



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 9263-9277

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan *Internet Addiction* Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa

Diya Ayu Anggraini^{1✉}, Martaria Rizky Rinaldi²

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: ayaadya16@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Kualitas tidur merupakan suatu kebutuhan penting bagi manusia. Setiap individu memerlukan tidur yang cukup dan berkualitas untuk menunjang kesehatannya. Kualitas tidur seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah gaya hidup. Gaya hidup generasi muda khususnya mahasiswa saat ini, yang menjurus pada penggunaan internet yang berlebihan atau yang disebut dengan *internet addiction*. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan positif antara *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Penelitian ini melibatkan 206 mahasiswa berusia antara 19 hingga 26 yang merupakan mahasiswa aktif, dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur *internet addiction* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Metode analisis data dilakukan dengan Teknik korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,555 dengan signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,01$), yang menunjukkan adanya hubungan positif dan kuat antara *internet addiction* dan kualitas tidur. Artinya, semakin tinggi tingkat *internet addiction*, maka semakin dah tingkat kecemasan yang dialami.

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

Abstract

Sleep quality is an essential need for humans, and every individual requires sufficient and quality sleep to support their health. Sleep quality is influenced by several factors, including lifestyle. The lifestyle of young people, particularly students, today tends towards excessive internet use or what is referred to as internet addiction. Therefore, this study aims to investigate the relationship between internet addiction and sleep quality among students. This study involved 206 students aged 19 and 26 who were active students, using purpose sampling technique. Data collection was done using the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire to measure internet addiction and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to measure sleep quality. Data analysis was performed using Pearson correlation technique. The results showed a correlation coefficient of 0.555 with significance level (2-tailed) of 0.000 ($p < 0.01$), indicating a positive and strong relationship between internet addiction and sleep quality. This means that the higher the level of internet addiction, the higher the level of anxiety experienced.

Keywords: Internet Addiction, Sleep Quality, Students

PENDAHULUAN

Hulukati (2018) menuturkan bahwa mahasiswa adalah pelajar dalam perguruan tinggi. Mahasiswa berkedudukan pada fase transisi menuju kedewasaan. Periode ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dalam perkembangan sosial dan pribadi mereka untuk mempersiapkan diri untuk memasuki masa dewasa.

Mahasiswa adalah individu sekaligus makhluk sosial. Selaku individu, setiap mahasiswa menyimpan keperluan yang berbeda-beda, dan mereka tidak bisa mencapai keperluan tersebut tanpa bantuan orang lain, akibatnya mahasiswa juga dianggap selaku makhluk sosial. Pada interaksi dengan orang lain, perbedaan pendapat kerap muncul yang bisa memicu konflik antar individu. Selain itu, seiring dengan perkembangan individu, keperluan mereka pun akan terlampaui bertambah (Hulukati, 2018)

Menurut pendapat Cahyono (2019) mahasiswa mempunyai empat peranan diharuskan dijalani, yakni *agent of change*, *iron stock*, *social control*, dan *moral of force*. Mahasiswa diharapkan untuk berperan sebagai agen perubahan. Mahasiswa berkontribusi sebagai agen perubahan sosial selain menjadi inisiator. Karena *iron stock* memperlihatkan siswa akan menjadi pemimpin masa depan, keterampilan lunak seperti penempatan diri, kepemimpinan, dan kepekaan tinggi sangat diperlukan. Mahasiswa yang memiliki kontrol sosial mengambil alih tanggung jawab atas masyarakat dan kehidupan sosial. Di sisi lain, *moral of force* memperlihatkan mahasiswa harus memiliki standar moral yang tinggi agar dapat menjadi agen perubahan yang sukses.

Selain itu, menurut pendapat Lian (2019) Sebagai intelektual di negara kita, mahasiswa juga memiliki komitmen untuk memenuhi tridharma, atau tiga pilar pendidikan tinggi. Hal

ini karena mahasiswa berada di garis depan dalam upaya meningkatkan masa depan negara kita. Pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat merupakan tridharma mahasiswa.

