**HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA**

***THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND SLEEP QUALITY IN STUDENTS***

**Aurelia Ekaputri**

**Universitas Mercu Buana Yogyakarta**

[aureliaekaputri6@gmail.com](mailto:aureliaekaputri6@gmail.com)

**Abstrak**

Kualitas tidur merupakan salah satu kebutuhan penting bagi manusia. Setiap individu memerlukan tidur yang cukup dan berkualitas untuk menunjang kesehatannya. Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya gaya hidup. Gaya hidup kaum muda modern terlebih khusus mahasiswa saat ini, menjurus kepada penggunaan teknologi yang berlebihan atau yang disebut dengan kecanduan internet. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan yang positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 100 orang mahasiswa berusia 18-25 tahun sebagai subjek penelitian. Metode pengumpulan data menggunakan skala *Likert* yakni skala Kecanduan Internet yang diadapatsi dari IAT *( Internet Addiction Test)* dan skala Kualitas Tidur yakni PSQI *(Pittsburhg Sleep Quality Index).* Analisis data penelitian menggunakan teknik korelasi *Spearman’s rho*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikan koefisien korelasi r = 0,454 dengan p < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,448 yang berarti sumbangan variabel kecanduan internet sebesar 44,8 % terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dan sisanya sebesar 55,2 % dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci** : kecanduan internet, kualitas tidur, mahasiswa

**Abstract**

Sleep quality is one of the important needs for humans. Everyone needs adequate and quality sleep to support their health. Sleep quality is influenced by various factors including lifestyle. The lifestyle of modern youth, especially for today's students, leads to excessive use of technology or what is called internet addiction. Therefore, this study aims to determine the relationship between internet addiction and sleep quality in college students. The hypothesis in this study is that there is a positive relationship between internet addiction and sleep quality in college students. This study involved 100 students aged 18-25 years as research subjects. The data collection method used a Likert scale, namely the Internet Addiction scale which was adapted from the IAT (Internet Addiction Test) and the Sleep Quality scale, namely the PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index). Analysis of research data using Spearman's rho correlation technique. Based on the results of data analysis obtained a significant value of the correlation coefficient r = 0.454 with p <0.05. These results indicate that there is a positive relationship between internet addiction and sleep quality in college students. The acceptance of the hypothesis in this study shows the coefficient of determination (R2) is 0.448, which means that the contribution of the internet addiction variable is 44.8% to the quality of sleep in students and the remaining 55.2% is influenced by other factors.

***Key words*** : *internet addiction, sleep quality, students*

**PENDAHULUAN**

Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dasar yang penting di samping kebutuhan fisiologis lain seperti kebutuhan akan oksigen, cairan, elektrolit, nutrisi, eliminasi, dan seksual (Maryam, 2013). Tidur didefinisikan sebagai suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan sekitarnya menurun atau hilang dan dapat dibangunkan kembali dengan indera atau rangsangan yang cukup (Thayeb, Khosama, & Kembuan, 2015). Pada saat istirahat atau tidur, tubuh melakukan pemulihan dan pengumpulan stamina kembali dari aktivitas yang telah dilakukan selama terjaga sehingga dapat kembali ke kondisi yang lebih optimal (Guyton & Hall, 2014). Oleh karena itu, tidur adalah suatu kebutuhan yang penting bagi manusia. Kebutuhan tidur setiap individu berbeda-beda seiring bertambahnya usia, durasi tidur yang dibutuhkan juga akan mengalami perubahan (Irawan,2020). Pada usia muda kebutuhan tidur meningkat dan akan menurun pada usia lanjut. Mahasiswa merupakan individu yang di kategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18- 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal (Yusuf, 2012). Individu pada usia muda atau dewasa awal memiliki kebutuhan tidur berkisar 7 sampai 9 jam namun seringkali hanya sekitar 6 jam per hari dikarenakan faktor aktivitas dan kehidupan sosial (Sarfriyanda, 2015). Pada dewasa muda tidur yang kurang dari 6 jam dalam semalam umumnya dapat mengakibatkan gejala deprivasi (kurang) tidur.

Kebutuhan tidur tidak hanya ditentukan oleh faktor lamanya jam tidur (kuantitas tidur) melainkan ditentukan juga oleh kedalaman tidur individu yang disebut kualitas tidur (Sulistiyani,2012). Kualitas tidur merupakan merupakan kepuasan yang dirasakan seseorang terhadap tidurnya, yaitu seseorang tersebut tidak menunjukkan perasaan lelah keesokan harinya saat terbangun dari tidur (Hidayat, 2006). Buysse (1989) mengklasifikasikan kualitas tidur dalam tujuh aspek, yaitu; (a) Kualitas tidur subjektif merupakan evaluasi singkat individu terhadap kualitas tidurnya sendiri. (b) Latensi tidur merupakan durasi waktu yang dihitung mulai dari berangkat tidur hingga tertidur. (c) Durasi tidur yakni akan menghitung waktu tidur seseorang dari mulai tidur sampai terbangun di pagi hari. (d) Efisisensi kebiasan tidur adalah gambaran kebutuhan tidur manusia dengan menilai jam dan durasi tidur seseorang untuk menyimpulkan apakah tidurnya tercukupi atau tidak. (e) Gangguan tidur merupakan kondisi terputusnya tidur yang mana pola tidur-bangun seseorang berubah dari pola kebiasaannya. (f) Penggunaan obat tidur dimana individu mengkonsumsi obat-obat tidur yang mengindikasi bahwa individu mengalami gangguan tidur. (g) Disfungsi pada siang hari dimana gangguan tidur menyebabkan masalah pada aktivitas individu disiang hari dikarenakan rasa kantuk.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur menurut (Chen & Gau,2016) yaitu:

