

Hubungan *Problematic Internet Use* Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Ike Diah Ayu Putri Ningrum^{1*}, Lia Aulia Fachrial²

^{1,2} Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Indonesia

ikediahayuu@gmail.com^{1*}, Fachrial.lia@gmail.com²

Alamat: Jl. Margonda Raya No. 100, Depok 16424, Jawa Barat

Korespondensi Penulis: ikediahayuu@gmail.com*

Abstract. *This study aims to empirically examine the relationship between Problematic Internet Use and Sleep Quality among university students. This is a quantitative study that employs a bivariate correlation analysis method. The total number of respondents in this study was 106 individuals, consisting of 30 males and 76 females, aged between 18 and 23 years. The study used two scales as data collection instruments: a sleep quality scale and a Problematic Internet Use scale. The hypothesis was tested using bivariate correlation analysis to determine whether there is a significant relationship between sleep quality and Problematic Internet Use among students. The results support the hypothesis, indicating a significant positive relationship between Problematic Internet Use and sleep quality, with a significance value of $p = 0.001$ ($p < 0.005$) and a correlation coefficient of $R = 0.227$. This means that the higher the level of Problematic Internet Use, the better the sleep quality among students. Conversely, the lower the Problematic Internet Use, the poorer the sleep quality.*

Keywords: *Problematic Internet Use; Sleep Quality; University Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan Problematic Internet Use terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analisis korelasi bivariate. Total responden pada penelitian ini sebanyak 106 orang, yaitu 30 laki-laki dan 76 perempuan, yang berusia 18-23 tahun. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat pengumpulan data, yaitu skala kualitas tidur dan skala Problematic Internet Use. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasi bivariate untuk menguji apakah ada hubungan yang sangat signifikan antara kualitas tidur dan Problematic Internet Use pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis ini diterima, yang berarti terdapat hubungan positif antara Problematic Internet Use dan kualitas tidur pada mahasiswa yang sangat signifikan, dengan nilai signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,005$) dan diperoleh $R = 0,227$. Semakin tinggi tingkat Problematic Internet Use, maka semakin tinggi pula kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah Problematic Internet Use, maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa.

Kata kunci : *Problematic Internet Use; Kualitas Tidur; Mahasiswa*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengikuti proses belajar dan menimba ilmu di salah satu jenis perguruan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas, dan terdaftar sebagai mahasiswa dalam lembaga tersebut (Hartaji, 2012). Mahasiswa juga merupakan individu yang sedang mengejar pendidikan tinggi di perguruan tinggi, termasuk baik institusi negeri maupun swasta atau lembaga sejenis. Mereka dianggap memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, mampu berpikir secara kritis, dan memiliki kemampuan perencanaan dalam bertindak. Kemampuan untuk berpikir kritis dan bertindak

cepat dan tepat merupakan ciri yang umumnya dimiliki oleh mahasiswa, yang saling melengkapi satu sama lain (Siswoyo, 2007).

Dalam era globalisasi, manusia dihadapkan pada kebutuhan untuk bergerak lebih cepat dan menjalani berbagai aktivitas harian, yang sering kali mengakibatkan pengabaian terhadap kesehatan, khususnya pola tidur. Kualitas tidur memiliki dampak langsung pada kesehatan mental dan fisik serta kualitas hidup seseorang, memengaruhi berbagai aspek seperti produktivitas, keseimbangan emosional, kesehatan otak dan jantung, sistem kekebalan tubuh, kreativitas, vitalitas, dan bahkan berat badan (Smith dkk, 2019).

Sebuah studi di kalangan mahasiswa kedokteran di Universitas Sumatera Utara, Indonesia, menunjukkan bahwa 61,7% mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk (Fenny & Supriatmo, 2016). Secara global, prevalensi gangguan tidur berkisar antara 5-15%, dan sekitar 31-75% dari kasus ini berujung pada insomnia kronis (Prahara, dkk 2018).