Mahasiswa merupakan kelompok yang relatif mudah diakses dan terjangkau, memiliki kesamaan karakteristik yang signifikan, serta dapat memberikan wawasan unik terkait isu-isu yang relevan dengan pendidikan dan perkembangan mereka.

Reisdik (2018) menyatakan sibuknya mahasiswa dengan kehidupan akademik mereka (menghadiri kuliah, mengerjakan tugas, dll.) dan tanggung jawab lainnya. Mahasiswa yang sibuk sering kali mengabaikan pentingnya tidur. Tidur yang buruk bisa memicu persoalan psikologis juga pengurangan daya tahan tubuh. Kualitas tidur mengacu pada sejauh mana kenyamanan seseorang saat tidur, akibatnya muncul perasaan lelah, mudah terangsang ataupun cemas, kebingungan, kelemahan, ataupun apatis, melainkan tidak memberi rasa segar dan bugar saat bangun tidur (Said, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Husnani & Pranata, 2024) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang dengan presentase 63%. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar mahasiswa mempunyai kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang kurang optimal mengakibatkan seseorang akan mudah kelelahan sehingga berdampak pada kualitas tidur.

Kenyamanan yang dirasakan seseorang terhadap setiap aspek pengalaman tidurnya disebut sebagai kualitas tidur. Empat karakteristik tidur yang berkualitas adalah durasi, bangun setelah tidur, efisiensi, dan latensi. Beberapa contoh faktor pendahulu meliputi faktor fisiologis (misalnya, usia, ritme sirkadian, indeks masa tubuh, NREM, REM), psikologis (misalnya, stres, kecemasan, depresi), lingkungan (misalnya, suhu ruangan, penggunaan televisi atau perangkat lain), dan kewajiban sosial/keluarga. Manfaat tidur yang cukup meliputi hubungan positif, perasaan segar, dan refleksi yang teratur. Kelelahan, iritabilitas, gangguan fungsi sepanjang hari, reaksi lambat, dan penggunaan alkohol dan kafein yang lebih tinggi terkait dengan kualitas tidur yang buruk (Nelson, Davis, & Corbett, 2022).

Menurut Library of Medicine (2022), tidur malam yang berkualitas yakni tidur yang menyusun individu merasa puas dengan setiap elemen tidurnya. Empat point utama yang memicu kualitas tidur meliputi efisiensi, latensi, durasi, dan kebangkitan sesudah tidur. Tidur malam yang baik bisa menaikkan suasana hati, kemampuan untuk bersantai, dan hubungan interpersonal. Buysse, 1999 menjelaskan bahwasanya kualitas tidur mencakup elemen-elemen subjektif tidur, durasi tidur, latensi tidur, efektivitas kebiasaan tidur, pemakaian obat

tidur, juga gangguan yang berlangsung di siang hari. Pada tahun 2023, Library of Medicine menyebutkan bahwasanya elemen-elemen kualitas tidur tersebut diukur memakai instrumen PSQI, dengan temuan penilaiannya berupa skala ordinal yang berkisar ditengah 0 hingga 12(dalam Fakhurrozi dkk (2024).

Taghvaei & Mazandarani (2022) mengemukakan bahwa mahasiswa sering mengalami kualitas tidur yang buruk. Karena dampak negatif dari jadwal tidur yang tidak mencukupi dan tidak teratur pada kesehatan fisik dan mental, prevalensi masalah tidur yang meluas di kalangan mahasiswa dapat dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang signifikan.

Jumilia (2020) Tingkat stres mahasiswa, penggunaan gadget, aktivitas fisik, dan lingkungan sekitar semuanya mempengaruhi kualitas tidur mereka. Lingkungan sekitar memiliki pengaruh untuk mempercepat atau memperlambat tidur. Perubahan seperti suara bising di sekitar lingkungan mungkin berdampak dan memperlambat tidur. Orang mungkin mengalami kesulitan untuk tertidur jika terpapar stimulus yang tidak biasa dan biasa. Ventilasi yang buruk dan lingkungan yang tidak nyaman dapat mengganggu tidur. Selain itu, tingkat cahaya juga dapat berperan. Seseorang yang lebih suka tidur dalam kegelapan mungkin kesulitan melakukannya di ruangan yang terang benderang.