Status Kesehatan, Seseorang yang kondisi tubuhnya sehat memungkinkan ia dapat tidur dengan nyenyak, sedangkan untuk seseorang yang kondisinya kurang sehat (sakit) dan rasa nyeri , makan kebutuhan tidurnya akan tidak nyenyak, faktor lingkungan dapat meningkatkan atau menghalangi seseorang untuk tidur. Pada lingkungan bersih, bersuhu dingin, suasana yang tidak gaduh (tenang), dan penerangan yang tidak terlalu terang akan membuat seseorang tersebut tertidur dengan nyenyak, begitupun sebaliknya jika lingkungan kotor, bersuhu panas, susana yang ramai dan penerangan yang sangat terang, dapat mempengaruhi kualitas tidurnya faktor Stres Psikologis,cemas dan depresi akan menyebabkan gangguan pada frekuensi tidur. Hal ini disebabkan karena kondisi cemas akan meningkatkan norepinefrin darah melalui sistem saraf simpatis. Zat ini akan mengurangi tahap IV NREM dan REM. Faktor diet Makanan yang banyak menandung L-Triptofan seperti keju, susu, daging, dan ikan tuna dapat menyebabkan seseorang mudah tidur. Sebaliknya minuman yang mengandung kafein maupun alkohol akan mengganggu tidur. Faktor gaya hidup, Kelelahan yang dirasakan seseorang dapat pula mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Kelelahan tingkat menengah, orang dapat tidur dengan nyenyak. Sedangkan pada kelelahan yang berlebih akan menyebabkan periode tidur REM lebih pendek. Faktor Obat – obatan, Obat-obatan yang dikonsumsi seseorang ada yang berefek menyebabkan tidur, ada pula yang sebaliknya mengganggu tidur. Obat dan manipulasi yang meningkatkan pencetusan neuron noradrenergik ini menimbulkan pengurangan nyata tidur REM (*neuron REM-off*) dan peningkatan keadaan terjaga.

Kecanduan internet merupakan salah satu bentuk dari kecanduan perilaku (*behavioral addiction*) yang ditandai oleh keinginan yang kuat untuk mengakses internet, menghabiskan banyak waktu menggunakan internet untuk kepuasan, ketidakmampuan mengontrol keinginan menggunakan internet, mengalami masalah *mood* (suasana hati)seperti depresi, perasaan terganggu dan tidak tahan ketika berhenti di tengah menggunakan internet, dan menghabiskan lebih banyak waktu dari yang direncanakan semula untuk menggunakan internet (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012). Kecanduan internet mencakup beberapa aspek diantaranya (a) *Salience* (arti penting)yakni penggunaan internet merupakan aktivitas yang paling penting. (b) *Mood modification* (suasana hati) yaitu internet dijadikan sebagai strategi *coping.* (c) *Tolerance* (toleransi)yaitu peningkatan penggunaan internet untuk mencapai kesenangan. (d) *Withdrawal Symptoms* yaitu perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat pengurangan penggunaan internet. (e) *Conflict* (masalah)yakni terjadi konflik akibat penggunaan internet yang lama. (f) *Relapse* yakni pola penggunaan internet yang diulang(Griffith,2014).

