



LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan

[illegible]

Lampiran 2 *Informed Consent*

PERNYATAAN PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)/INFORMED CONSENT (UNTUK ORANG DEWASA)

Saya telah membaca atau memperoleh penjelasan, sepenuhnya menyadari, mengerti, dan memahami tentang tujuan, manfaat, dan risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta telah diberi kesempatan untuk bertanya dan telah dijawab dengan memuaskan, juga sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertaannya, maka saya **setuju/tidak setuju^{*)}** ikut dalam penelitian ini, yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Saya dengan sukarela memilih untuk ikut serta dalam penelitian ini tanpa tekanan/paksaan siapapun. Saya akan diberikan salinan lembar penjelasan dan formulir persetujuan yang telah saya tandatangi untuk arsip saya.

	Tanggal Persetujuan	Tanda tangan (bila tidak bisa dapat digunakan cap jempol)
Nama Peserta:		
Usia:		
Alamat:		
No. HP:		
Nama Peneliti: Gusti Ayu Audya Varygata Masta		
Nama Saksi:		

^{*)} Coret yang tidak perlu

Lampiran 3. Profil Responden

PROFIL RESPONDEN

PENELITIAN “HUBUNGAN ANTARA ADIKSI INTERNET DENGAN INSOMNIA PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEDOKTERAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA”

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Berikut ini adalah beberapa pertanyaan mengenai **riwayat kesehatan** dan **riwayat konsumsi obat-obatan** yang mungkin berhubungan dengan **adiksi internet** dan **insomnia**. Silakan jawab setiap pertanyaan dengan jujur dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan keadaan Anda. .

1. Apakah Anda memiliki Riwayat gangguan kesehatan mental (misalnya, depresi, kecemasan, insomnia atau lainnya)?

☐

Ya

☐

Tidak

Jika ada, mohon tuliskan riwayat gangguan kesehatan.

.....
.....

2. Berapa rata-rata waktu yang Anda habiskan untuk menggunakan internet?

☐

<1 jam

☐

1- 3 jam

☐

4 - 6 jam

☐

>6 jam

3. Rata-rata berapa jam Anda tidur dalam satu malam?

☐

<5 jam

☐

5 – 7 jam

☐

>7 jam

4. Apakah Anda saat ini sedang mengonsumsi obat-obatan yang dapat memengaruhi tidur (misalnya: obat tidur, antidepresan, kortikosteroid atau lainnya)?

☐

Ya

☐

Tidak

Jika ada, mohon tuliskan jenis obat yang di konsumsi.

.....
.....

5. Apakah Anda rutin mengonsumsi kafein?

☐

Ya

☐

Tidak

Jika Ya bisa tuliskan berapa cangkir dalam sehari, mohon tuliskan.

.....
.....

6. Apakah Anda memiliki riwayat nyeri kronis (misalnya nyeri punggung bawah, nyeri sendi, nyeri kepala kronis, atau kondisi lain yang berlangsung >3 bulan)?

☐

Ya

☐

Tidak

Lampiran 4. Kuesioner *Internet Addiction Test (IAT)*

LEMBAR KUESIONER

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari **20 pernyataan** yang berkaitan dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi sehari-hari. Untuk setiap pernyataan, **tersedia lima pilihan jawaban** sebagai berikut :

1 : Tidak pernah

2 : Hampir tidak pernah

3 : Kadang-kadang

4 : Hampir sering

5 : Sangat sering

Silakan pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda, dengan memberi **tanda centang (√)** pada kolom yang tersedia. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, sehingga diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan cepat berdasarkan kesan pertama yang muncul dalam pikiran Anda.

NO	PERTANYAAN	1	2	3	4	5
		Tidak pernah	Hampir tidak pernah	Kadang-kadang	Hampir sering	Sangat sering
1.	Seberapa sering Anda online lebih lama dari yang anda rencanakan?					
2.	Seberapa sering Anda mengabaikan tugas-tugas penting demi bisa online 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 online					
6.	Seberapa sering nilai anda turun atau tugas sekolah anda tercecer karena Anda sering online					
7.	Seberapa sering Anda memeriksa sosial media dulu sebelum melakukan hal lain					
8.	Seberapa sering kualitas pekerjaan atau produktivitas Anda merosot karena internet					
9.	Seberapa sering Anda menjadi mudah tersinggung atau tertutup jika ada orang yang bertanya apa yang Anda lakukan saat online					
10.	Seberapa sering Anda menutupi kecemasan Anda tentang kehidupan nyata dengan nyamannya hidup pada dunia internet					
11.	Seberapa sering Anda menunggu-nunggu waktu kapan bisa kembali online					
12.	Seberapa sering Anda merasa takut bahwa hidup tanpa internet itu akan membosankan, tidak bermakna, dan tidak menyenangkan					
13.	Seberapa sering Anda menggerutu, membentak, atau merasa kesal ketika ada yang mengganggu Anda saat sedang online					
14.	Seberapa sering Anda kehilangan jam tidur karena bergadang demi bisa online saat malam					
15.	Seberapa sering Anda memikirkan internet ketika sedang offline dan berkhayal sedang online					