Lestari (2022) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kualitas tidur mahasiswa sarjana keperawatan tingkatan I ITIKES Bali mayoritas mempunyai kualitas tidur buruk yakni banyaknya 115 responden 92,0% dan intensitas penggunaan media sosial sedang banyaknya 75 responden 60,0%. Azizah dkk (2021) memperlihatkan kualitas tidur mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado bahwasannya sebagian mahasiswa yang mempunyai kecanduan ringan 29,2% mempunyai kualitas tidur yang buruk 70,8%, lalu mahasiswa dengan kecanduan internet sedang 15,1% mempunyai kualitas tidur yang buruk 84,9%.

Hal ini didukung dengan hasil kuesioner yang dibagikan kepada 13 mahasiswa yang masih aktif menguntukkan skala IAT, didapatkan data sebagai berikut, *internet addiction* sedang banyaknya 6 orang, ringan banyaknya 2, normal banyaknya 2 orang, dan berat banyaknya 1 orang. Dari hasil kuesioner tersebut, menunjukkan bahwa sudah setengah kurang dari total subjek yang mengalami *internet addiction* yang sedang. Akibatnya, diperlukan peningkatan dalam upaya memperbaiki penggunaan internet.

Sedangkan, berdasarkan kuesioner menguntukkan skala PSQI, didapatkan hasil bahwa 10 subjek mengalami kualitas tidur yang kurang dan 3 subjek mengalami kualitas tidur yang

baik, menunjukkan bahwa setengah lebih dari total subjek yang mengalami kualitas tidur yang kurang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa masih diperlukan peningkatan kualitas tidur pada mahasiswa.

Hal ini diperkuatnya oleh hasil wawancara dengan subjek berinisial V, mengatakan bahwa subjek menghabiskan waktu 8-12 jam perhari untuk penggunaan internet. Subjek mengatakan bahwa penggunaan internet tidak dianggap berpengaruh pada kualitas tidur, tapi disadari bisa berdampak jika intensitasnya terlalu tinggi. Hasil wawancara ini sesuai dengan hasil kuesioner IAT. Sedangkan si Y, mengatakan bahwa penggunaan internet selama 3-4 jam perhari, terutama untuk media sosial dan game, terkadang sulit dikendalikan dan sering mengganggu fokus serta tugas harian. Hasil wawancara ini sesuai dengan hasil kuesioner IAT.

Subjek V juga mengatakan rata-rata 3-8 jam untuk tidur malam dan dinilai cukup nyenyak, meski kadang sulit tidur karena stres. Subjek berharap dengan diadakannya wawancara ini, dapat membantu memahami kualitas tidurnya. Hasil wawancara ini berbeda dengan hasil kuesioner PSQI. Sedangkan si Y mengatakan 5-8 jam perhari, mengatakan bahwa tidurnya cukup nyenyak, walaupun kebiasaan memakai perangkat sebelum tidur sedikit mempengaruhi kualitas tidur. Hasil wawancara ini berbeda dengan hasil kuesioner PSQI.

Dengan demikian, dapat dilihat bahwa kedua subjek memiliki pengalaman yang berbeda terkait dengan kualitas tidur dan *internet addiction*. Subjek V memiliki waktu penggunaan internet yang lebih lama, namun tidak merasa bahwa itu mempengaruhi kualitas tidurnya. Sementara subjek Y, memiliki waktu penggunaan internet yang lebih singkat, namun merasa bahwa itu dapat mengganggu fokus dan tugas lainnya. Fitri dkk (2019) *internet addiction* adalah gangguan ketika seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya secara online, menghindari interaksi sosial, dan merasa tidak nyaman ketika tidak online.

