



Korelasi antara Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Rantau di Yogyakarta

Dewi Ratnasari¹, Reny Yuniasanti²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Reny.yuniasanti@mercubuana-yogya.ac.id

Abstrak

Internet telah menjadi kebutuhan yang tidak dapat dihindari lagi. Tanpa disadari internet menjadi kebutuhan primer hampir bagi setiap orang, bahkan ada yang telah mencapai golongan addict atau kecanduan. Penggunaan internet di malam hari pada mahasiswa membuat mereka mengalami masalah tidur. Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi ini memiliki tujuan penelitian antara lain untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain korelasi product moment (pearson correlation). Adapun jumlah subjek penelitian ini sebanyak 63 orang yang dipilih dengan menggunakan purposive sampling. Internet Addiction diukur menggunakan kuesioner Internet Addiction Test (IAT) dan Kualitas Tidur diukur dengan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil koefisien (r_{xy}) = 0.601 dan tingkat signifikansi (p) = 0.001 ($p < 0.050$). Memiliki koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0.361 menunjukkan bahwa variabel kecanduan internet memiliki kontribusi sebesar 36% terhadap variabel kualitas tidur dan sisanya 64% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil analisis data, disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara penggunaan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sehingga apabila tingkat kecanduan internet meningkat maka kualitas tidur buruk, begitu sebaliknya apabila tingkat kecanduan internet rendah maka kualitas tidur membaik.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Kecanduan Internet, Mahasiswa Rantau

Abstract

The internet has become an unavoidable necessity. Without realizing it, the internet has become a primary need for almost everyone, with some individuals even reaching the level of addiction. Internet usage at night among university students causes them to experience sleep problems. This quantitative research with a correlational approach aims, among other objectives, to determine the relationship between internet addiction and sleep quality among out-of-town university students in Yogyakarta. This quantitative study aims to explore the relationship between internet addiction and sleep disturbances among university students living away from home in Yogyakarta. It used a product-moment correlation design (Pearson correlation). A total of 63 subjects were selected using purposive sampling. Internet addiction is measured using the Internet Addiction Test (IAT) questionnaire, and sleep quality is measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The results showed a correlation coefficient (r_{xy}) of 0.601 and a significance level (p) of 0.001 ($p < 0.050$). The coefficient of determination (R^2) obtained was 0.361, indicating that internet addiction contributes 36% to sleep disturbances, with the remaining 64% influenced by other factors. Based on the data analysis results, it is concluded that there is a positive relationship between internet usage and sleep quality among out-of-town university students in Yogyakarta. If the level of internet addiction increases, sleep quality worsens; conversely, if the level of internet addiction is low, sleep quality improves.

Keywords: Foreign Student, Internet Addiction, Sleep Quality



PENDAHULUAN

Perantau adalah individu/seseorang yang berpindah dari tempat asalnya ke tempat yang berbeda dengan berbagai tujuan biasanya di gunakan untuk menunjang hidupnya agar menjadi lebih baik baik dalam pekerjaan maupun dalam dunia pendidikan (Fitri & Kustanti, 2020). Adanya ketidak merataannya pendidikan antar daerah membuat individu khususnya mahasiswa memutuskan untuk mencari perguruan tinggi yang lebih baik (Halim & Dariyo, 2016). Salah satu masalah yang ditimbulkan mahasiswa rantau adalah kesulitan dalam mengatur pola tidur individu tersebut. Tidur merupakan kebutuhan manusia, pernyataan itu terdapat dalam hirarki kebutuhan Maslow yaitu kebutuhan fisiologis, rasa aman, cinta dan rasa memiliki, harga diri, dan aktualisasi diri. Tidur merupakan salah satu kebutuhan fisiologis dan menjadi kebutuhan yang paling utama dalam tingkat hirarki kebutuhan.

Pentingnya menjaga pola tidur diantaranya adalah dapat mengembalikan stamina tubuh sehingga dapat berada dalam kondisi yang baik di keesokan harinya (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Kondisi dimana individu mengistirahatkan tubuhnya sehingga tubuh akan terasa bugar, nyaman dan berada pada keadaan baik di keesokan harinya disebut dengan kualitas tidur (Khadijah, Bachtiar, Prabowo, & Purnamadyawati, 2023). Normalnya waktu tidur yang dibutuhkan individu dari rentang usia 16-30 tahun berkisar 7-8 jam (Putra, Tania, Iklima, & Maulana, 2017). Namun masih banyak mahasiswa yang tidur larut malam dan harus bangun lebih cepat di keesokan harinya. Sehingga waktu tidur yang dibutuhkan mahasiswa tersebut dikatakan tidak cukup/kurang.