Terdapat beberapa faktor-faktor yang menyebabkan kecanduan internet antara lain interaksi dua arah antar pengguna internet,Novitasari (2016) menyatakan bahwa media memungkinkan seseorang untuk melakukan sebuah interaksi sosial, khususnya untuk kontak sosial maupun berkomunikasi satu dengan yang lainnya tidaklah susah, hanya menggunakan *gadget* (telepon seluler), seseorang dapat berinteraksi satu dengan lainnya. Internet merupakan sebuah jaringan yang memungkinkan manusia untuk saling bercengkerama dengan yang lainnya, menerima serta menyebarkan pesan penting (Pibriana & Ricoida,2017). Individu yang mengalami kegelisahan dalam berinteraksi secara sosial melihat interaksi secara *online* menjadi suatu cara yang aman untuk berinteraksi dibandingkan harus bertatap muka (Ybarra, Alexander & Mitchell, 2005; Mesch,2012). Faktor kemampuan kontrol diri yang rendah, Odzemi, Kuzucu, dan Ak (2014), menyatakan bahwa masalah-masalah yang muncul pada penggunaan internet berhubungan dengan adanya kontrol diri yang rendah dalam diri seseorang, yang menyebabkan aktivitas yang dilakukan seseorang tidak memberikan hasil maksimal, dan meliputi ketidakmampuan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dalam melakukan kegiatan akses serta ketidakmampuan untuk memberikan pengaturan waktu yang tepat terhadap penggunaan. Ketika individu tidak mampu mengontrol diri dalam membatasi penggunaan internet atau mampu mengatur diri untuk bisa berhenti saat penggunaan internet maka individu tersebut sudah menjadikan internet sebagai dorongan primitif (Young & Abaeru,2016). Faktor kemudahan mengakses internet, Jaringan internet dapat di akses dengan mudah melalui bantuan alat elektronik dan penyediaan layanan jaringan. Mengakses internet dapat melalui *smartphone,* komputer maupun tablet (Jocom, 2013; Lubis, 2014; W. E. Sari, Sholeh, & Hamzah, 2013). Bila Smartphone terkoneksi dengan jaringan internet maka dapat mengakses segala informasi yang diperlukan dari manapun dan kapanpun (Nasution & Putri,2016). Internet merupakan jaringan komunikasi yang menyeluruh dan terhubung dengan seluruh media fisik berupa komputer di dunia meskipun berbeda sistem operasi dan mesin yang digunakan (Ahmadi & Hermawan, 2013). Faktor kurangnya pengawasan dan kontrol dari luar

Penelitian tentang adiksi menunjukkan bahwa pengaruh keluarga berperan signifikan sebagai faktor risiko untuk gangguan penyalahgunaan dan ketergantungan zat terlarang pada remaja. Pengawasan yang kurang dari orang- orang di sekitar membuat individu menggunakan internet secara berlebihan hingga menimbulkan kecanduan (Andaryani,2013). Faktor sarana pelarian diri dari masalah, awal individu mampu mengalami adiksi internet adalah sebagai pengalihan dari ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah di dunia nyata (Reuter dkk.,2017). Faktor-faktor situasional berperan dalam perkembangan kecanduan internet. Adiksi internet dipengaruhi oleh faktor psikologis, seperti adanya permasalahan psikologis seperti depresi, kecemasan, obsesif kompulsif, dan gangguan psikologis lainnya. Gangguan psikologis akan menyebabkan pecandu internet menjadikan internet sebagai pelarian sehingga meningkatkan pemakaian internet (Reuter dkk.,2017).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan adanya penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel maka penelitipun ingin membuktikan secara ilmiah apakah ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur oada mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengajuka hipotesis bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

**METODE**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 18-25 tahun dengan jumlah 100 orang subjek. Subjek dengan rentang usia 18-25 tahun dikategorikan kedalam fase remaja akhir dan dewasa awal yang memiliki kebutuhan tidur berkisar 7-9 jam perhari (Sarfriyanda, 2015). Subjek dalam penelitian ini merupakan sumber utama dalam mendapatkan data penelitian yang memiliki data variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar,2017). Penentuan subjek dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ini merupakan teknik pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu (Sugiyono,2017). Oleh karena itu pertimbangan yang digunakan peneliti dalam penentuan subjek adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan di Yogyakarta, dengan kisaran usia 18 hingga 25 tahun dan memiliki ponsel atau alat elektronik lainnya yang dapat digunakan untuk mengakses internet.

Sugiyono (2013), mengungkapkan bahwa teknik pengambilan data merupakan prioritas utama yang memiliki nilai strategis dalam penelitian, hal ini diungkapkan lantaran tujuan penelitian ialah mendapatkan data-data, baik primer, ataupun data sekunder. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah menggunakan metode skala. Terdapat dua skala yang akan digunakan berdasarkan kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kecanduan internet dalam penelitian ini adalah skala IAT yang diadaptasi dari penelitian Rachmawati (2018) tentang Hubungan antara kecanduan internet terhadap interaksi sosial remaja. Kuesioner tersebut menggunakan penilaian dengan skala *likert* terdiri dari pernyataan yang menggunakan lima pilihan jawaban yaitu, tidak pernah (TP), jarang (JR), kadang-kadang (KK), sering (SR), dan sangat sering (SS). Aspek-aspek yang digunakan dalam mengukur kecanduan internet antara lain, *salience, mood modification, tolerance, withdrawal syndrome, conflict, dan relapse.* Penilaian aitem tersebut bergerak dari skor 5 (sangat sering), 4 (sering), 3 (kadang-kadang), 2 ( jarang), dan 1 (tidak pernah). Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek, maka semakin tinggi pula kecanduan internet subjek tersebut begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh oleh subjek maka semakinn rendah kecanduan internet subjek tersebut.