16.	Seberapa sering Anda berkata “sebentar lagi” ketika sedang online					
17.	Seberapa sering Anda berusaha mengurangi waktu online tapi gagal					
18.	Seberapa sering Anda merahasiakan sudah berapa lama Anda online					
19.	Seberapa sering Anda lebih memilih online daripada keluar dengan teman-teman					
20.	Seberapa sering Anda merasa tertekan, tidak bersemangat, atau cemas ketika offline, dan perasaan itu hilang begitu Anda online					
TOTAL						



Lampiran 5. Kuesioner *Insomnia Severity Index Kuisisioner (ISI)*

Petunjuk Pengisian

Kuesioner ini terdiri dari **7 pernyataan** yang berkaitan dengan pengalaman Anda dalam mengidentifikasi gejala insomnia. Untuk setiap pernyataan, tersedia **lima pilihan jawaban** sebagai berikut:

0: Tidak ada keluhan

1: Ringan

2: Sedang

3: Berat

4: Sangat berat

Silakan pilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman Anda, dengan memberi **tanda centang (✓)** pada kolom yang tersedia. Tidak ada jawaban yang benar maupun salah, sehingga diharapkan Anda menjawab dengan jujur dan cepat berdasarkan kesan pertama yang muncul dalam pikiran Anda.

NO	GEJALA	0 Tidak ada keluhan	1 Ringan	2 Sedang	3 Berat	4 Sangat Berat
1.	Saya merasa kesulitan untuk tidur					
2.	Saya sulit untuk mempertahankan tidur					
3.	Saya terbangun lebih cepat dari biasanya					
4.	Saya merasa puas terhadap kualitas tidur secara keseluruhan					

5.	Menurut pengamatan orang lain, seberapa terlihatkah pengaruh masalah tidur pada kualitas hidup Anda					
6.	Seberapa khawatir atau kesal Anda dengan masalah tidur saat ini					
7.	Seberapa berpengaruh masalah tidur Anda pada kegiatan kehidupan sehari-hari					
TOTAL						



Lampiran 6. Hasil Pengolahan SPSS

Correlations

			Adiksi Internet	Insomni a
Spearman's rho	Adiksi Internet	Correlation Coefficient	1.000	.642**
		Sig. (2-tailed)	.	<.001
		N	42	42
	Insomnia	Correlation Coefficient	.642**	1.000
		Sig. (2-tailed)	<.001	.
		N	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 7. Keterangan Kelaikan Etik

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT KOMISI ETIK PENELITIAN Jalan Udayana Singaraja, Bali Kode Pos 81116 Tlp. (0362) 22570 Fax. (0362) 25735 Laman: www.undiksha.ac.id</p>
<p>KETERANGAN PEMBEBASAN ETIK (<i>ETHICAL EXEMPTION</i>) No: 109/UN.48.16.04/PT/2025</p>	
<p>Komite Etik Penelitian Universitas Pendidikan Ganesha, dalam upaya melindungi hak asasi manusia dan kesejahteraan subjek penelitian dan menjamin bahwa penelitian yang menggunakan formulir survei/registrasi/surveilans/epidemiologi/humaniora/sosial budaya/bahan biologi tersimpan/sel punca dan non klinis lainnya berjalan dengan memperhatikan implikasi etik, hukum, sosial, non klinis lainnya yang berlaku, telah mengkaji teliti proposal penelitian berjudul : <i>The Research Ethics Committee Universitas Pendidikan Ganesha, in order to protect the right and welfare of the research subject, and to guaranty that the research using survey questionnaire registry surveillance epidemiology humaniora social-cultural archived biological materials stem cell other non-clinical materials, will carried out according to ethical, legal, social implications and other applicable regulations, has been thoroughly reviewed the proposal entitled:</i></p>	
<p>"Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha"</p>	
Nomor Protokol	: 083/01/01/08/2025
Nama Penelitian Utama <i>Principal Researcher</i>	: Gusti Ayu Audya Varyuta Masti
Pembimbing/Peneliti Lain <i>Supervisor/Other Researcher</i>	: 1. Dr. dr. I Komang Gunawan Landra, Sp. KJ. 2. dr. Nyoman Intan Permatahasti Wiguna, S.Ked., M.Biomed.
Nama Institusi <i>Institution</i>	: Fakultas Kedokteran, Undiksha
Tempat Penelitian <i>Research location</i>	: Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha
<p>proposal tersebut dibebaskan pelaksanaannya. <i>hereby declare that the proposal is exempted.</i></p>	
Mengetahui, Pdt. Kepala LPPM Undiksha,  I Gusti Lanang Agung Parwata NIP. 196906061994121001	Ditetapkan di : Singaraja <i>Issued in</i> Tanggal : 15 Agustus 2025 <i>Date</i> Ketua <i>Chairman,</i>  Komang Henka Setiawan NIP. 198209302009121003

