

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa umumnya berada pada fase *emerging adulthood* yang mencakup rentang usia 18–25 tahun dan merupakan masa transisi menuju kedewasaan (Arnett, 2000). Pada fase ini, individu mengalami eksplorasi berbagai kemungkinan dalam pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan pandangan hidup, serta mulai menerima tanggung jawab atas dirinya sendiri dan membuat keputusan secara mandiri (Arnett, 2000). Dalam konteks tersebut, mahasiswa dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik, aktivitas organisasi, kehidupan sosial, serta persiapan karier yang menjadi bagian dari proses perkembangannya.

Sebagai bagian dari proses perkembangan tersebut, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang muncul seiring dengan peningkatan jenjang pendidikan (Hulukati & Djibrin, 2018). Selain menjalankan aktivitas akademik melalui perkuliahan dan penyelesaian tugas, mahasiswa juga sering terlibat dalam kegiatan organisasi, pengembangan relasi sosial, serta berbagai aktivitas lain yang mendukung pengembangan diri. Beragam tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dan mengelola waktu secara efektif agar dapat menjalankan berbagai peran yang dimilikinya secara optimal (Hulukati & Djibrin, 2018).

Dalam kehidupan sehari-hari, penggunaan internet dan perangkat digital telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas mahasiswa.

Berdasarkan penelitian Septiani dkk. (2025), mahasiswa sering menggunakan smartphone sebelum tidur untuk mengakses media sosial, menonton video, bermain gim daring, maupun menyelesaikan tugas akademik. Aktivitas tersebut kerap dimanfaatkan sebagai sarana relaksasi dan mengurangi kejenuhan setelah menjalani berbagai aktivitas perkuliahan (Zahraa dkk., 2025). Namun, penggunaan internet dalam durasi yang panjang sering kali sulit dikendalikan meskipun mahasiswa menyadari dampak negatifnya terhadap kualitas istirahat (Septiani dkk., 2025).

Menurut Sulistiyani (2012), mahasiswa merupakan kelompok yang memiliki aktivitas yang padat serta beban tugas yang sering kali menuntut mereka untuk tetap terjaga hingga larut malam. Dalam memenuhi berbagai tuntutan akademik tersebut, mahasiswa memanfaatkan internet sebagai sumber informasi dan sarana pendukung dalam menyelesaikan tugas perkuliahan (Rusno, 2010). Kondisi tersebut menyebabkan penggunaan internet tidak hanya dilakukan pada siang hari, tetapi juga berlanjut hingga malam hari untuk mencari referensi, mengerjakan tugas, maupun melakukan aktivitas daring lainnya.

Salah satu permasalahan yang sering dialami mahasiswa adalah kualitas tidur yang kurang baik. Menurut Buysse et al. (1989), kualitas tidur merupakan konsep yang mencakup aspek kuantitatif dan subjektif dari pengalaman tidur seseorang, yang meliputi durasi tidur, waktu mulai tidur, gangguan tidur, efisiensi tidur, kondisi setelah bangun tidur, serta fungsi individu pada siang hari. Dengan demikian, kualitas tidur dapat menggambarkan sejauh mana seseorang

memperoleh istirahat yang memadai sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Sulistiyani, 2012).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan peneliti pada Oktober 2025 melalui Google Form terhadap 22 mahasiswa aktif, diperoleh gambaran bahwa penggunaan internet pada malam hari masih tergolong tinggi di kalangan mahasiswa. Sebanyak 95,5% responden mengaku sering tidur larut malam karena tugas kuliah atau aktivitas online, 95,5% terbiasa menggunakan media sosial atau menonton video sebelum tidur, dan 90,9% pernah menunda waktu tidur karena terlalu asyik menggunakan internet. Selain itu, 90,9% responden menyatakan waktu tidurnya sering berubah-ubah dan 72,7% merasa waktu tidurnya tidak cukup untuk beristirahat dengan baik. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan perilaku penggunaan internet yang berkaitan dengan pola tidur yang kurang baik pada mahasiswa.

Temuan survei pendahuluan tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk merupakan permasalahan yang cukup umum dialami mahasiswa. Habut dkk. (2021) menemukan bahwa 73,8% mahasiswa dalam penelitiannya memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil serupa juga ditemukan oleh Azizah dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa dengan kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan mahasiswa dengan kualitas tidur baik. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kualitas tidur yang rendah merupakan permasalahan yang cukup dominan pada mahasiswa dan perlu mendapatkan perhatian lebih.

Kualitas tidur yang rendah dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, baik secara fisiologis maupun psikologis. Sulistiyani (2012) menjelaskan bahwa rendahnya kualitas tidur dapat menyebabkan penurunan kondisi kesehatan, meningkatkan rasa lelah dan keletihan, serta mengganggu aktivitas sehari-hari. Selain berdampak pada kondisi fisik, kualitas tidur yang buruk juga berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif dan psikologis. Kurangnya tidur yang berkualitas dapat menurunkan fungsi tubuh dan kemampuan kognitif individu (Marciando dkk., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, Habut dkk. (2021) mengemukakan bahwa kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu kemampuan berpikir jernih, memperlambat reaksi tubuh, menghambat pembentukan memori, serta memengaruhi suasana hati. Daryaswanti dkk. (2025) juga menjelaskan bahwa kurang tidur dapat mengganggu fungsi otak yang berperan dalam berbagai tugas kognitif tingkat tinggi, seperti berpikir, memperbarui memori kerja, perencanaan, perhatian, manajemen waktu, kemampuan menghadapi situasi yang tidak terduga, serta kemampuan verbal.