Lingkungan mengambil peran penting dalam membantu proses pembentukan perilaku individu (Novianto, 2013). Salah satu contoh pembentukan perilaku pada mahasiswa adalah penggunaan internet pada malam hari yang mana mahasiswa memanfaatkan untuk menyelesaikan tugas, memeriksa email, berinteraksi dengan internet user lainnya maupun bermain game online (Maulida & Sari, 2017). Di era sekarang masih banyak mahasiswa yang akan merasa gelisah atau tidak nyaman apabila tidak bisa mengakses internet. Kenyamanan dan keuntungan yang didapat dari penggunaan internet khususnya pada kalangan mahasiswa rantau yang jauh dari pengawasan orang tua memicu mahasiswa tersebut mengalami kecanduan internet (Internet Addiction). Kecanduan internet (internet addiction) merupakan suatu tindakan/perilaku yang mendorong suatu individu untuk menggunakan teknologi seperti internet secara berlebihan (Said, 2020). Internet apabila di gunakan dengan sebaik baiknya akan memberikan dampak positif, begitupun sebaliknya penggunaan teknologi berupa internet yang berlebih jelas akan memicu terjadinya gangguan pada kesehatan fisik yang terjadi karena kurangnya waktu beristirahat seperti tidur (Marlianti, 2015).

Hasil survey yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa di universitas X pada bulan Februari 2016 diketahui menggunakan internet dengan durasi 4 – 6 jam sehari (Suryaningsih, Fakhri, & Ridfah, 2021). Mengacu pada University of Oxford diketahui durasi ideal untuk melakukan aktivitas online adalah 257 menit atau setara dengan 4 jam



17 menit (Hepilita, 2018). Sehingga dapat ditarik kesimpulan mahasiswa tersebut sudah dapat di kategorikan sebagai kecanduan internet. Kecanduan internet dengan efek samping terganggunya kesehatan mental individu ditandai dengan sering kali menghiraukan tanggung jawab, menarik diri, kehilangan kendali, selalu lari dari masalah, pola tidur yang terganggu, terisolasi sosial, suasana hati yang berubah menjadi negatif, pemurunan kinerja akademis, keasyikan dan kehilangan waktu (Zayed, 2023). Dilihat dari penelitian terdahulu yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Kota Manado terkait kecanduan internet dan kualitas tidur dapat diketahui dari 472 mahasiswa 306 (64,8%) mahasiswa mengalami kualitas tidur buruk dan 319 (84,8%) mahasiswa mengalami kecanduan internet (Azizah, Langi, & Nelwan, 2021). Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta?

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta. Manfaat dari penelitian ini secara teoritis adalah dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi sosial klinis dan manfaat praktis diantaranya dapat memberikan informasi yang berguna bagi masyarakat agar lebih bijak dalam menggunakan teknologi dan senantiasa mengatur waktu tidur dengan sebaik-baiknya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang mana dalam penelitian ini menghasilkan data berupa angka, yang dapat dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2016). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Purposive Sampling*. Karakteristik populasi yang terdapat dalam penelitian ini antaranya adalah pertama, subjek berjenis kelamin perempuan dan laki-laki. Kedua subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18 – 25 Tahun. Ketiga bukan berasal dari Yogyakarta (perantau) yang merupakan mahasiswa aktif. Keempat mahasiswa rantau yang menggunakan internet > 4 jam per hari.

Sebelum digunakan peneliti melakukan uji coba kepada 35 mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan skala *Internet Addiction Test (IAT)* adalah pernyataan yang dapat membentuk atau menggambarkan individu apakah di kategorikan sebagai seseorang dengan kecanduan internet. Yang dikembangkan oleh Young (dalam said, 2020). Memiliki 6 aspek diantaranya *salience, mood modification, tolerance, withdrawal syndrome, conflict, relapse*. Dengan jumlah aitem 20 butir. Pada skala *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* bentuk pernyataan untuk mengetahui kualitas tidur individu. Yang dikembangkan oleh Buysse (dalam (Khadijah, Bachtiar, Prabowo, & Purnamadyawati, 2023). Memiliki 7 aspek diantaranya kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat, disfungsi di siang hari. Dengan jumlah aitem 19 butir.



Hasil uji coba skala kecanduan internet (IAT) menunjukkan dari 20 item seluruhnya dinyatakan valid tanpa ada item gugur. Koefisien validitas bergerak dari 0,431 sampai dengan 0,732 dan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,929. Pada hasil uji coba skala kualitas tidur peneliti tidak melakukan uji validitas. Alim (dalam Ekaputri 2022) telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap skala PSQI versi bahasa Indonesia dan diketahui nilai validitas dan reliabilitas memperoleh hasil yang baik. Namun peneliti tetap menguji koefisien reliabilitas dan didapatkan hasil koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,876. Menurut Wiratna Sujerweni (2014)

Koefisien reliabilitas dinyatakan reliabel apabila nilai Reliabilitas Cronbach's Alpha $> 0,6$. Sehingga pada aitem tersebut dinyatakan reliabel. Kemudian penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2023 pada mahasiswa rantau di Yogyakarta berjumlah 63 mahasiswa. Sugiyono (2008) sampel yang baik dalam suatu penelitian berjumlah 30 – 500 responden. Penelitian dilakukan dengan cara penyebaran kuesioner kepada subjek secara online menggunakan gform dan ditujukan kepada subjek yang memenuhi kriteria penelitian.

HASIL

Tabel 1 Deskripsi Subjek Penelitian

Data Demografi	Kategori	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	33	52,4%
	Laki Laki	30	47,6%
Total		63	100%
Usia	18 tahun	0	0
	19 tahun	8	12,7%
	20 tahun	6	9,5%
	21 tahun	9	14,3%
	22 tahun	24	38,1%
	23 tahun	11	17,5%
	24 tahun	4	6,3%
	25 tahun	1	1,6%
Total		63	100%
Asal Daerah	Asrama Kepri	11	17,5%
	Asrama Karimun	17	27%
	Asrama Lingga	18	28,6%
	Asrama Natuna	17	27%



Total		63	100%
Mahasiswa aktif Yogyakarta	Ya	63	100%
Total		63	100%
Durasi Penggunaan Internet	> 4 Jam	63	100%
	< 4 Jam	0	0
Total		63	100%
Durasi Tidur	> 7 Jam	0	0
	< 7 Jam	63	100%
Total		63	100%

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berjumlah 63 responden yang merupakan mahasiswa rantau di Yogyakarta. Diketahui subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 subjek (47,6%) dan perempuan berjumlah 33 subjek (52,4%). Subjek dengan usia paling banyak adalah 22 tahun berjumlah 24 subjek (38,1%).

Setelah dilakukan perhitungan yang menghasilkan skor hipotetik dan skor empirik dari skala kecanduan internet dan kualitas tidur dapat diketahui deskripsi statistic pada masing-masing variable sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Statistik Data Penelitian

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Min	Max	SD	Mean	Min	Max	SD
KI	63	50	0	100	16,7	56,56	19	80	15,931
GPT	63	28,5	0	57	9,5	9,46	3	17	2810

Untuk pengujian normalitas menggunakan metode analisis One Sample Kolmogorov-Smirnov (KS-Z). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel kecanduan internet didapatkan KS-Z = 0,100 dengan $p = 0,190$ ($p > 0.050$) dan variabel kualitas tidur di peroleh KS-Z = 0,105 dengan $p = 0,830$ ($p > 0.050$) berarti variabel kecanduan internet dan kualitas tidur berdistribusi normal. Pada penelitian ini diketahui uji linearitas menunjukkan nilai F linearitas sebesar 69,831 dengan taraf signifikan $p = 0,001$ ($p < 0,050$).

Berdasarkan hasil analisis product moment (pearson correlation) dapat ketahui korelasi $r_{xy} = 0,601$ dengan taraf signifikasi $p = 0,001$ ($p < 0,050$) yang berarti kedua variabel dalam penelitian ini memiliki hubungan positif antara kecanduan internet dan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hasil analisis data menunjukkan taraf



koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,361 yang berarti variabel kecanduan internet memiliki kontribusi sebesar 36,1% terhadap kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dan sebanyak 63,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi product moment. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 63 mahasiswa rantau diketahui korelasi pearson product moment (r_{xy}) = 0,601 dengan taraf signifikan $p = 0,001$ ($p < 0.050$) yang berarti ada hubungan positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Semakin tinggi mahasiswa mengalami kecanduan internet maka kualitas tidur buruk, begitupun sebaliknya semakin rendah mahasiswa mengalami kecanduan internet maka semakin baik pula kualitas tidurnya. Maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Hasil penelitian ini didukung oleh Habut, Manafe, Wungouw (2021) yang mana terdapat hubungan positif yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran, sehingga dapat diartikan semakin tinggi intensitas kecanduan internet maka buruk pula kualitas tidurnya, begitupun sebaliknya semakin rendah tingkat kecanduan internet maka semakin baik pula kualitas tidurnya.