Menurut Sulistiyani (2012), kualitas tidur merujuk pada kemampuan seseorang untuk tetap tidur dan mendapatkan istirahat yang memadai sesuai kebutuhannya. Tidur yang berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Perubahan gaya hidup saat ini adalah salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan tidur pada mahasiswa. Menurut penelitian Sharma (2012), faktor utama yang mengubah gaya hidup mahasiswa adalah munculnya media teknologi dan komunikasi, seperti internet, yang mereka gunakan secara intensif.

Dalam kompas.com yang disusun oleh Andaru (2023), ditegaskan bahwa peran internet semakin penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi mahasiswa yang rentan terhadap *Problematic Internet Use* akibat tekanan akademik yang memerlukan akses internet secara teratur. Hasil penelitian terhadap 370 mahasiswa di Indonesia pada bulan November 2022 menunjukkan bahwa 28,6 persen dari mereka mengalami PIU parah, 15,1 persen mengalami PIU sedang, 15,4 persen mengalami PIU ringan, sementara 40,9 persen tidak mengalami PIU. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa sekitar 59,1 persen mahasiswa terkena dampak *Problematic Internet Use*.

Penggunaan internet yang bermasalah atau *Problematic Internet Use* (PIU) adalah sindrom multidimensional terdiri dari tanda- tanda kognitif maladaptif dan perilaku yang menghasilkan hal negatif dalam sosial, akademis, dan konsekuensi profesional (Caplan, Young & Abreu, 2011). Kimberly S. Young (1996) menjelaskan tentang *Problematic Internet Use* mencakup

berbagai jenis yang berhubungan dengan penggunaan internet secara berlebihan. *Internet Gaming Disorder* (IGD) melibatkan ketergantungan pada permainan video *online*, yang mengarah pada gangguan tidur, penurunan kinerja akademik, dan hubungan sosial yang terganggu.

Penelitian di Tiongkok yang dilakukan oleh Zhou, dkk (2010) telah mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang signifikan terkait dengan *Problematic Internet Use* (PIU) di kalangan mahasiswa Tiongkok, Faktor-faktor ini meliputi kebiasaan penggunaan internet yang intens dan berkepanjangan, kondisi kesehatan mental yang kurang baik seperti tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang tinggi, serta aspek- aspek lingkungan keluarga seperti kurangnya kasih sayang dan suasana yang tidak harmonis. Selain itu, prestasi akademik yang menurun, jenis kelamin laki-laki (dalam beberapa studi), kualitas hubungan yang buruk dengan orang tua, tingkat kompetensi psikososial yang rendah, keterlibatan dalam perilaku berisiko *online*.

Penelitian Musfiratun (2014), menemukan hasil penelitian yang juga mendukung temuan yang meneliti hubungan *Problematic Internet Use* dengan kualitas tidur mahasiswa semester VI di STIKES Mojokerto. Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa dengan intensitas penggunaan internet sedang (10-40 jam per bulan) sebanyak 18 responden (47,4%) memiliki kualitas tidur yang baik, sementara mahasiswa dengan intensitas penggunaan internet tinggi (>40 jam per bulan) sebanyak 9 responden (23,7%) mengalami kualitas tidur yang buruk.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analisis korelasi bivariate. Penelitian ini menggunakan dua skala sebagai alat pengumpulan data, yaitu skala kualitas tidur dan skala *Problematic Internet Use*. Teknik statistik yang akan digunakan adalah korelasi pearson (*product-moment correlation*) untuk mengukur seberapa erat hubungan antara kedua variabel dengan menggunakan IBM SPSS *Statistics 29 for MacOs*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terdiri dari uji validitas, hasil uji daya diskriminasi aitem, hasil reliabilitas, hasil uji asumsi dan hipotesis, serta kategorisasi pada data demografis. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menggunakan analisis korelasi bivariate dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS *version 29 for MacOs* diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,277 dengan nilai yang sangat signifikan sebesar 0,004. Dapat dinyatakan hipotesis diterima, dan memiliki arah hubungan positif. Hubungan ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *Problematic Internet Use*, maka semakin tinggi pula kualitas tidurnya.

