

The Effect of Internet Addiction on Sleep Quality in Padang State University Students

Pengaruh Kecanduan Internet Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang

Ferhan Al Ardhi^{1*}, Rinaldi²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

E-mail: ferhanalardhi@gmail.com

Abstract

Student focus and attention on course material during lectures are fundamental elements for achieving academic success. However, sleepiness in the classroom often serves as a primary obstacle, hindering students from absorbing information optimally. A key physiological factor underlying this issue is poor sleep quality among students. In the current digital era, such sleep pattern disturbances are frequently triggered by excessive and uncontrolled internet use, leading to tendencies of addiction. This study aims to empirically examine the influence of internet addiction on sleep quality among students at Universitas Negeri Padang. This research employs a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 256 active students selected using a purposive sampling technique. Data collection was conducted using two validated instruments: the Internet Addiction Test (IAT) to measure the level of internet dependency and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to evaluate the subjects' sleep quality over the past month. Data analysis was performed using the Spearman Rank correlation test. The results revealed a correlation coefficient of 0.562 with a valid significance level. This figure indicates a moderately strong and positive relationship between the two variables; meaning that higher levels of internet addiction correspond to poorer sleep quality among students. These findings suggest the need for interventions regarding digital media usage management to improve student sleep hygiene, which is ultimately expected to enhance focus and academic performance.

Keyword: *Internet Addiction, Sleep Quality, College Students*

Abstrak

Fokus dan atensi mahasiswa terhadap materi pembelajaran saat jam perkuliahan merupakan elemen fundamental untuk mencapai keberhasilan akademik. Namun, fenomena mengantuk di dalam kelas sering kali menjadi hambatan utama yang menyebabkan mahasiswa gagal menyerap informasi secara optimal. Salah satu faktor fisiologis yang mendasari permasalahan ini adalah rendahnya kualitas tidur yang dialami mahasiswa. Di era digital saat ini, gangguan pola tidur tersebut sering kali dipicu oleh penggunaan internet yang berlebihan dan tidak terkontrol, yang mengarah pada kecenderungan adiksi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi dalam studi ini adalah mahasiswa aktif Universitas Negeri Padang, dengan sampel sebanyak 256 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen yang telah tervalidasi, yaitu Internet Addiction Test (IAT) untuk mengukur tingkat ketergantungan internet dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) untuk mengevaluasi kualitas tidur subjek dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji statistik korelasi Rank Spearman. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,562 dengan tingkat signifikansi yang valid. Angka ini mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat dan positif antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi tingkat kecanduan internet yang dialami mahasiswa, semakin buruk kualitas tidur yang mereka miliki. Temuan ini menyarankan perlunya intervensi terkait manajemen penggunaan media digital bagi mahasiswa untuk memperbaiki higienitas tidur, yang pada akhirnya diharapkan dapat meningkatkan fokus dan performa akademik mereka di perkuliahan.

Kata Kunci: *Kecanduan Internet, Kualitas Tidur, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Fokus mahasiswa pada materi saat jam perkuliahan sangat dibutuhkan untuk menerima pembelajaran yang diberikan, akan tetapi beberapa mahasiswa terganggu dikarenakan mengantuk, setelah ditanyakan penyebabnya beberapa mahasiswa mengaku terjaga hingga larut malam dikarenakan mengakses internet.

Tidur merupakan suatu sistem yang tercipta karena proses evolusi untuk memaksa seseorang mengkonservasi energi. Pada saat tidur, beberapa hal yang sangat bermanfaat bagi tubuh akan dilakukan seperti pemulihan energi, tenaga, pikiran serta memperbaiki sel jaringan tubuh yang rusak. Perubahan pola tidur mengakibatkan turunnya kualitas tidur sehingga dapat memunculkan kantuk pada saat siang hari. Selain itu, kurang tidur juga berakibat terhadap kesehatan seperti cemas, depresi, marah, letih dan bingung. Kualitas tidur yang buruk juga berdampak terhadap penurunan kepuasan hidup (Fakhri, 2018)

Internet telah menjadi salah satu hasil dari perkembangan teknologi yang paling berguna pada zaman sekarang ini yang memiliki dampak positif maupun negatif. Internet saat ini merupakan salah satu bagian yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kalangan muda. Penggunaan internet semakin meluas dari waktu ke waktu. Pada tahun 2020, terdapat 4.8 milyar pengguna aktif internet di seluruh dunia, setara dengan 62% populasi global. Asia merupakan wilayah dengan angka terbesar dalam penggunaan internet (Ying et al., 2021).