Habut dkk (2021) memperlihatkan bahwa *internet addiction* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas tidur dan disebabkan oleh berbagai faktor. Pertama, orang dengan perilaku kecanduan internet yang berbahaya kesulitan untuk berhenti menguntukkan internet, bahkan di malam hari. Gejala kecanduan internet meliputi *mood modifications* dan *tolerance*, yang memungkinkan seseorang menghabiskan banyak waktu di internet tanpa benar-benar melakukannya.

Menurut (Young & Abreu, 2017) ditemukan empat faktor yang dianggap berpengaruh pada *internet addiction*, seperti gender, keadaan sosial, faktor sosial, dan faktor psikologis. Berdasarkan faktor-faktor yang dijelaskan oleh para ahli, bisa disimpulkan bahwasanya ditemukan beragam point yang bisa memicu kecanduan internet. Sejumlah di antaranya yakni point internal, serupa keadaan psikologis individu, termasuk kesepian dan rendahnya harga diri yang berhubungan dengan kecanduan internet, juga point eksternal, serupa stabilitas ekonomi individu ataupun lingkungan berkeseluruhan.

Menurut (Young & Abreu, 2017) terdapat 6 (enam) aspek yang menunjukkan seseorang mengalami *internet addiction*, yaitu *salience, Excessive use, Neglecting Work, Anticipation, Lack of Control, Neglecting Sosial Life*. Penelitian mengenai *internet addiction* pada mahasiswa sangat penting dilakukan terutama pada generasi muda. Mahasiswa rentan terhadap *internet addiction* karena masa pertumbuhan dan perkembangan serta mahasiswa sering menguntukkan internet untuk memenuhi kebutuhannya. Mahasiswa menguntukkan internet untuk membantu mengerjakan tugas dengan cara mencari sumber-sumber pengetahuan melalui internet. Selain itu, mahasiswa menguntukkan internet media hiburan untuk menghilangkan stres akibat tugas kuliah yang banyak atau lainnya Afina dkk (2024).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Evilia (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai mengalami kecanduan internet dan mengalami kualitas tidur. Dapat diartikan bahwa terdapat hubungannya kecanduan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa S1 Keperawatan di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Habut dkk (2021) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa ada hubungannya positif dengan tingkatan korelasi kuat antara adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2017, 2018, dan 2019. Studi Azizah dkk (2021) ada hubungannya antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado.

Penelitian tentang *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa perlu untuk terus diteliti karena penelitian sebelumnya mungkin memiliki keterbatasan seperti pada metode pengumpulan data Afina dkk (2024). Dan variable lainnya yang memengaruhi kualitas tidur seperti aktivitas fisik, stress kesehatan, diet, serta gaya hidup berupa konsumsi alkohol, kafein dan merokok Habut dkk (2021). Melihat pemaparannya, terdapat ketertarikan

untuk melaksanakan kajian hubungan *internet addiction* dan kualitas tidur. Studi ini untuk melihat apakah ada hubungan *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa.

Tujuan utama atas studi ini yakni untuk mengetahui Hubungan *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Dengan adanya penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel maka peneliti pun ingin membuktikan secara ilmiah apakah ada hubungan antara *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengajukan hipotesis bahwa terdapat hubungan positif antara *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dengan rentang usia 19-26 tahun dengan jumlah 206 orang subjek. subjek dalam penelitian ini merupakan sumber utama dalam menempatkan data penelitian yang memiliki data variabel-variabel yang akan diteliti (Azwar, 2017). Penentuan subjek dalam penelitian adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ini merupakan pengambilan sampel data yang didasarkan pada pertimbangan tertentu Sugiyono (2013). Oleh karena itu pertimbangan yang digunakan peneliti dalam penentuan subjek adalah mahasiswa aktif, 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 dengan mendapatkan data-data, baik primer, ataupun 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 *internet addiction* dalam penelitian ini adalah skala IAT yang diadaptasi dari Siste dkk (2021). 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), Hampir Selalu (HS), dan Selalu (S). Aspek – aspek yang menunjukkan seseorang mengalami *internet addiction*, yaitu *salince*, *Excessive use*, *Neglecting Work*, *Anticipation*, *Lack of Control*, *Neglecting Sosial Life*. Penilaian aitem tersebut bergerak dari skor 5 (selalu), 4 (hampir selalu), 3 (sering), 2 (kadang-kadang), 1 (jarang), dan 0 (tidak pernah). Semakin tinggi skor

yang diperoleh oleh subjek, maka semakin tinggi pula *internet addiction* subjek tersebut, begitu juga sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh oleh subjek maka semakin rendah *internet addiction* pada 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 *Pearson Correlation*. Analisis data sendiri akan dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Service Solutions*) versi 26.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang dihasilkan, maka dapat dilakukam pengkategorisasian pada masing-masing variabel penelitian. Peneliti melakukan kategorisasi Skala *Internet Addiction* dan Skala Kualitas Tidur berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan mengelompokkan menjadi empat kategori yaitu normal, adiksi internet ringan, adiksi internet sedang, dan adiksi internet berat seperti tabel berikut.

Tabel 1 Kategorisasi Skala Internet Addiction

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Normal	$X < \mu - 1,5 \sigma$	$X < 27$	38	18,4
Adiksi Internet Ringan	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$28 \leq X < 44$	40	19,3
Adiksi Internet Sedang	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$45 \leq X < 71$	83	40,3
Adiksi Internet Berat	$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$72 \leq X < 90$	45	21,8
		Total	206	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek

μ = Mean atau Rerata Hipotetik

σ = Standart Deviasi Hipotetik

Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara empirik diperoleh hasil yaitu kategorisasi adiksi internet sedang sebesar 40,3% (83 subjek), adiksi internet berat sebesar 21,8% (45 subjek), adiksi internet ringan sebanyak 19,4% (40 subjek), dan normal sebesar 18,4% (38 subjek).

Tabel 2 Kategorisasi Skala Kualitas Tidur

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Sangat Baik	$X < \mu - 1,5 \sigma$	$X < 0$	0	0%
Baik	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$1 \leq X < 7$	73	35,4%
Kurang	$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$8 \leq X < 14$	117	56,8%
Sangat Kurang	$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	$15 \leq X < 21$	16	7,8%
		Total	206	100%

Keterangan :

X = Skor Subjek

μ = Mean atau Rerata Hipotetik

σ = Standart Deviasi Hipotetik

Hasil kategorisasi berdasarkan rerata dan standar deviasi secara empirik diperoleh hasil yaitu kategorisasi kurang sebanyak 56,8% (117 subjek), baik sebanyak 35,4% (73 subjek), sangat kurang sebanyak 7,8% (16 subjek), dan sangat baik 0% (0 subjek).

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. Pedoman yang digunakan apabila nilai signifikansi $KS - Z > 0,05$ maka sebaran data mengikuti sebaran data yang normal dan apabila nilai signifikansi $KS - Z \leq 0,05$, maka sebaran data tidak mengikuti sebaran data yang normal (Hadi, 2015). Dari hasil uji normalitas *internet addiction* dan kualitas tidur diperoleh hasil $p = 0,980$ ($p > 0,050$), maka variabel *internet addiction* dan *kualitas tidur* memenuhi asumsi normalitas.

Pedoman yang digunakan untuk uji linieritas adalah jika $p < 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat merupakan hubungan yang linier dan apabila nilai $p \geq 0,050$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bukan hubungan yang linier (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji linieritas antara variabel *internet addiction* dengan kualitas tidur diperoleh $F = 83,524$ dan $p = 0,000$. Pada hasil uji linieritas antara variabel *internet addiction* dan kualitas tidur diperoleh hasil $F = 0,762$ dan $p = 0,893$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel *internet addiction* dan kualitas tidur. Selain itu signifikansi pada komponen *Deviation from Linearity* adalah sebesar 0,893 ($p > 0,050$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linieritas. Hal ini dapat disimpulkan bahwa asumsi linieritas terpenuhi.

Berdasarkan hasil analisis *product moment (pearson correlation)* diperoleh koefisien hasil korelasi antara *internet addiction* dan kualitas menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,555 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang berarti ada hubungan positif antara *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan, bahwa semakin tinggi tingkat *internet addiction* maka semakin rendah kualitas tidurnya. Sebaliknya, semakin rendah *internet addiction* rendah maka tingkat kualitas tidurnya semakin tinggi.

Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Habut dkk (2021) tentang hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana mendapatkan hasil korelasi yang positif antara adiksi internet dan kualitas tidur. Artinya semakin seseorang mengalami adiksi internet maka akan mengalami kualitas tidur yang buruk.

Adapun hasil penelitian terdahulu oleh (Prasetyo, 2021) tentang hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur terhadap 135 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta Program Studi Fisioterapi mendapatkan hasil nilai koefisien korelasi adalah positif yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kecanduan internet dan kualitas tidur yakni semakin seseorang mengalami kecanduan internet maka akan mempengaruhi kualitas tidurnya.

Signifikannya hubungan *internet addiction* dan variabel kualitas tidur juga dapat dilihat dari hasil dimana sebagian besar responden mengalami kecanduan internet, sedang dengan jumlah (40,3%), dan sebagian besar responden (56,8%) mengalami kualitas tidur yang kurang. Berdasarkan analisis data dari 206 responden yang diambil sebagai sampel dalam penelitian ini, diketahui sebagian besar responden sejumlah (40%) menilai mengalami *internet addiction* yang sedang. Kategori variabel *internet addiction* berat sebanyak 45 subjek (21%), untuk kategori ringan sebanyak 40 subjek (19,4%), dan untuk kategori normal sebanyak 38 subjek (18,4%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden atau mahasiswa mengalami *internet addiction* sedang. Penggunaan internet seakan tidak bisa lepas dari kehidupan sehari-hari mahasiswa sehingga menimbulkan kecanduan dan berdampak buruk terhadap kualitas tidur pada mahasiswa itu sendiri.

Berdasarkan hasil analisis pada variabel kualitas tidur diketahui sebagian besar responden dengan jumlah (56,8%) mengalami kualitas tidur yang kurang. Untuk kategori baik terdapat 73 subjek (35,4%), dan kategori kualitas tidur yang sangat kurang sebanyak 16 subjek (7,8%). Berdasarkan kategorisasi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur pada mahasiswa termasuk dalam kategori kurang. Sebagian besar mahasiswa memiliki kualitas tidur yang kurang dengan presentase yang tinggi.

Hasil penelitian yang sama didapatkan pada penelitian yang dilakukan oleh Said (2020), terhadap mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Islma Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta mendapatkan hasil bahwa terdapat sebanyak 15 responden (27,3%) mengalami gejala ringan, 35 responden (63,6%) mengalami gejala sedang, 5 responden (9,1%) mengalami gejala berat. Terdapat sebanyak 4 responden (7,3%) memiliki kualitas tidur yang baik dan sebanyak 51 responden (92,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil tersebut mengidentifikasi bahwa proporsi responden yang memiliki kualitas tidur buruk memiliki jumlah yang lebih banyak daripada responden dengan kategori kualitas tidur yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hammad, Alyami, & Awed, 2024) menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi positif antara dan kecanduan internet dan