Sebaliknya, semakin rendah *Problematic Internet Use*, maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian ini adalah hasil Choi, dkk (2015), yang juga menunjukkan hubungan negatif antara kualitas tidur dan *Problematic Internet* pada mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan gangguan tidur lebih cenderung memiliki perilaku penggunaan internet yang tidak terkendali, yang dapat berujung pada penggunaan internet yang berlebihan atau *Problematic Internet Use*.

Temuan lainnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Bian, dkk (2017), yang mengidentifikasi adanya hubungan negatif antara kualitas tidur dan *Problematic Internet Use* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang lebih baik cenderung dapat mengendalikan penggunaan internet mereka dengan lebih baik, sementara mereka yang tidur dengan buruk lebih rentan terhadap penggunaan internet yang berlebihan dan berisiko mengalami masalah terkait penggunaan internet.

Menurut hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menyatakan bahwa karakteristik responden berdasarkan rentang usia 18-23 yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 18-20 tahun dan 21- 23 tahun. Jumlah responden terbanyak yaitu 55 orang berada pada rentang usia 21-23 tahun. Dilanjutkan oleh responden rentang usia 18-20 tahun berjumlah 51 orang . Analisis mean empiris menunjukkan bahwa pada semua kelompok usia, variabel kualitas tidur berada dalam kategori rendah dan tingkat *Problematic Internet Use* berada dalam kategori sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan Jean M. Twenge, seorang psikolog dan penulis buku iGen (2017), juga membahas bagaimana generasi yang lahir setelah 1995 (termasuk mereka yang berusia 21-23 tahun) lebih banyak menghabiskan waktu di internet dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Twenge mengidentifikasi bahwa internet dan media sosial sangat mempengaruhi pola kehidupan sosial dan mental generasi muda, termasuk mereka yang berada dalam rentang usia ini.

Hasil analisis deskriptif berdasarkan jenis kelamin dibagi menjadi 2, yaitu laki-laki dan perempuan. Nilai mean empirik untuk kualitas tidur adalah 41 untuk laki-laki dan 40,82 untuk perempuan, keduanya berada dalam kategori rendah. Nilai mean empirik untuk skala *Problematic Internet Use* adalah 50,30 untuk laki-laki dan 49,70 untuk perempuan. Keduanya berada dalam kategori sangat tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuss & Griffiths (2017) juga menemukan bahwa buruknya kualitas tidur dapat mempengaruhi perilaku penggunaan internet, baik pada laki- laki maupun perempuan. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa pria cenderung lebih sering terlibat dalam penggunaan internet secara berlebihan yang berujung pada *Problematic Internet Use*, meskipun perempuan juga

mengalami masalah serupa namun sedikit lebih rendah. Liang, Zhou, Yuan, Shao, dan Bian (2016), menyatakan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kecanduan internet dibandingkan perempuan. Laki laki menggunakan internet untuk hiburan dan mengurangi tekanan, sedangkan perempuan cenderung menggunakan internet untuk mencari tugas dan informasi tertentu. Hasil analisis deskriptif berdasarkan Universitas, diketahui bahwa Universitas Gunadarma memiliki responden terbanyak dengan nilai mean empirik 42,65, selanjutnya nilai mean empirik UINSCC yaitu 19,8, UGM 8,5, b l UNJ 16,1, UPI 5,7, UIN 5,7, Uhamka 5,7, Unpad 4,7, dan UI 5,7 semuanya berada pada kategori kualitas tidur rendah kecuali UI berada pada kategori kualitas tidur sangat tinggi. Untuk *Problematic Internet Use* di seluruh Universitas berada pada kategori sangat tinggi, kecuali UIN yang berada dalam kategori *Problematic Internet Use* tinggi.