Menurut pendapat Young (1998) kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan penggunaan waktu yang berlebihan dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya disaat daring serta akan merasa cemas, depresi atau hampa disaat tidak menggunakan internet (Firdaus & Dewi, 2021). Kemudian Young (1998) juga memaparkan bahwa pecandu internet adalah individu yang kecanduan internet memiliki kecenderungan yang kuat dalam melakukan aktivitas-aktivitas yang hanya dilakukan sendiri dan membatasi aktivitas sosial (Istri & Asyanti, 2017).

Kualitas tidur merupakan bagaimana seseorang mendapatkan kepuasan dari tidur yang ia lakukan dimana hal tersebut ditentukan berdasarkan bagaimana ia mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis. Sehingga kualitas tidur yang bagus akan memberikan perasaan yang baik ketika bangun di pagi hari (Hidayat & Amir, 2021). Dalam Dhamayanti et al (2019) kualitas tidur yang buruk juga dapat memberikan pengaruh negatif terhadap mental emosional. Gangguan tidur, seperti kurang tidur dapat merangsang kesulitan emosional yang dapat meningkatkan keadaan stress dan kecemasan secara subjektif, serta meningkatkan reaksi simpatetik terhadap stimulus yang tidak menyenangkan. Berdasarkan uraian tersebut, akan diteliti pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

METODE PENELITIAN

Penelitian dibuat dengan metode kuantitatif, yaitu metode penelitian ilmiah yang datanya dinyatakan dalam bentuk numerikal kemudian di analisis dengan menggunakan teknik statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan.(Sugiyono, 2017). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Kecanduan Internet, sementara itu variabel terikatnya adalah Kualitas Tidur. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang memiliki perangkat teknologi yang dapat mengakses dan terkoneksi dengan internet serta menggunakan internet lebih dari 6 jam perhari. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan karakteristik, yaitu (1) memiliki perangkat teknologi yang dapat mengakses dan terkoneksi dengan internet, (2) menggunakan internet lebih dari 2 jam perhari.

Instrumen yang digunakan untuk skala kecanduan internet adalah *Internet Addiction Test* (IAT) yang diusulkan oleh Young pada tahun 1996. Young mempelopori studi mengenai adiksi internet mengembangkan IAT berdasarkan kriteria DSM-IV. Dalam IAT disediakan 20 Pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki skor 0-5. Penilaian total yang didapatkan adalah dengan menjumlahkan keseluruhan skor yang didapat. Pengelompokan nilainya yaitu 0-30 normal, 31-49 kecanduan internet ringan, 50-79 kecanduan internet sedang, 80-100 kecanduan internet parah. (Prasojo et al., 2018). Sedangkan pada skala kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* dikembangkan pada tahun 1988 oleh Buysse dengan tujuan penyediaan indeks yang terstandar

dan mudah digunakan oleh klinisi maupun pasien untuk pengukuran kualitas tidur. Kuesioner PSQI mengukur kualitas tidur dalam interval 1 bulan dimana terdiri dari 19 pertanyaan yang mengukur 7 komponen penilaian, yakni Kualitas tidur subjektif, latensi tidur, lama tidur malam, efisiensi tidur, gangguan ketika tidur malam, menggunakan obat tidur, dan terganggunya aktifitas di siang hari (Sukmawati & Putra, 2019). Nilai reliabilitas skala Kecanduan Internet sebesar 0,759 dan skala Kualitas Tidur sebesar 0,63. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik analisis *Rank Spearman* dengan proses analisis data menggunakan program SPSS 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Subjek dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, fakultas, usia, waktu penggunaan internet, jumlah *device*, dan jenis aplikasi yang paling sering digunakan. Pada jenis kelamin yang paling banyak terlibat adalah perempuan yaitu sebanyak 61,7%. Subjek paling banyak berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan yaitu sebanyak 16%. Rentang usia subjek penelitian ini berkisar 18-25 tahun dengan usia paling banyak 20 tahun dengan persentase 28,9%. Waktu penggunaan internet subjek penelitian paling banyak berada pada 9 hingga 11 jam perhari dengan persentase 47,7%. Kebanyakan dari subjek memiliki 2 *device* dengan persentase 56,6%. Jenis aplikasi yang paling sering digunakan adalah sosial media dengan persentase 58,6%.

Tabel 1 Kriteria Kategorisasi Skala Kecanduan Internet

Rumus	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X \leq (\mu - 1.5 \sigma)$	$X \leq 34,37$	Sangat Rendah	22	8,6%
$(\mu - 1.5 \sigma) < X \leq (\mu - 0.5 \sigma)$	$34,37 < X \leq 51,57$	Rendah	61	23,8%
$(\mu - 0.5 \sigma) < X \leq (\mu + 0.5 \sigma)$	$51,57 < X \leq 68,77$	Sedang	67	26,2%
$(\mu + 0.5 \sigma) < X \leq (\mu + 1.5 \sigma)$	$68,77 < X \leq 85,97$	Tinggi	99	38,7%
$(\mu + 1.5 \sigma) < X$	$85,97 < X$	Sangat Tinggi	7	2,7%
Total			256	100%

Dapat dilihat berdasarkan tabel 1 bahwa secara keseluruhan subjek penelitian ini memiliki tingkat kecanduan internet pada kategori tinggi sebanyak 99 (38,7%) orang. Selanjutnya 22 (8,6%) orang pada kategori sangat rendah, 61 (23,8%) orang berada pada kategori rendah, 67 (26,2%) orang berada pada kategori sedang, dan sebanyak 7 (2,7%) orang berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 2 Kriteria Kategorisasi Skala Kualitas Tidur

Rumus	Skor	Kategorisasi	Frekuensi	Persentase
$X \leq (\mu - 1.5 \sigma)$	$X \leq 4,47$	Sangat Rendah	11	4,3%
$(\mu - 1.5 \sigma) < X \leq (\mu - 0.5 \sigma)$	$4,47 < X \leq 7,55$	Rendah	71	27,7%
$(\mu - 0.5 \sigma) < X \leq (\mu + 0.5 \sigma)$	$7,55 < X \leq 10,63$	Sedang	68	26,6%
$(\mu + 0.5 \sigma) < X \leq (\mu + 1.5 \sigma)$	$10,63 < X \leq 13,71$	Tinggi	98	38,3%
$(\mu + 1.5 \sigma) < X$	$13,71 < X$	Sangat Tinggi	8	3,1%
Total			256	100%

Dapat dilihat berdasarkan tabel 2 bahwa secara keseluruhan subjek penelitian ini memiliki tingkat kualitas tidur pada kategori tinggi yang berjumlah 98 (38,3%) orang. Selanjutnya pada kategori sangat rendah berjumlah 11 (4,3%) orang, 71 (27,7%) orang pada kategori rendah, 68 (26,6%) orang pada kategori sedang, dan 8 (3,1%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

N	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
256	<0.001	Tidak Normal

Dapat dilihat berdasarkan tabel 3 bahwa pengujian menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov* mendapatkan hasil data yang tidak berdistribusi normal. Pada tabel memperlihatkan Asymp. Sig. (2-tailed) pada penelitian ini berada pada rentang < 0.001, data dapat dikatakan normal jika Asymp. Sig. (2-tailed) > 0.050.

Tabel 4 Hasil Uji Linearitas

<i>Deviation from Linearity</i>	<i>Sum of Squares</i>	<i>DF</i>	<i>Mean Squares</i>	<i>F</i>	<i>Sig</i>	<i>Keterangan</i>
	3269.939	13	251.534	1.272	0.231	Linear

Pada tabel 4 terlihat bahwa data pada penelitian ini adalah linear. Tabel tersebut memperlihatkan nilai *deviation from linearity* dengan hasil sebesar 0.231. Nilai ini dapat diinterpretasikan bahwa data linear karena memiliki nilai *deviation from linearity* > 0.05.

Tabel 5 Hasil Uji Rank Spearman

Kecanduan Internet	Kualitas Tidur
	0.562

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa *sig.* sebesar 0.562. Artinya variabel kecanduan internet (X) berpengaruh terhadap kualitas tidur (Y).

PEMBAHASAN

Penelitian ini diharapkan dapat melihat seberapa besar pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Selain itu, penelitian ini dilakukan untuk melihat bagaimana gambaran kecanduan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh kecanduan internet terhadap kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Negeri Padang.

Seperti yang telah dipaparkan bahwa menurut Davis (2001) beberapa fasilitas yang terdapat di internet mampu memicu munculnya kecanduan. Hal ini kemudian mendukung penelitian dari Lombogia et al., (2018) menjelaskan bahwa orang dengan kecanduan internet memiliki resiko yang lebih tinggi mengalami masalah tidur. Hal tersebut merupakan kekhawatiran utama dari penelitian ini. Kualitas tidur yang baik bisa membantu memelihara kesehatan mental, fisik, serta kualitas hidup yang baik. Sedangkan kekurangan tidur bisa mempengaruhi performa termasuk kemampuan untuk berpikir dengan jernih, bereaksi dengan cepat, membentuk memori, mempengaruhi mood, menyebabkan orang menjadi cepat marah, depresi, meningkatkan kecemasan, dan juga dapat menyebabkan masalah dengan hubungan intrapersonal. Selain itu kekurangan tidur juga dihubungkan dengan peningkatan resiko tekanan darah tinggi, penyakit jantung, obesitas, dan diabetes. Dampak lainnya dari kekurangan tidur dapat berupa rasa lelah yang berlebihan pada siang hari, gangguan aktivitas dalam berkegiatan, serta terganggunya fungsi sosial.

Hasil dari penelitian Kasim et al., (2018) juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh kecanduan dapat mengakibatkan kualitas tidur yang buruk terhadap mahasiswa. Mahasiswa merupakan salah satu penyumbang terbesar pengguna internet dikarenakan aktivitas mahasiswa sangat bergantung terhadap internet terutama belajar, akan tetapi dengan banyaknya hal yang dapat diakses di internet dapat menjadi distraksi bagi mahasiswa sehingga menyebabkan lupa waktu. Maka dari itu manajemen waktu yang baik sangat diperlukan agar tidak menyita waktu istirahat terutama tidur pada malam hari. Kemudian merujuk kepada Dhamayanti et al (2019) buruknya kualitas tidur juga berakibat negatif pada kesehatan mental dan emosional, paparan ini menguatkan bahwa kecanduan internet yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk akan berdampak negatif terhadap mahasiswa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecanduan internet berpengaruh terhadap kualitas tidur. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian ini yang menemukan bahwa kecanduan internet memiliki keterkaitan dengan kualitas tidur, yaitu semakin tinggi tingkat kecanduan internet maka akan semakin buruk kualitas tidur dan begitu juga sebaliknya. Saran untuk pengguna internet adalah lebih memperhatikan waktu penggunaan internet agar tidak mengganggu waktu aktivitas lainnya terutama waktu tidur pada malam hari. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik pada penelitian dan topik yang sama dengan penelitian ini disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Dhamayanti, M., Faisal, F., & Maghfirah, E. C. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dan Masalah Mental Emosional Pada Remaja Sekolah Menengah. *Sari Pediatri*. <https://doi.org/10.14238/Sp20.5.2019.283-8>
- Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional*.
- Firdaus, R. A., & Dewi, D. S. E. (2021). Efikasi Diri Dengan Kecenderungan Kecanduan Internet Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Psimphoni*, 1(2). <https://doi.org/10.30595/Psimphoni.V1i2.11353>
- Hidayat, R., & Amir, H. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *An Idea Health Journal*. <https://doi.org/10.53690/Ihj.V1i1.14>
- Istri, D., & Asyanti, S. (2017). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Keterampilan Sosial Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Smk. *Prosiding Semnas Penguatan Individu Di Era Revolusi Informasi*.
- Kasim, M. I., Murdiana, S., & Fakhri, N. (2018). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Di Kota Makassar. *Prosiding Seminar Nasional Cyber Effect: Pengaruh Internet Terhadap Kehidupan Manusia*.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon. In *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi (Jmr)* (Vol. 1, Issue 2).
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (Iat) Ke Responden Indonesia. August 2019*. <https://doi.org/10.31227/Osf.io/7ag4w>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (Psqi) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. *Jurnal Lngkungan Dan Pembangunan*.
- Ying, C. Y., Maria Awaluddin, S., Kuay, L. K., Man, C. S., Baharudin, A., Yn, L. M., Sahril, N., Omar, M. A., Ahmad, N. A., & Ibrahim, N. (2021). Association Of Internet Addiction With Adolescents' Lifestyle: A National School-Based Survey. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 18(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/Ijerp18010168>