hispanic community health study/study of latinos. *Sleep*, 40(1), 1-8.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults

in indonesia during COVID-19 pandemic: a nationwide web-based study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-11.

- Sleep Foundation. (2020). *Teens and sleep: an overview of why teens face unique sleep challenges and tips to help them sleep better*. Diakses pada tanggal 8 Agustus 2021 dari <https://www.sleepfoundation.org/teens-and-sleep>.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2015). *Metodologi penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Thakkar, M.M., Sharma, R., & Sahota, P. (2014). Alcohol disrupts sleep homeostasis. *Alcohol*, 49(4), 299-310.
- Triwidodo, Y., & Dewi, E., K. (2012). Loneliness smartphone users in term of gender differences in class XI students of SMAN 9 Semarang. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 193-204.
- Tsai, K. M., Dahl, R. E., Irwin M. R., Bower, J. E., McCreath, H., Seeman, T. E., Almeida, D. M., & Fuligni A. J. (2017). The roles of parental support and family stress in adolescent sleep. *Child Development*, 1-12.
- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P., & Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of COVID-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 1-6.
- Windiani, I. G. A. T., Noviyani, N. M. R., Adnyana, I. G. A. G. S., Murti, N. L. S. P., & Soetjningsih, S. (2021). Prevalence of sleep disorders in adolescents and its relation with screen time during the COVID-19 pandemic era. *Journal of Medical Sciences*, 9, 297-300.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation, and treatment*. Sarasota: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: a new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Young, K. S. (2017). *Internet addiction test (IAT)*. USA: Stoelting.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: a handbook and guide to evolution and treatment*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Zhou, S. J., Wang, L. L., Yang, R., Yang, X. J., Zhang, L. G., Guo, Z. C., Chen, J. C., Wang, J. Q., & Chen, J. X. (2020). Sleep problems among chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74, 1-17.

LAMPIRAN

Lampiran 1: *Blue Print* Alat Ukur

1. Loneliness (UCLA Loneliness Scale Versi 3)

No.	Aspek	No.Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kepribadian	4, 13, 17	6, 9	5
2.	Keinginan Sosial	7, 8, 18	1, 5, 10, 15, 19	8
3.	Depresi	2, 3, 11, 12, 14	16, 20	7
Jumlah		11	9	20

2. Kecenderungan Insomnia (*Insomnia Severity Index*)

No.	Dimensi	No. Aitem	Jumlah
1.	<i>Salience</i> (merasa sedang <i>online</i> ketika <i>offline</i>)	10, 12, 13, 15, 19	5
2.	Penggunaan Berlebihan	1, 2, 14, 18, 20	5
3.	Antisipasi	7, 11	2
4.	Mengabaikan Pekerjaan	6, 8, 9	3
5.	Kurang Kontrol	5, 16, 17	3
6.	Mengabaikan Kehidupan Sosial	3, 4	2
Jumlah			20

3. Kecenderungan Adiksi Internet (*Internet Addiction Test*)

No.	Dimensi	No. Aitem	Jumlah
1.	Onset Tidur	1	1
2.	Mempertahankan Tidur	2	1

3.	Bangun Pagi	3	1
4.	Kepuasan dengan Pola Tidur	4	1
5.	Gangguan Fungsi Sehari-hari	5	1
6.	Kekhawatiran tentang Masalah Tidur	6	1
7.	Dugaan Kerusakan yang Dikaitkan dengan Masalah Tidur	7	1
Jumlah			7

Lampiran 2: Kuesioner Penelitian

1. Kuesioner Penelitian Terkait *Loneliness*

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan dan beberapa pilihan jawaban yang disediakan. Pilihlah satu jawaban yang menurut Anda paling menggambarkan atau paling sesuai dengan diri Anda. Mohon untuk mengisi semua aitem pertanyaan yang ada. Tidak ada jawaban yang dianggap salah. Oleh karena itu, diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan serius semua pertanyaan yang ada.

Terima kasih dan selamat mengerjakan.