kualitas tidur di kalangan mahasiswa Kedokteran di Arab Saudi, mendapatkan hasil bahwa 21% peserta menunjukkan kecanduan internet yang parah, sementara 31% menunjukkan kecanduan internet sedang. Penelitian ini menunjukkan korelasi positif antara kecanduan internet dan kualitas tidur. Gejala kualitas tidur menjelaskan 75% varians skor kecanduan internet, bahwa setelah variabel demografis dikontrol. Analisis bivariat tambahan mengungkapkan bahwa individu yang menghabiskan enam jam atau lebih daring setiap hari lebih mungkin mengalami gejala kualitas tidur yang buruk dan menunjukkan tingkat keparahan kecanduan internet yang lebih tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian ini juga ditemukan nilai R^2 sebesar 0,555, artinya sumbangan variabel *internet addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa sebesar 55,5%, sedangkan sisanya 44,5% dipengaruhi oleh variabel lain. Hal ini menunjukkan bahwa *internet addiction* mempunyai pengaruh atau merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kualitas tidur pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian Marciando dkk (2022) bahwa terdapat hubungan antara *internet addiction* terhadap kualitas tidur pada mahasiswa dengan nilai korelasi yang cukup lemah, yaitu sebesar 27,6% sedangkan untuk 72,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Indra dkk (2019) , mengatakan efek samping dari kebiasaan internet berlebihan bagi remaja sampai dewasa awal bisa berakibat susah tidur (insomnia), kurang peka terhadap lingkungan, dan bahkan terancam obesitas (kelebihan berat badan). Penggunaan perangkat elektronik pada malam hari bisa menimbulkan masalah tidur. Penggunaan perangkat elektronik yang dimaksudkan dalam hal ini adalah penggunaan telepon genggam, penggunaan komputer, dan mengakses internet pada malam hari sebelum tidur. Penggunaan berbagai jenis perangkat elektronik pada malam hari sebelum beranjak tidur bisa menurunkan waktu tidur, mengganggu proses tidur, dan meningkatkan rasa mengantuk pada saat beraktivitas (Lombogia dkk, 2018).

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *internet addiction* dan kualitas tidur pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi *internet addiction* maka semakin rendah kualitas tidur pada mahasiswa. Begitu sebaliknya, semakin rendah *internet addiction* maka semakin tinggi tingkat kualitas tidur pada mahasiswa.

SIMPULAN

Melihat temuan analisa data serta pembahasan pada penelitian ini, maka bisa dibuat kesimpulan ada hubungan signifikan yang positif antara variable *internet addiction* dengan variable kualitas tidur pada mahasiswa. Ini dibuktikannya melalui analisa *Pearson correlation* memperlihatkan bahwa koefisien korelasinya positif. Ini bisa diartikannya apabila *internet addiction* ada peningkatan, maka kualitas tidur buruk. Serta apabila *internet addiction* ada penurunan, maka kualitas tidur pada mahasiswa mengalami peningkatan. Melihat temuan tersebut maka hipotesa awal pada studi ini bisa diterima. Mahasiswa menggunakan internet dengan tujuan untuk mencari informasi, berkomunikasi, media belajar, dan media hiburan. Hal ini dibuktikan dari diperolehnya data hasil kuesioner yang dilaksanakan pada tanggal 30 Juni 2025 – 9 Juli 2025 dan diperoleh data rata-rata mahasiswa mengalami *internet addiction* sedang dan memiliki kualitas tidur yang kurang. Akibat dari kurangnya tidur dapat menurunkan tingkat konsentrasi seseorang dan tingkat emosionalnya tidak dapat terkontrol dengan baik sehingga mudah marah dan susah untuk mengambil keputusan. Selain itu, juga dapat mempengaruhi produktivitas dan aktivitas seseorang (Gustiawati & Murwani, 2020).

DAFTAR PUSTAKA

- Afina, S. N., Zetra, C. M., Abdillah, G. H., & Murdiana, V. (2024). Analisis Adiksi Tren Di Internet Terhadap Perubahan Tingkah Laku Generasi Muda. *Jurnal Mahasiswa Kreatif*, 2(1), 174–184. <https://doi.org/10.59581/jmk-widyakarya.v2i1.2714>
- Alim, I. Z. (2015). *Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburh Sleep Quality Index Versi Bahasa Indonesia*. <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20404062&lokasi-lokal>
- Azizah, R., Langi, F. L. F. G., & Nelwan, J. E. (2021). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat universitas Sam Ratulangi Kota Manado. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 1–6. <https://www.journal.untar.ac.id>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Evilia, W. (2022). *Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa S1 Keperawatan Semester VIII Di Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*. 1–57. <https://repository.universitaspahlawan.ac.id>