Hasil analisis dari pernyataan tambahan yang dilakukan oleh penulis berdasarkan seberapa banyak mahasiswa menggunakan sosial media dengan total 106 responden semua menjawab “ya”. Dilanjuti dengan pernyataan mahasiswa lebih banyak melakukan interaksi sosial secara online/daring dengan total 93 responden menjawab “ya” dan 13 responden yang menjawab “tidak”. Pernyataan tentang mahasiswa yang menggunakan internet secara berlebihan dan kompulsif (lebih dari 5 jam/hari) dengan total responden 104 yang menjawab “ya” dan 2 responden yang menjawab “tidak”. Lalu, untuk pernyataan mahasiswa merasa ingin selalu mengakses internet dengan total 92 responden menjawab “ya” dan 12 responden menjawab “tidak”. Untuk pernyataan mahasiswa lebih suka sendirian atau menyendiri dengan total responden 83 menjawab “ya” dan 23 responden menjawab “tidak”. Terakhir, pernyataan tentang mahasiswa sulit berinteraksi secara tatap muka dengan total 84 responden menjawab “ya” dan 22 responden menjawab “tidak”. Dari hasil pernyataan tambahan ini, dapat disimpulkan bahwa dari semua pernyataan yang ada mahasiswa lebih dominan menjawab “ya”. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki keterikatan yang tinggi dengan penggunaan internet dan media sosial, serta lebih memilih berinteraksi secara daring dibandingkan dengan interaksi tatap muka.

Secara spesifik, mahasiswa yang menjawab "ya" pada pernyataan terkait penggunaan internet berlebihan (lebih dari 5 jam/hari), keinginan untuk selalu mengakses internet, dan kecenderungan untuk menghindari interaksi sosial secara langsung, menunjukkan adanya potensi kecanduan internet dan masalah kesehatan sosial. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa penggunaan internet yang intensif, khususnya dalam konteks media sosial dan interaksi daring, berhubungan dengan kecenderungan mahasiswa untuk lebih menyendiri dan merasa kesulitan dalam berinteraksi secara tatap muka. Secara keseluruhan, hasil ini

menggambarkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami ketergantungan terhadap internet, yang dapat berpengaruh pada kualitas interaksi sosial mereka secara langsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, terdapat hubungan positif antara kualitas tidur terhadap *Problematic Internet Use* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat *Problematic Internet Use*, maka semakin tinggi pula kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah *Problematic Internet Use*, maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa.

REFERENSI

- Andaru. (2023). 59,1 persen mahasiswa kecanduan internet. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2023/02/13/165931371/591-persen-mahasiswa-kecanduan-internet?page=all>
- Caplan, S. E., High, A. C., Young, K. S., & Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment.
- Choi, K., Son, H., Park, M., et al. (2009). Internet overuse and excessive daytime sleepiness in adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63(4), 455-462. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2009.01925.x>
- Fenny, F., & Supriatmo, S. (2016). Hubungan kualitas dan kuantitas tidur dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas kedokteran. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), 140-147.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orangtua. (Unpublished doctoral dissertation). Universitas Gunadarma.
- Li, R., Xu, J., Wong, D. S. H., Li, J., Zhao, P., & Bian, L. (2017). Self-assembled N-cadherin mimetic peptide hydrogels promote the chondrogenesis of mesenchymal stem cells through inhibition of canonical Wnt/ β -catenin signaling. *Biomaterials*, 145, 33-43.
- Liang, L., Zhou, D., Yuan, C., Shao, Y., & Bian, Y. (2016). Gender differences in the relationship between internet addiction and depression: A cross-lagged study in Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 63, 463-470.
- Musfiratun, A. (2014). Hubungan intensitas penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa semester vi di sekolah tinggi ilmu kesehatan majapahit mojokerto. (Unpublished master's thesis). STIKES Mojokerto.

- Prasetyo, H. K., & Wahyuni, S. (2021). Hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa ums program studi fisioterapi angkatan 2020. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Siswoyo, D. (2007). Ilmu pendidikan. UNY Pers.
- Sulistiyan, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18762.
- Suri, G., & Sharma, S. (2012). Impact of internet access and usage on student activities on computer-A study on Panjab University, India. *IFRSA Business Review*, 2(4), 395-400.
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy and completely unprepared for adulthood*. Atria Books.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Zhou, Z. H., Yuan, G. Z., Yao, J. J., Li, C., & Cheng, Z. H. (2010). An event-related potential investigation of deficient inhibitory control in individuals with pathological Internet use. *Acta Neuropsychiatrica*, 22(5), 228-236.