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Terkadang	Sering
1.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa Anda “selaras” dengan orang-orang disekitar Anda?				
2.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa Anda kurang memiliki teman?				
3.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa tidak ada siapapun yang dapat Anda andalkan?				
4.	Seberapa seringkah Anda merasa sendirian?				
5.	Seberapa seringkah Anda merasa menjadi bagian dari suatu kelompok pertemanan?				
6.	Seberapa seringkah Anda merasa memiliki banyak kesamaan dengan orang-orang di sekitar Anda?				
7.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa Anda tidak lagi dekat dengan siapa pun?				
8.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa keinginan dan ide				

No	Pertanyaan	Tidak Pernah	Jarang	Terkadang	Sering
	Anda tidak sejalan dengan orang lain?				
9.	Seberapa seringkah Anda merasa mudah bergaul dan ramah?				
10.	Seberapa seringkah Anda merasa dekat dengan orang lain?				
11.	Seberapa seringkah Anda merasa ditinggalkan?				
12.	Seberapa seringkah Anda merasa hubungan Anda dengan orang lain tidak berarti?				
13.	Seberapa seringkah Anda merasa tidak ada yang mengenal Anda dengan baik?				
14.	Seberapa seringkah Anda merasa terisolasi atau terasing dari orang lain?				
15.	Seberapa seringkah Anda merasa dapat menemukan persahabatan ketika Anda menginginkannya?				
16.	Seberapa seringkah Anda merasa ada orang yang dapat memahami Anda?				
17.	Seberapa seringkah Anda merasa malu?				
18.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa ada orang-orang di sekitar Anda, tetapi mereka tidak peduli dengan Anda?				
19.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa ada orang-orang yang dapat Anda ajak bicara?				
20.	Seberapa seringkah Anda merasa bahwa ada orang-orang yang dapat Anda andalkan?				

2. Kuesioner Penelitian Terkait Kecenderungan Adiksi Internet

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan dan beberapa pilihan jawaban yang disediakan. Pilihlah satu jawaban yang menurut Anda paling menggambarkan atau paling sesuai dengan diri Anda. Mohon untuk mengisi semua aitem pertanyaan yang ada. Tidak ada jawaban yang dianggap salah. Oleh karena itu, diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan serius semua pertanyaan yang ada.

Terima kasih dan selamat mengerjakan.

No.	Pertanyaan	Jarang	Kadang-kadang	Berkali-kali	Sering	Selalu
1.	Seberapa sering Anda <i>online</i> lebih lama dari yang Anda rencanakan?					
2.	Seberapa sering Anda mengabaikan tugas rumah tangga demi bisa <i>online</i> lebih lama?					
3.	Seberapa sering Anda lebih memilih kesenangan main internet dibandingkan menghabiskan waktu bersama teman?					
4.	Seberapa sering Anda menjalin pertemanan baru dengan sesama pengguna internet?					
5.	Seberapa sering orang lain dalam hidup Anda mengeluh karena seringnya Anda					

	menghabiskan waktu untuk <i>online</i> ?					
6.	Seberapa sering nilai Anda turun atau tugas sekolah Anda tercecer karena Anda sering <i>online</i> ?					
7.	Seberapa sering Anda memeriksa <i>email</i> dulu sebelum melakukan hal lain?					
8.	Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda menurun karena internet?					
9.	Seberapa sering Anda jadi mudah tersinggung atau tertutup jika ada orang yang bertanya apa yang Anda lakukan saat <i>online</i> ?					
10.	Seberapa sering Anda menutupi kecemasan Anda tentang kehidupan nyata dengan nyamannya hidup dunia internet?					
11.	Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa <i>online</i> lagi?					
12.	Seberapa sering Anda					

	merasa takut bahwa hidup tanpa internet akan membosankan, tidak bermakna, dan tidak menyenangkan?					
13.	Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada orang yang mengganggu ketika Anda sedang <i>online</i> ?					
14.	Seberapa sering Anda kehilangan jam tidur karena begadang demi bisa <i>online</i> saat malam?					
15.	Seberapa sering Anda memikirkan internet ketika sedang <i>offline</i> dan berkhayal sedang <i>online</i> ?					
16.	Seberapa sering Anda berkata "sebentar lagi" ketika sedang <i>online</i> ?					
17.	Seberapa sering Anda berusaha mengurangi waktu untuk <i>online</i> tapi gagal?					
18.	Seberapa sering Anda merahasiakan sudah berapa lama Anda <i>online</i> ?					
19.	Seberapa sering Anda					

	lebih memilih <i>online</i> daripada keluar dengan teman-teman?					
20.	Seberapa sering Anda merasa tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika <i>offline</i> , dan rasa itu hilang begitu Anda <i>online</i> lagi?					