- Fakhrurrozi, S. H., Afrina, R., & Rukiah, N. (2024). Hubungan Perilaku Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Remaja Usia 10-19 Tahun Di RW06 Desa Cirimekar Kecamatan Cibinong Tahun 2023. *Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum Dan Farmasi (JRIKUF)*, 2(2), 38–48. <https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.227>
- Fitri, A. S., Shabrina, I., Fitriani, I., & Mirza, R. (2019). Internet Addiction ditinjau dari Keterampilan Sosial pada Siswa SMA PAB 6 Medan. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 9, 46–60. www.kompas.com
- Gustiawati, I., & Murwani, A. (2020). Hubungan Kualitas Tidur dengan konsentrasi Belajar Sswa Kelas VII dan VIII. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 8(2), 107-113.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset* (Cet.2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L. (2021). Hubungan Adiksi Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran. In *Hubungan Adiksi Internet Cendana Medical Journal* (Vol. 21, Issue 1).
- Hammad, M. A., Alyami, M. H., & Awed, H. S. (2024). The Association Between Internet Addiction and Sleep Quality Among Medical Students in Saudi Arabia. *Annals Of Medicine*, 56(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.1080/07853890.2024/2307502>
- Hidayat, A. A. (2009). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia:Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan Buku* (2 ed.). Jakarta: Salemba Medika.
- Hulukati, W. D. M. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02, 73–80.
- Husnani, N., & Pranata, R. (2024). Bagaimana Kualitas Tidur Mahasiswa. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4. Retrieved from <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>
- Indra, C. M., Dundu, A. E., & Kairupan, B. H. R. (2019). Hubungan Kecanduan Internet dengan Depresi pada Pelajar Kelas XI di SMA Negeri 9 Binsus Manado Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1, 1–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Jumilia. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada remaja di SMA PGRI 2 Padang. *Ensiklopedia of Journal*, 2, 313–322. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Lestari, D. A. P. D. (2022). *Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Tingkat I ITEKES Bali*.
- Lian, B. (2019). *Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab kebutuhan MasyarakatA*.

- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(2), 1–8. <https://ejournal.unsrat.ac.id>
- Marciando, P. V. G., Ayuningtias, A. U. H., & Retnoningtias, D. W. (2022). Hubungan Internet Addiction terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *PSIMAWA: Diskursus ilmu Psikologi & Pendidikan*, 5(2), 69–74. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep Quality : An Evolutionary Concept Analysis. *Nursing Forum*, 144-151.
- Prasetyo, H. K. (2021). *Hubungan antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa UMS Program Studi Fisioterapi Angkatan 2020*. <https://eprints.ums.ac.id>
- Reis, C., Dias, S., Rodrigues, A. M., Sousa, R. D., Gregório, M. J., Branco, J., Canhã, H., & Paiva, T. (2018). Sleep duration, lifestyles and chronic diseases: A cross-sectional population-based study. *Sleep Science*, 11(4), 217–230. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20180036>
- Said, M. J. (2020). *Hubungan Gejala Adiksi Internet terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Tahap Akademik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Siste, K., Suwartono, C., Nasrun, M. W., Bardosono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Murtani, B. J., Damayanti, R., & Wiguna, T. (2021). Validation study of the Indonesian internet addiction test among adolescents. *PLoS ONE*, 16(2 February), 1–15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sugiyono, Ed.; 19th ed.). Alfabeta, CV.
- Taghvaei, L., & Mazandarani, A. A. (2022). Poor sleep is associated with sensation-seeking and risk behavior in college students. *Sleep Science*, 15, 249–256. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220024>
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2017). *Kecanduan Internet: Panduan Konseling dan Petunjuk Evaluasi dan Penanganan* (1 ed.). (K. S. Young, C. N. Abreu, Eds., H. P. Soetjipto, & S. M. Soetjipto, Trans.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.