Lampiran 8. Log Book Dosen Pembimbing I



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI(TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Gusti Ayu Audya Varygara Masta /2218011091

Judul Skripsi : Hubungan Antara Adiksi Internet dengan insomnia pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

Pembimbing I/II** : Dr. dr. Komang Gunawan Lardja, Sp. FJ.

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
	13/03/2025	Bimbingan Terkait Judul		
	26/03/2025	Bimbingan Bab 1-3		
	7/05/2025	Bimbingan Bab 1-3		
	11/06/2025	Bimbingan Bab 1-3		
	22/10/2025	Bimbingan Bab 4-5		
	15/12/2025	Bimbingan Bab 4-6		
	16/12/2025	Bimbingan Bab 4-6		
	17/12/2025	Bimbingan Bab 4-6		

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR

MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Guci Ayu Audya Varygata Masta
NIM : 2218011091
Judul Skripsi : Hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada Mahasiswa Program Studi kedokteran Universitas pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	13/03/2025	Bimbingan Terkait Judul	
	26/03/2025	Bimbingan Bab 1-3	
	7/05/2025	Bimbingan Bab 1-3	
	11/06/2025	Bimbingan Bab 1-3	
	22/10/2025	Bimbingan Bab 4-6	
	15/12/2025	Bimbingan Bab 4-6	
	16/12/2025	Bimbingan Bab 4-6	
	17/12/2025	Bimbingan Bab 4-6	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 9. Log Book Dosen Pembimbing II



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Bulcleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

LEMBAR BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa/NIM : Gusti Ayu Audya Waryana Marra 12218011091
Judul Skripsi : Hubungan antara adiksi Internet dengan insomnia pada Mahasiswa program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha
Pembimbing I/II** : dr. Nyoman Irfan Permatihati Wiguna, S.Ked., M.Biomed

No.	Tanggal	Uraian bimbingan	Tanda tangan Dosen	Tanda tangan Mahasiswa
	19/03/2025	Bimbingan Terkait Judul		Ayuy
	30/04/2025	Bimbingan BAB 1 - 2		Ayuy
	28/05/2025	Bimbingan Bab 3		Ayuy
	17/06/2025	Revisi dan Bimbingan Bab 1 - 3		Ayuy
	12/12/2025	Bimbingan Bab 4, 5, dan 6		Ayuy
	15/12/2025	Bimbingan & Revisi Bab 4-6		Ayuy
	16/12/2025	Bimbingan Bab 4-6		Ayuy
	17/12/2025	Bimbingan Bab 4-6		Ayuy

*Lembar Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS KEDOKTERAN
Jl. Udayana No. 11, Singaraja Kabupaten Buleleng, Bali
E-Mail : FKUndiksha@gmail.com
Laman : www.fk.undiksha.ac.id

DAFTAR HADIR
MAHASISWA BIMBINGAN SKRIPSI/TA/PA*)

Nama Mahasiswa : Gueti Ayu Audya Varygata Marta
NIM : 2218011091
Judul Skripsi : Hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha

No.	Tanggal	Perihal Bimbingan/Konsultasi	Tanda Tangan Pembimbing
	19/03/2025	Bimbingan Terkait judul	
	30/04/2025	Bimbingan BAB 1 - 2	
	28/05/2025	Bimbingan BAB 3	
	17/06/2025	Bimbingan & Revisi Bab 1 - 3	
	12/12/2025	Bimbingan Bab 4, 5, dan 6	
	15/12/2025	Bimbingan & Revisi Bab 4-6	
	16/12/2025	Bimbingan Bab 4-6	
	17/12/2025	Bimbingan Bab 4-6	