Diketahui hasil uji determinasi (R Square) diperoleh nilai R Square sebesar 0,361 yang mengartikan bahwa variabel kecanduan internet berkontribusi sebesar 36,1% terhadap variabel kualitas tidur pada mahasiswa rantau dan sebanyak 63,9% dipengaruhi oleh factor lain. Pada penelitian ini terdapat 3 kategori tingkat kecanduan internet dalam penelitian ini diantaranya kategori tinggi 22 (34,9%) mahasiswa, kategori sedang 34 (54%) mahasiswa, kategori rendah 7 (11,1%) mahasiswa. Mahasiswa cenderung mengalami kecanduan internet yang cukup buruk. Hal tersebut terjadi karena berbagai faktor salah satunya individu yang tidak mampu menahan diri untuk mengakses internet.

Pada penelitian ini individu yang mengalami kualitas tidur buruk diketahui sebanyak 60 (95,2%) mahasiswa. Berdasarkan pemaparan diatas diketahui kualitas tidur yang buruk merupakan salah satu dampak buruk seseorang yang mengalami kecanduan internet. Nelson (2013) menambahkan penggunaan gadget di tempat tidur juga dapat menurunkan rasa kantuk. Seseorang dengan kecanduan internet dapat mempengaruhi masalah tidur, selain karena individu tersebut mengakses internet tidak mengenal waktu, penggunaan internet pada malam hari lebih disukai mahasiswa baik untuk menyelesaikan tugas, memeriksa email, berinteraksi dengan internet user lainnya atau bermain game online (Maulida & Sari, 2017).

Kelemahan dari penelitian ini adalah peneliti tidak menambahkan atau tidak memperdalam informasi terkait *factor* lain yang mempengaruhi masalah dalam kualitas tidur dan subjek penelitian yang terbilang sedikit untuk mahasiswa rantau di Yogyakarta.



Peneliti merekomendasikan untuk menggali informasi kepada subjek mahasiswa yang lebih mengerucut atau subjek lainnya yang berada pada satu populasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Sehingga dapat diketahui bahwa meningkatnya perilaku kecanduan internet sebanding dengan buruknya kualitas tidur individu begitupun sebaliknya, semakin rendah perilaku kecanduan internet maka semakin baik kualitas tidurnya. Dari penelitian ini diketahui kecanduan internet memberikan sumbangan sebesar 36,1% kepada kualitas tidur dan 63,9% di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak diidentifikasi oleh peneliti.

Saran untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas subjek penelitian serta melakukan penelitian secara langsung untuk dapat memastikan peneliti mendapat informasi yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA (APA 6th edition)

- Andarwati, S. R., & Sankatto, B. S. (2005). Pemenuhan kepuasan penggunaan internet oleh peneliti badan litbang penelitian Bogor. *Jurnal Perpustakaan Pertanian*, 14(1), 10-17.
- Bayti, S., Indah, I., Jubaidah, J., Priani, N. K., & Jayanthi, S. (2021). Gambaran pola hidup mahasiswa perantauan terhadap kejadian gastritis di universitas samudra Aceh. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, 13(1), 43-47.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hepilita, Y. (2018). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan gangguan pola tidur pada anak usia 12 sampai 14 tahun di SMP Negeri 1 Langke Rembong. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 3(2), 78 - 88.
- Indrayani., Maryani, S., Fauziah, N. A., Revika, C. Y., Hutomo, C. S., ... Putri, N. R. (2021). Keterampilan dasar klinik kebidanan. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Kartini, A. B., & Ramadhana, M. R. (2019). Pengaruh percakapan bermediasi komputer terhadap pola komunikasi keluarga (studi pada mahasiswa rantau di program studi ilmu komunikasi Universitas Telkom). *Jurnal Komunikasi*, 6(3), 6491-6499.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2009). *Fundamental Keperawatan Edisi 7*. Jakarta: EGC.



- Rahmawati, H. N., Iqom, M. B., & Hermanto. (2017). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan motivasi belajar remaja. *Jurnal Keperawatan*, 5(2), 77 - 81.
- Suryaningsih, Fakhri, N., & Ridfah, A. (2021). Shyness dan kecanduan internet pada mahasiswa. *Jurnal psikologi talenta mahasiswa*, 1(1), 68-78.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Journal Psychology*, 1(3), 237-244.