Kualitas tidur diukur menggunakan skala PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index)* dari Daniel J. Buysse . Skala ini pertama kali dikenalkan pada tahun 1989 dan telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia. Instrumen ini telah baku dan banyak digunakan dalam penelitian kualitas tidur. PSQI dalam bahasa Indonesia ini merupakan instrumen yang telah diuji validitasnya dan reliabilitasnya di Universitas Indonesia oleh Alim (2015). Semua aitem PSQI dinyatakan valid dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,792 dengan batasan daya beda aitem yang bergerak dari rentang 734 sampai 821. Dan juga terdapat nilai *average inter-item correlation* yang dianggap baik apabila nilainya 0,2 sampai 0,4. PSQI dapat membedakan kategori tidur yang “buruk dan “baik, dengan mengacu pada tujuh aspek yaitu, kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas di siang hari.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini akan menggunakan metode analisis korelasi. Peneliti menggunakan teknik korelasi *Spearman’s rho.* Analisis data sendiri akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS ( Statistical Service Solutions )* versi 22.0 *for windows.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov.* Dasar pengambilan keputusan adalah, jika nilai probabilitas > *Level of Significant* = 0,05, maka model data memenuhi asumsi normalitas. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov* di atas terlihat bahwa variabel kecanduan internet memiliki nilai probabilitas (sig.) = 0,200 > *Level of Significant* = 0,05, maka data memenuhi asumsi normalitas. Sedangkan kualitas tidur memiliki nilai probabilitas (sig.) = 0,001 < *Level of Significant* = 0,05, maka data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas digunakan untuk melihat spesifikasi model yang digunakan sudah benar atau tidak. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai probabilitas F-statisik (sig.) = 0,000 < *Level of Significant* = 0,05, maka hipotesis nol yang menyatakan bahwa spesifikasi model linear adalah benar. Linear lebih lanjut dapat diartikan, jika variabel kecanduan internet meningkat, maka kualitas tidur pada mahasiswa akan menurun.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa dapat diterima. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis korelasi *Spearman’s rho* yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r = 0,454 dengan p < (0,05). Hal ini dapat diartikan jika kecanduan internet meningkat, maka mahasiswa mengalami kualitas tidur yang buruk. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Sharifoghadam & Ahmadi (2016); Liu dkk*.,* (2017) yang menyatakan bahwa kecanduan internet berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Dyach (2012) yang menyatakan bahwa para pecandu internet mengalami gangguan tidur karena terlalu banyak menghabiskan waktu untuk *online,* kurang istirahat dan kesehatan fisik yang menurun.

Hasil penelitian Prasetyo (2020) tentang hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta mendapatkan hasil nilai koefisien korelasi adalah positif yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yakni semakin seseorang mengalami kecanduan internet maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya. Adapun hasil penelitian terdahulu dilakukan oleh Suryana (2015), tentang pengaruh kecanduan internet dengan kualitas tidur terhadap 94 orang mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Atma Jaya mendapatkan hasil bahwa kecanduan internet berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada mahasiswa tersebut.

Signifikannya hubungan antara variabel kecanduan internet dengan variabel kualitas tidur ini juga dapat dilihat dari hasil dimana sebagian besar responden mengalami kecanduan internet, tinggi dengan jumlah (47,0%), dan sebagian besar responden (92,%) mengalami kualitas tidur Buruk. Berdasarkan analisis data dari 100 responden yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini, diketahui sebagian besar responden sejumlah (47,0%) menilai mengalami kecanduan internet, tinggi. Kategorisasi variabel kecanduan internet untuk kategori rendah sebanyak 9 subjek (9,0%), dan untuk kategori sedang terdapat 44 subjek (44,0%). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami kecanduan internet yang tinggi. Penggunaan internet seakan tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari mahasiswa sehingga menimbulkan kecanduan dan berdampak buruk terhadap kualitas tidur mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil analisis pada variabel kualitas tidur diketahui sebagian besar responden dengan jumlah (92,0%) mengalami kualitas tidur, buruk. Untuk kategori baik terdapat 8 subjek (8,0%). Berdasarkan kategorisasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur pada mahasiswa termasuk dalam kategori buruk. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang buruk dengan persentase yang tinggi. Hasil penelitian yang sama didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Mawo (2018), terhadap 92 mahasiswa UNDANA mendapatkan hasil bahwa (81,2%) dibandingkan dengan kualitas tidur yang baik yaitu sebesar (18,8%). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa proporsi responden yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki jumlah yang lebih banyak daripada responden dengan kategori kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui nilai R2 sebesar 0,448, artinya sumbanganvariabel kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa sebesar 44,8%, sedangkan sisanya 55,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa kecanduan internet mempunyai pengaruh atau merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Indra (2019), mengatakan efek samping dari kebiasaan berinternet berlebihan bagi remaja sampai dewasa awal bisa berakibat susah tidur (insomnia), kurang peka terhadap lingkungan, dan bahkan terancam obesitas (kelebihan berat badan). Penggunaan alat elektronik pada malam hari bisa menimbulkan masalah tidur. Penggunaan alat elektronik yang dimaksudkan dalam hal ini adalah penggunaan telepon genggam, penggunaan komputer, dan mengakses internet pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan berbagai jenis alat elektronik pada malam hari sebelum beranjak tidur bisa menurunkan waktu tidur, mengganggu proses tidur, dan meningkatkan rasa mengantuk pada saat beraktivitas (Dundu dkk,2018).