Kualitas tidur yang baik merupakan aspek penting dalam menunjang kesehatan dan aktivitas sehari-hari mahasiswa. Wulandari dan Pranata (2024) menjelaskan bahwa tidur memberikan berbagai manfaat, seperti membantu proses pemulihan tubuh, mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, serta menjaga daya tahan tubuh. Selain itu, tidur juga berperan dalam mendukung fungsi otak, termasuk dalam proses pengolahan dan penguatan memori serta informasi yang telah dipelajari (Septiani dkk., 2025). Oleh karena itu, kualitas tidur yang baik

penting bagi mahasiswa untuk mendukung kesehatan, proses belajar, dan produktivitas akademik.

Kualitas tidur dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik fisiologis, psikologis, lingkungan, maupun perilaku. Faktor psikologis seperti stres diketahui dapat mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas tidur seseorang (Senggo & Palayukan, 2020). Selain itu, kondisi lingkungan seperti kebisingan, pencahayaan, dan suhu ruangan yang tidak nyaman juga dapat memengaruhi kualitas tidur (Daryaswanti dkk., 2025). Faktor gaya hidup, seperti konsumsi kafein dan kebiasaan penggunaan smartphone sebelum tidur, turut berkontribusi terhadap menurunnya kualitas tidur (Daryaswanti dkk., 2025). Di samping itu, penggunaan internet secara berlebihan atau adiksi internet juga menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur (Habut dkk., 2021).

Menurut Young dan Abreu (2017), adiksi internet merupakan kondisi ketika individu tidak mampu mengendalikan penggunaan internet sehingga menimbulkan berbagai konsekuensi negatif dalam kehidupan sehari-hari, baik pada aspek fisik, psikologis, sosial, maupun akademik. Penggunaan internet dengan intensitas yang tinggi tidak secara langsung menunjukkan adanya adiksi internet. Intensitas penggunaan menjadi permasalahan ketika penggunaan internet dilakukan secara berlebihan, sulit dikendalikan, dan tetap dilakukan meskipun telah menimbulkan berbagai konsekuensi negatif serta mengganggu aktivitas sehari-hari individu. Oleh karena itu, adiksi internet tidak hanya berkaitan dengan seberapa sering atau lama individu menggunakan internet, tetapi juga berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengendalikan penggunaan internet

tersebut. Kurniasanti et al. (2019) menjelaskan bahwa penggunaan internet secara berlebihan kerap kali dijadikan sebagai pelarian dari masalah dan emosi negatif yang dialami individu, sehingga perasaan nyaman yang diperoleh saat menggunakan internet mendorong individu untuk terus mengakses internet secara berlebihan. Selain itu, Saliceti (2015) menyatakan bahwa adiksi internet merupakan kebiasaan yang sulit dihentikan karena berkaitan dengan pencarian kesenangan dan kepuasan. Akibatnya, individu cenderung tetap menggunakan internet meskipun aktivitas tersebut telah mengganggu berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Menurut Davis (2001), penggunaan internet yang bermasalah dipertahankan karena adanya *maladaptive cognitions* dan proses *reinforcement* yang mendorong individu untuk terus menggunakan internet dalam memperoleh pengalaman positif. Kondisi tersebut menyebabkan individu mengalami kesulitan mengendalikan penggunaan internet sehingga cenderung tetap mengakses internet hingga malam hari ketika seharusnya sudah memasuki waktu istirahat. Penggunaan internet melalui perangkat elektronik pada malam hari dapat menghambat sekresi hormon melatonin yang berperan dalam mengatur ritme sirkadian sehingga individu menjadi lebih sulit merasa mengantuk dan memulai tidur (Zhong et al., 2025). Selain itu, penggunaan media elektronik sebelum tidur juga menyebabkan stimulasi otak secara terus-menerus sehingga individu menjadi sulit untuk rileks dan cenderung tetap terjaga (Purwandari dkk., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, Habut dkk. (2021) menjelaskan bahwa paparan cahaya dari perangkat elektronik saat mengakses internet dapat memicu perubahan pola tidur.

Dengan demikian, penggunaan internet yang sulit dikendalikan berpotensi mengganggu pola tidur dan meningkatkan risiko terjadinya penurunan kualitas tidur pada mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa telah dilakukan, kajian lebih lanjut masih diperlukan. Habut dkk. (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat adiksi internet sedang hingga berat cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, namun penelitian tersebut hanya melibatkan mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran sehingga hasilnya belum tentu dapat menggambarkan kondisi mahasiswa secara umum. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Marciando dkk. (2022), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa. Selain itu, Marciando dkk. (2022) juga merekomendasikan agar penelitian selanjutnya memperluas jangkauan partisipan sehingga hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur dapat digambarkan secara lebih representatif. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa masih perlu dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih representatif mengenai hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa dengan karakteristik yang lebih beragam.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, adiksi internet merupakan salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur, masih terdapat keterbatasan penelitian yang membuka peluang untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu,

peneliti merumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut: "Apakah terdapat hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa?"

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya dalam kajian mengenai hubungan antara adiksi internet dan kualitas tidur pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pemahaman bagi mahasiswa mengenai dampak penggunaan internet yang berlebihan terhadap kualitas tidur, sehingga mendorong mereka untuk mengatur waktu penggunaan internet secara lebih bijak.