*Daftar Hadir Bimbingan Skripsi Dosen Pembimbing

Lampiran 10 Publikasi Artikel

Apa Penyebab Utama Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Tahun 2017-2024: Literature Review

Gusti Ayu Audya Varygata Masta^{1*}, I Komang Gunawan Landra², Nyoman Intan
Permatahati Wiguna³

¹⁻³ Program Studi Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

*Penulis Korespondensi: ayu.audya@student.undiksha.ac.id

Abstract. *Insomnia is one of the most prevalent sleep disorders among medical students, characterized by difficulties in initiating or maintaining sleep that affect concentration and academic performance. This literature review aims to identify the main factors contributing to insomnia among medical students from 2017 to 2024. Articles were obtained from PubMed, Google Scholar, and Garuda databases using the keywords "insomnia," "medical students," and "sleep quality." A total of seven studies met the inclusion and exclusion criteria. The results indicate that insomnia in medical students is a multifactorial problem influenced by academic stress, excessive internet use, poor sleep habits, and psychological conditions such as anxiety and depression. Academic stress and irregular study schedules were found to increase sympathetic nervous system activation, reducing melatonin production and impairing sleep quality. Furthermore, excessive screen exposure and internet addiction contributed to delayed sleep onset. These findings highlight the need for early interventions, including stress management programs and good sleep hygiene education, to improve the well-being and academic performance of medical students.*

Keywords: *Academic Stress; Insomnia; Medical Students; Sleep Hygiene; Sleep Quality.*

Abstrak. Insomnia merupakan salah satu gangguan tidur yang paling sering dialami oleh mahasiswa kedokteran, ditandai dengan kesulitan untuk memulai atau mempertahankan tidur yang berdampak pada konsentrasi dan performa akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor utama penyebab insomnia pada mahasiswa kedokteran tahun 2017–2024. Artikel diperoleh dari basis data PubMed, Google Scholar, dan Garuda menggunakan kata kunci "insomnia", "mahasiswa kedokteran", dan "kualitas tidur". Sebanyak tujuh artikel memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil kajian menunjukkan bahwa insomnia pada mahasiswa kedokteran bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh stres akademik, penggunaan internet berlebihan, kebiasaan tidur yang buruk, serta kondisi psikologis seperti kecemasan dan depresi. Stres akademik dan jadwal belajar yang tidak teratur meningkatkan aktivasi saraf simpatik yang menurunkan produksi melatonin dan mengganggu kualitas tidur. Paparan layar elektronik berlebih juga memperburuk onset tidur. Diperlukan intervensi dini melalui program manajemen stres dan edukasi sleep hygiene untuk meningkatkan kesejahteraan dan performa akademik mahasiswa kedokteran.

Kata kunci: Insomnia; Kebersihan Tidur; Kualitas Tidur; Mahasiswa Kedokteran; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Tidur yang memadai memegang peran esensial dalam proses restorasi fisik, konsolidasi memori, serta pemeliharaan fungsi kognitif dan emosional, yang pada akhirnya mendukung kesehatan individu secara keseluruhan (Pratiwi et al., 2022). Meskipun demikian, gangguan tidur khususnya insomnia, kerap menghambat pencapaian tidur yang optimal, sehingga menurunkan kualitas hidup secara signifikan.

Lampiran 11 Riwayat Hidup Penulis



Gusti Ayu Audya Varygata Masta, lahir di Denpasar pada 22 Maret 2004, merupakan anak ketiga dari pasangan Anom Masta dan Ayu Puspitasari. Penulis adalah warga negara Indonesia yang menganut agama Hindu dan saat ini berdomisili di Desa Tonja, Kecamatan Denpasar Utara, Kabupaten Denpasar. Pendidikan formal penulis dimulai di

SD Cipta Dharma, kemudian dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Denpasar, dan selanjutnya menempuh pendidikan menengah atas di SMA Negeri 1 Denpasar. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan tinggi di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran. Pada akhir tahun 2025, penulis menyelesaikan skripsi berjudul “Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha” Sejak 2022 hingga saat ini, penulis tercatat sebagai mahasiswa Program Sarjana (S1) Kedokteran di universitas tersebut.