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan internet dengan variabel kualitas tidur pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis korelasi *Spearman’s rho* yang menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi r = 0,454 dengan p < (0,05). Hal ini dapat diartikan jika kecanduan internet meningkat, maka kualitas tidur buruk. Dan apabila kecanduan internet menurun, maka kualitas tidur pada mahasiswa mengalami peningkatan. Dengan hasil tersebut maka hipotesis awal pada penelitian ini dapat diterima.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akin, A., Arslan, U., & Sahranc. (2015) Self-control management and internet addiction. *International online journal of education science* 7(3),95-100.

Ahmad, Z., Ameliati, S., Maifita., & Maifita, Y. (2020). Penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa.*Jurnal menara medika,* 3 (1), 74-86.

Ahn, H., Lee, H., Choi, S.W., & Choi,W. (2014). The sams: smart addiction management system and verivication. *Journal of medical system,* 38 (1),1-10.

Alim, Z. I. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia. *Skripsi,* 1-121. Universitas Indonesia.

Alimoradi, Z., Lin, Y. C., Brostrom, A., Bulow, P.H., Bajalan, Z., Griffiths,M.D., Ohayon, M, D., Pakpour, A, H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A Systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine reviews,* 1-43.

Ambarwati,R. (2017). Tidur, irama sirkandian dan metabolisme tubuh. *Jurnal keperawatan,* 10 (1),42-46.

Ameliola, S. & Nugraha,H.,D. (2013). Perkembangan media informasi dan teknologi terhadap anak dalam era globalisasi. *Internet conference on Indonesian studies,* 361-370.

Anugrahana. (2020). Hambatan, solusi dan harapan: pembelajaran daring selama masa covid -19 oleh guru sekolah dasar*. Jurnal scholaria*,10 (3) 282-289.

Andiarna, F., Widayanti ,L. P., Hidayati, I & Agustina, E. (2020). Analisis penggunaan media sosial terhadap kejaddian insomnia pada mahasiswa. *Jurnal profesi,* 17(2). 37-42.

APJII. (2020). Infografis penetrasi dan perilaku pengguna internet Indonesia : Survey 2020, Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Buletin Apjii. Diakses pada tanggal 31 Maret 2021 dari <https://apjii.or.id/content/read/104/503/BULETIN-APJII-EDISI-74---November-2020>.

Apriyani, H. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan gangguan pemenuhan kebutuhan tidur pasien post operasi di RSD HM Ryacudu Kota Bumi.*Jurnal keperawatan*, 3 (1),10-16.

Arnis, A. (2018). Hubungan antara kuantitas dan kualitas tidur dengan uji kompetensi DIII Keperawatan Poltekkes Kemenkes Jakarta I, Quality. *Jurnal kesehatan*, 9 (1), 1-41.

Astuti, S. (2018). Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa/ Siswi di SMP Negeri 24 Samarinda. *Skripsi,* 1-90. Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

Antok, M., Aulia, S. R., Raden. (2017). Penentuan panjang optimal data deret waktu bebas outlier dengan menggunakan metode window time. *Jurnal* *sains dan seni ITS,* 6(1),137-143.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Basri, A.S.H. (2014). Kecendrungan internet addiction disorder mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ditinjau dari Religiositas. *Jurnal dakwah*, 10 (5), 407-432.

Bakken.,Wenzel.,Gotestam.,Johansson. (2009). Internet addiction among norwergian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian journal of psychology*. 50 (2) 121-127.

Beigi, A., Valizadeh, F., Saadati, M., Sharifimohadam, S., Ahmadi, A., Mokhtari, M. (2016). Sleep quality in medical students : the impact of over-use of mobile cell phone and social networks. *Journal research health science,* 16 (1), 46 -50.

Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk,T.H.,et al. (1989). The pittsburgh sleep quality index : a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry research,* 28 (1), 193-213.

Cash, H., Rae, C., Stell, A. H., Wikler, A. (2012). Internet addiction : a brief summary of research and pratice. *Current psychiatry reviews journal*, 8 (4), 292-298.

Chen, Y. L. & Gau, S. S. F. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescens : longitudinal study. *Journal sleep research*, 4 (25) 458 – 465. doi: 10.1111/jsr. 12388.

Davis, R.,A. (2001). Computers in human behavior*.* A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *International journal*, 17(2).187-195.

Dewi, E. T. K., Agoestanto, A., & Sunarmi. (2016). Metode least trimmed square (LTS) dan mm-estimation untuk mengestimasi parameter regresi ketika terdapat outlier*. Jurnal of mathematics*, 5 (1).48-54.

Diagnostic and statistic manual of mental disorders DSM-5. (2013). American psychiatric assosiation diagnostic and statistical manual of mental disorders fifth edition: *American psychiatric publishing.*

Dyach. (2012). Hubungan intensitas penggunaan media internet dengan pola tidur pada remaja. Skripsi. 1-108.

Djamalileil, S. F.R., & Dewi, N. P. (2021). Hubungan kualitas tidur terhadap kosentrasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas Baiturahmah. *Health and medical journal*, 3 (1), 46-47.

Dundu, E. A., Kairupan, R.H.B., Lombogia, J. Bery. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA 1 Kristen Tomohon. *Jurnal medik dan kesehatan, 1 (2),1-8.*

Dwiutami, L. (2013). Pola Perilaku dewasa muda yang kecendrungan kecanduan situs jejaring sosial. *Jurnal Penelitian dan Pengukran Psikologi*, 2 (1), 51-62.

Elena, S. Lihi., Dahan, D., L, S., H. (2018). The effect of sleep disturbances and internet addiction on suicidal ideation among adolescents in the presence of depressive symptoms, *Psychiatry research* 1-30.

Fakhri, N., & Nurdin, M. N.H. (2018). Pkm coping stres pada mahasiswa. *Jurnal dedikasi,* 22 (2), 206-211.

Ghozali, I. (2016)*. Aplikasi ananlisis multivariate dengan program SPSS.* Semarang: UNDIP.

Guyton, A., & Hall, J. E. (2014). *Buku ajar fisiologis kedokteran*. Jakarta : Elsevier.

Griffiths, M. D. (2014). Internet and video-game addiction. Dalam C. Essau, adolescent addiction : Epidemiology, assessment, and treatment *. Journal of addiction research and therapy, 1,* 231-267.

Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran. *Cendana medical journal,* 21 (1), 38-45.

Halgin, R., P. & Whitebourne,S.,K.(2011). *Psikologi abnormal :* Persepsi klinis pada gangguan psikologi. Jakarta : Salemba Medika.

Hastuti, R. Yuli., Sukandar, A & Nurhayati, Tri. (2016).Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten. *Jurnal kesehatan****,*** 11 (22), 10-20.

Handojo, M., Pertiwi., Ngantung. (2018). Relationship between sleep quality disabled using PSQI with cognitive function at pasca PPDS night paper. *Journal Sinaps,*1 (1), 91-101.

Halgin, R.,P. & whitebourne,S.,K.(2011). *Psikologi abnormal* : Persepsi klinis pada gangguan psikologi. Jakarta : Salemba Medika.

Huda, N. (2016). *100 fakta seputar tidur yang perlu anda tahu*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Gorontalo. *Jurnal bikotetik*, 2 (1), 73-114.

Hutape, C.D. Angelica & Mashoedi,S.F. (2019). The relationship between optimism and psychological distress of poor emerging adults in Jakarta. *Jurnal ilmiah psikologi,* 10 (2), 87-103.

Hidayat, A.A. (2006). *Pengantar kebutuhan dasar manusia.* Jakarta:Salemba Medika.

Hidayat, A.A. (2013). *Pengantar kebutuhan dasar manusia.* Jakarta:Salemba Medika.

Hidayat, A.A. (2015). *Pengantar kebutuhan dasar manusia.* Jakarta:Salemba Medika.

Hidayat, R. & Fernando, R. (2020). Hubungan lama penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan universiats pahlawan tuanku tambusai. *Journal of research and learning in nursing science,* 4(2). 83-89.

Hilman, D. R. (2017). Pospoterative sleep disturbances : understanding and emerging therapist. *Advances in anesthesia,* 35 (1), 1-24.

Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B.H.R.(2019). Hubungan kecanduan internet dengan depresi pada pelajar kelas XI di SMA Negeri 9 Binus Manadotahun ajaran 2018/2019. *Jurnal medik dan rehabilitasi*, 1(3),1-10.

Internet World Statistic . (2021). Usage and population statistic. Diakses pada tanggal 2 februari 2022 <https://worldsleepday.org/> .

Irawan, H. (2020). Inovasi pendidikan sebagai antisipasi penyebaran covid -19 *(Educational Innovations anticipating the spread of covid-19).* Ombudsman Republik Indonesia. Diakses tanggal 13 Juli 2021 dari <https://ombudsman.go.id>.

Irfan., Aswar & Erviana. (2020). Hubungan smartphone dengan kualitas tidur remaja di SMA Negeri 2 Majene*.**Journal of islamic nursing*, 5 (2), 95-100.

Janiwarty, B. & Pieter, H. Z. (2013). *Pendidikan psikologi untuk bidan – suatu teori dan terapan.* Yogyakarta : Rapha Publishing.

Junaidy, D. (2014).Perbedaan kualitas hidup pada dewasa awal yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal psikologi*, 3 (2), 102-107.

Jun, S. & Choi, E. (2015). Academic stress and internet addiction from general strain theory framework. *Computers in human behavior*, 49 282-287.

Karimpoor, S.,Choebegloo, M. A., Alizadeh, S., Talebi, B., Nabizadeh, G., & Hasanloei, F.(2013). Comparing internet addiction, feeling lonliness, and educational progress in psychologically healthy and at-risk people. *International journal of pure and appleid sciences and technology,* 19 (1),88-94.

Khasanah, K., & Hidayati, W. (2012). Kualitas tidur lansia balai rehabilitasi sosial “mandiri” Semarang. *Journal nursing studies*, 1 (1), 189-196.

Khayat, M.A, & Qari, M.H., Almatuairi,B.S.,Hassan,S.B., Ziyad,R.M., Jobran, A.M. Zaki,A.S., & Abdulrahman,A.D., (2018). Sleep quality and internet addiction level among university students. *The egyptian journal of hospital medicine*, 73(7).7042-7047.

Kim, H. (2013). Exercise rehabilitation for smartphoneaddiction. *Journal of exercise rehabilitation*, 9(6). 500-505.

Kusumo, P. & Jatmika, D. (2020).Adiksi internet dan keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja,program studi psikologi, Universitas Bunda Mulia. *Jurnal psibernetika,*13 (1), 20-31. doi: 10.0813/psibernetika.v13i1.2312.

Kuss., Griffiths, M.D., Karila & Billieux. (2014). Internet addiction : A systematic Review Of epidemiological research for the last decade. 2014. *Journal of education* 20 (25) 4026-4052.

Kementrian pendidikan dan budaya (2020). Pedoman penyelenggaraan belajar dari rumah. Diakses tanggal 4 April 2021 <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/kemendikbud-terbitkan-pedoman-penyelenggaraan-belajar-dari-rumah>.

Keswara, U. Romayati., Syuhada., Novrita & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal kesehatan,* 13 (3), 233-239.

Lin, L .Y. Chen. & Lien, Ying. (2019). The relationship between sleep quality and internet addiction among female college students.*Original research*, 13, 1- 9. doi: 10.3389/fnins.2019.00599.

Latief, N. S. & Retnowati, E. (2018). Loneliness and self- esteem as predictions of internet addiction in adolescents.Program studi psikologi. Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal ecopsy,* 5 (3), 130-137.

Lumantow, I., Rompas, S., Onibala, F. (2016). Hubungan kualitas tidur dengan tekanan darah pada remaja di desa Tombasian atas kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal keperawatan*, 4 (1), 1-6.

Lombogia, J.B., Kairupan, R., Dundu, E. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal medik dan rehabilitasi*, 1 (2), 1-8.

Lestari, P. L. (2009). *Perbedaan kualitas tidur pekerja shift saat menjalani shift pagi dengan saat menjalani shift malam pada PT. Kobame Propertindo*. Jakarta : Universitas Indonesia.

Makkulau., Susanti, L., & Muhammad,M. 2010 Pendeteksian outlier dan penentuan faktor-faktor yang mempengaruhi produksi gula dan tetes tebu dengan metode likelihood displacement statistic-lagrange. *Jurnal* *TI*, 12(2),25-100.

Mawo, P. R., Rante, S. D. T., & Sasputra, I. N. (2019). Hubungan kualitas tidur dengan kadar hemaglobin mahasiswa fakultas kedokteran undana. *Cendana medical journal,*  7 (1),158-163.

Mulyati T. & Frieda. (2018).Kecanduan smartphone ditinjau dari kontrol diri dan jenis kelamin pada siswa SMA Mardisiswa Semarang.*Jurnal empati,* 7 (4), 152-161.

Nuryadi., Astuti, T.D., Utami, E.S & Budiantara,M. (2017). *Dasar-dasar statistik penelitian.* Yogyakarta : Sibuku Media.

Ozguner, Z. (2014). A managerial point of view on the relationship between of maslow’s hierarchy of needs and herzberg’s dual factor theory. *International journal of buisness and social science,* 5(7). 207-213.

Potter, P. A., & Perry, A. G. 2010**.** *Fundamental keperawatan .*(7 th ed.). Jakarta : Salemba Medika.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2011). *Fundamental keperawatan.* (7 th ed.) . Jakarta Salemba Medika.

Prabowo, H., Dewi, MP., & Nadia. (2020. Intercorrelation of insomnia, sleep duration, internet use, durstion, snd internet addiction on millenial in jakarta. *Dinasti international journal of education management*, 775-795.

Pratiwi, H.R., & Ismaniati, C. (2017). Pengembangan multimedia pembelajaran untuk mengembangkan aspek kognitif anak. *Jurnal inovasi teknologi pendidikan*, 4 (2), 130-139.

Purwati., Maryati, S., Raudotul,A. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien kenker payudara diruang bougenvil RSUD Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal kesehatan*, 7 (1). 1-8.

Qwords (2019). Data jumlah pengguna internet di Indonesia saat ini. Diakses pada tanggal 4 April <https://qwords.com/blog/jumlah-pengguna-internet-di-indonesia/> .

Rachmawati., D. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Skripsi.* 1-154. Universitas Airlangga Surabaya.

Rahayu,W., Rudimin., & Harianto, T. (2017). Hubungan tingkat umur dengan kualitas tidur pada lansia di posyandu permadi kelurahan tlogmomas kecamatan lowokwaru malang. *Jurnal ilmiah keperawatan*, 2 (1), 119-127.

Rahayu, S., Zuhriyah., & Bonita, S. (2015). Pengaruh gaya hidup dan persepsi mahasiswa terhadap keputusan pembelian secara online. *Jurnal manajemen dan bisnis,* 13 (3), 284-299.

Riqiea, N., S. & Hartati, E. (2012). Pengalaman mahasiswa yang mengalami insomnia selama mengerjakan tugas akhir. *Jurnal keperawatan di ponerogo,* 1(1). 231-236.

Ridfah, A., Hisyam & Murdiana,S. (2018). Adiksi telepon cerdas, kecemasan, dan kualitas tidur mahasiswa. *Prosiding seminar nasional*, 60-70.

Robotham, D. (2011). Sleep as a public health concern: Insomnia and mental health. *Journal of public mental health*, 10(4) 234-237.

Saliceti, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Social and behavioral sciences journal*, 191,1372-1376.

Setyowati, E. A. P. (2013). The relationship between sleep quality and emotional stability with academic perfomance on students member of Voca Erudita student. *Journal ,* 2, 68- 80.

Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral,O, & Ferreira, M. (2016). Sleep quality determinants among nursing students. *Procedia-social and behavioral sciences*, 217, 999-1007.

Sharma,V., Kaur, G., & Singh, A. (2015). Asociation of sleep quality with general health : an indian college students study. *International journal of medical science and public health,* 4 (12), 1-5.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.

Subarjo, H. A. (2020). Literasi berita hoaxs di internet dan implikasinya terhadap ketahanan pribadi mahasiswa . *Jurnal ketahanan nasional,* 26 (1), 1-22.

Surjaningrum, E. R. (2018). Atasi insomnia pada dewasa awal. Unair news. Diakses pada tanggal 4 April 2021 <http://news.unair.ac.id/2020/02/18/pakar-unair-atasi-insomnia-pada-dewasa-awal-lewat-cbt/> .

Syahputra, Y. (2019). Rasch stacking analysis of student internet addiction based on gender. *Jurnal konseling dan pendidikan,* 7 (1), 35-41.

Soetjipto, P. H. (2015). Pengujian validitas konstruk kriteria kecanduan internet.*Jurnal psikologi*, 32 (2), 74-91.

Sulistiyani, C. (2012). Beberapa faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Diponegoro Semarang.*Jurnal* *kesehatan masyarakat*, 1 (2), 280 – 292.

Thayeb, R. T. A. Ricky., Kembuan, A. H. N. Mieke., Khosama, H. (2015)*.* Gambaran kualitas tidur pada perawat dinas malam RSUP PROF.Dr.R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-clinic*, 3 ( 3), 853-857.

Tim Naviri. (2016). *100 fakta seputar tidur yang anda perlu ketahui*. Jakarta : Elex Media.

Wahyuni, T. L. (2016). Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan STIKES Ranah Minang Padang. *Jurnal penelitian dan kajian ilmiah,* 12 (3), 80-85.

Wartonah & Tarwonto. (2015). *Kebutuhan dasar manussia dan proses keperawatan.* Jakarta selatan : Salemba Medika.

Woran, K., Kundre, R.M., Pondaag, F. A. (2020)*.*Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal keperawatan,* 8 (2), 1-10.

World Sleep Society. (2021). Advancing sleep health world wide. Diakses pada tanggal 21 Maret 2021 <https://worldsleepday.org/> .

Wolniczak & Isabella (2013). Association between facebook dependence and poor sleep quality: a study in sample of undergraduate student in Peru. *Journal,* 8 (3),1-5.

Widhiya,T., Ariawati, W.N., Rusitayanti, A. (2017).Pemberian back massage durasi 60 menit dan 30 menit meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa VI a Penjaskesrek FPOK IKIP PGRI Bali semester genap*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi,* ISSN : 2580-1430. 3 (1), 9 –18.

Wita, M.M.N. Arofah., Khasanah, A., Nurul, R., Sri, M. (2018). Tipe parental mediation dan adiksi internet siswa kelas V SD X Bandung. *Jurnal ilmiah psikologi,* 5 (2), 221-230.

Widia, C., Hidayatullah, S., Robby, A. (2020). Gambaran pemenuhan kebutuhan dasar fisiologis pada mahasiswa pengguna vape. *Jurnal pengabdian masyarakat,* 1 (1), 5-11.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja. Bandung* : Remaja Rosdakarya.

Young, K. S., & Abreu, C.N.D. (2010). *Kecanduan internet.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Young, K.S. (1998). Internet addiction : the emergence of a new clinical disorder. Cyberpsychology and behavior, 1 (3),237-244.

Zulaicha, A & Sugiasih, I. (2011). Hubungan kecanduan chatting dengan prokrastinasi akademik . *Jurnal proyeksi*, 5(2),53-62.

Zhang, M.W.B., Tran,B. X., Huong,L.T., Hinh,N.D., Nguyen,H.L.T., Tho, T.D. Latkin,C, & Hoo,R.C.M. (2017). Internet addiction and sleep quality among vietnamsyouths. *Asian journal of psychiatry*,1-17.