3. Kuesioner Penelitian Terkait Kecenderungan Insomnia

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan dan beberapa pilihan jawaban yang disediakan. Pilihlah satu jawaban yang menurut Anda paling menggambarkan atau paling sesuai dengan diri Anda. Mohon untuk mengisi semua aitem pertanyaan yang ada. Tidak ada jawaban yang dianggap salah. Oleh karena itu, diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan serius semua pertanyaan yang ada.

Terima kasih dan selamat mengerjakan.

Petunjuk untuk pertanyaan nomor 1-3.

Mohon nilai tingkat seberapa parah masalah tidur yang sedang Anda alami saat ini (misalnya 1 minggu terakhir).

No.	Masalah Tidur	Tidak Ada	Sedikit	Sedang	Parah	Sangat Parah
1.	Kesulitan untuk tidur					
2.	Sulit untuk mempertahankan tidur					
3.	Terbangun lebih cepat dari biasanya					

4. Seberapa puas/tidak puaskah Anda dengan kebiasaan tidur saat ini?

Sangat Puas	Puas	Cukup Puas	Tidak Puas	Sangat Tidak Puas

5. Menurut pengamatan orang lain, seberapa terlihatkah pengaruh masalah tidur pada kualitas hidup Anda?

Sama sekali tidak terlihat	Sedikit	Cukup	Sangat	Luar biasa terlihat

6. Seberapa khawatir/kesal Anda dengan masalah tidur saat ini?

Sama sekali tidak khawatir	Sedikit	Cukup	Sangat	Luar biasa khawatir

7. Menurut Anda, seberapa berpengaruh masalah tidur Anda saat ini pada kegiatan hidup sehari-hari (seperti: mengantuk di siang hari, perasaan, kemampuan untuk mengerjakan pekerjaan atau pekerjaan rumah harian, konsentrasi, ingatan, dan lainnya)?

Sama sekali tidak berpengaruh	Sedikit	Cukup	Sangat	Luar biasa berpengaruh

4. Open Question (Pertanyaan Terbuka)

Berikut ini terdapat sejumlah pertanyaan terbuka. Harap Anda menjawab pertanyaan tersebut sesuai dengan diri Anda atau apa yang Anda alami. Mohon untuk mengisi semua aitem pertanyaan yang ada. Tidak ada jawaban yang dianggap salah. Oleh karena itu, diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan serius semua pertanyaan yang ada.

Terima kasih dan selamat mengerjakan.

1. Biasanya pada situasi seperti apa saja Anda merasa kesepian? Mohon Anda menyebutkan dan menceritakan hal tersebut.

Jawaban:

2. Ketika Anda menggunakan banyak waktu untuk mengakses internet, perubahan apa yang biasanya Anda rasakan baik secara afeksi (perasaan), kognitif (pikiran), maupun perilaku?

Jawaban:

3. Apa saja dampak fisiologis (fisik) maupun psikologis yang timbul ketika Anda menggunakan waktu berlebih untuk mengakses internet?

Jawaban:

4. Berapa jam dalam sehari atau rata-rata berapa jam dalam sepekan durasi total yang Anda butuhkan untuk mengakses internet?

Jawaban:

5. Hal apa yang biasanya Anda akses ketika menggunakan internet? Mohon Anda menyebutkan jenis *platform* media sosialnya (misalnya: *chatting* melalui WA, *email*, mengakses instagram, twitter, facebook, dll).

Jawaban:

6. Apakah Anda pernah mengalami kesulitan atau gangguan tidur? Jika iya, hal apa saja yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi kesulitan atau gangguan tidur tersebut?

Jawaban: