

Kecanduan Internet dan Insomnia : Studi pada Mahasiswa STIKes Maluku Husada Tahun 2019

Wiwi Rumaolat¹, Mohammad Dahlan Sely^{1*}, Epi Dusra¹, Endah Fitriasari¹

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maluku Husada, Maluku, Indonesia

*Koresponden: M. Dahlan Sely, dahlansely380@gmail.com; Jl. Lintas Seram Kairatu, Indonesia

Submitted: September 9, 2023 -Revised: Oktober 5, 2023 -Accepted: November 10, 2023

ABSTRACT

Internet addiction can cause unfulfilled hours of sleep, which if allowed to continue will result in disturbed sleep patterns or often called insomnia. Young's case study also found that people with internet addiction can spend up to 70 hours a week accessing the internet. In the initial survey conducted by researchers, as many as 20 students of IX training at STIKes Maluku Husada said that on average they slept more than midnight because they were doing assignments and playing the internet. This study aims to determine the relationship between internet addiction and insomnia in students of class IX STIKes Maluku Husada in 2019. The type of research used is descriptive-analytic research with a cross-sectional approach with a total sample of 141 respondents. The results of the study used the Spearman rho test with a value of $p = 0.000$. From the results of this study, it can be concluded that there is a relationship between internet addiction and the incidence of insomnia in class IX students at STIKes Maluku Husada in 2019.

Keywords: internet addiction; insomnia; college students

ABSTRAK

Kecanduan internet bisa menyebabkan tidak terpenuhinya jam tidur, yang jika dibiarkan terus-menerus akan mengakibatkan gangguan pola tidur atau sering disebut insomnia. Studi kasus juga mendapatkan bahwa orang dengan kecanduan internet bisa menghabiskan waktu hingga 70 jam dalam seminggu untuk mengakses internet. Survey awal yang dilakukan peneliti, sebanyak 20 mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada rata-rata mengatakan bahwa mereka lebih sering tidur di atas jam 12 malam dengan alasan karena mengerjakan tugas dan bermain internet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa angkatan IX STIKes Maluku Husada tahun 2019. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 141 responden. Hasil penelitian menggunakan uji *spearman rho* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada Tahun 2019.

Kata kunci: kecanduan internet; insomnia; mahasiswa

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan informasi yang semakin pesat pada saat ini, membuat masyarakat tidak dapat dipisahkan dari penggunaan internet. Seiring dengan perkembangan internet, perkembangan media sosial pun merambat luas di masyarakat. Perkembangan internet dan media sosial yang begitu pesat ini, membawa dampak yang cukup signifikan bagi seluruh masyarakat di seluruh belahan dunia¹.

Pengguna internet di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut 95% menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter². Indonesia menempati peringkat ke 4 sebagai negara dengan jumlah pengguna Facebook terbanyak di dunia yaitu sejumlah 65 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, dan India. Indonesia menempati peringkat ke 5 sebagai negara dengan pengguna Twitter terbanyak di dunia yaitu sejumlah 19,5 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, per hari hingga larut hanya untuk sekedar berselancar atau bermain internet³.

Tujuan penelitian ini adalah untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Kecanduan Internet dengan Insomnia pada Mahasiswa Angkatan IX STIKes Maluku Husada Tahun 2019".

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif analitik yaitu peneliti melakukan pengamatan langsung pada responden dan melakukan penyebaran kuesioner dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan kecanduan internet dengan insomnia pada mahasiswa STIKes Maluku Husada Tahun 2019⁴.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa angkatan IX STIKes Maluku Husada yang berjumlah 217 orang.

Penelitian ini menggunakan teknik *stratified random sampling*, yaitu pemilihan sampel secara acak dengan memperhatikan strata tingkatan di dalam populasi yaitu mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada yang berjumlah 141 orang.

HASIL

1. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur

Umur	n	%
19 Tahun	21	14.9
20 Tahun	52	36.9
21 Tahun	63	44.7
22 Tahun	5	3.5
Jumlah	141	100.0

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 141 responden yang diteliti memiliki umur yang berbeda-beda, yang terbanyak adalah responden dengan usia 21 tahun dengan jumlah sebanyak 63 (44,7%) responden, dan yang paling sedikit yaitu responden dengan usia 22 tahun dengan jumlah sebanyak 5 (3,5%) responden.

2. Hubungan Kecanduan Internet dengan Kejadian Insomnia

Tabel 2 Hubungan kecanduan internet dengan kejadian insomnia

Kecanduan Internet	Kejadian Insomnia						P value
	Insomnia		Tidak insomnia		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Normal	2	7.1	26	92.9	28	100	0.000
Ringan	17	30.4	39	69.6	56	100	
Menengah	46	86.8	7	13.2	53	100	
Parah	4	100	0	0	4	100	
Jumlah	69	48.9	72	51.1	141	100	

Berdasarkan hasil uji *Spearman Rho* yang telah dilakukan ditemukan nilai *sig* (2-tailed) diperoleh nilai $p = 0,000$ yang menunjukkan $p < \alpha$ atau $0,000 < 0,05$. Dari analisis tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan IX STIKes Maluku Husada tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 141 mahasiswa di Jepang dan Inggris. Selain Facebook dan Twitter, jejaring sosial lain yang dikenal di Indonesia adalah Path dengan jumlah pengguna 700.000 di Indonesia. Line sebesar 10 juta pengguna, Google+ 3,4 juta pengguna dan Linkedlin 1 juta pengguna⁵. Berdasarkan hasil survei internasional, penduduk Indonesia berjumlah sekitar 238.452.000 dan sebanyak 28.053.000 orang Indonesia yang mengalami insomnia. Jumlah ini terus bertambah seiring dengan perubahan gaya hidup⁶. Data ini diperkuat dengan hasil survei terbaru bahwa angka prevalensi insomnia di Indonesia adalah 10% dari jumlah penduduk⁷. Tingginya angka kejadian insomnia di Indonesia disebabkan karena penanganan insomnia belum memadai⁸.

Dari hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 25 Mei 2019 dari 20 mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada rata-rata mengatakan bahwa mereka lebih sering tidur di atas jam 12 malam. Sebagian beralasan karena mengerjakan tugas, namun tidak sedikit pula yang menyibukkan diri pada malam hari bermain internet. Sesuai dengan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dengan menggunakan uji statistik *spearman rho*, menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia yang dialami oleh mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada, dimana hasil statistik yang telah dilakukan diperoleh nilai *sig (2-tailed)* diperoleh nilai = 0,000 yang menunjukkan $p < \alpha$ atau $0,000 > 0,05$.

Hasil penelitian diatas sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan Wyidia Khristianty Putriny dalam penelitiannya menggunakan analisis uji statistik pearson chi square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ atau 95%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. Saran mengurangi waktu penggunaan media sosial dan mampu untuk memanejemen waktu tidur⁹.

Hasil beberapa penelitian mendukung penelitian ini menemukan Korelasi positif yang signifikan ditemukan antara skor Tes Kecanduan Internet (IAT) dan skor Indeks Keparahan Insomnia (ISI) ($r = 0,57$, $p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa kecanduan internet yang lebih tinggi dikaitkan dengan insomnia yang lebih parah¹⁰. Begitu pula penelitian Younes F menunjukan 64% siswa dengan kecanduan internet sedang hingga parah melaporkan tingkat insomnia klinis, dibandingkan dengan hanya 18% di antara siswa dengan penggunaan internet normal ($p < 0,01$)¹¹. Selain itu Mohammad salehi N dalam penelitiannya menyebut perbandingan Siswa laki-laki menunjukkan skor IAT yang secara signifikan lebih tinggi ($M=56,2$, $SD=8,3$) dibandingkan dengan siswa perempuan ($M=49,8$, $SD=7,5$) : $t(198)=4,12$, $p < 0,001$ ¹².

Pada penelitian Gupta R, Kecanduan internet secara signifikan memprediksi skor insomnia ($\beta=0,43$, $p < 0,001$), menjelaskan sekitar 31% varians ($R^2=0,31$), Siswa yang terlalu sering menggunakan internet memiliki risiko yang jauh lebih besar untuk mengalami gangguan tidur¹³. Chen YL dkk menyebutkan siswa yang menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari memiliki kemungkinan 3,6 kali lebih besar mengalami insomnia ($OR=3,6$: 95%CI : 2,1–5,9)¹⁴. Dalam penelitian Lin PH melaporkan siswa dengan skor IAT tinggi melaporkan latensi tidur yang secara signifikan lebih lama ($M=41$ menit) dibandingkan dengan siswa dengan skor IAT rendah ($M=20$ menit), $p < 0,001$ ¹⁵.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian lain bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan secara online, terutama untuk tujuan non-akademis seperti media sosial atau game semakin besar tingkat keparahan insomnia¹⁶. Begitu juga penelitian Akin A, efek penggunaan internet pada malam hari (setelah pukul 11 malam) sangat terkait dengan skor ISI yang lebih tinggi (rata-rata=19,3) dibandingkan pengguna yang hanya menggunakan internet pada siang hari (rata-rata = 11,7); $p < 0,01$ ¹⁷. Pada penelitian lain 72% siswa dengan kecanduan internet tinggi melaporkan kualitas tidur yang buruk, diukur berdasarkan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI), dibandingkan dengan 35% siswa yang tidak kecanduan¹⁸. begitu juga Mahasiswa semester akhir menunjukkan tingkat kecanduan internet dan insomnia yang lebih tinggi, mungkin karena gabungan stres akademis dan peningkatan waktu kerja¹⁹. Sebagian besar siswa mengalami kecanduan internet dan insomnia yang signifikan secara klinis²⁰.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa responden dengan kategori penggunaan internet ringan dan menengah cukup banyak. Kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada Tahun 2019 cukup tinggi. Ada hubungan antara kecanduan internet dengan kejadian insomnia pada mahasiswa angkatan IX di STIKes Maluku Husada Tahun 2019.

REFERENSI

1. A'yun, S.Q.. Hubungan Lama Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Dengan Gejala Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2018)
2. Alyu, A. Raj, Perilaku Kecanduan Internet Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja Di Lingkungan Kos. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017

3. Dewi, N. Bahaya Kecanduan Internet Dan Kecemasan Komunikasi Terhadap Karakter Kerja Sama Pada Mahasiswa AK Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.2015
4. Fitriani. Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia Di Kalangan Mahasiswa Obesitas Dan Non Obesitas Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2017. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makassar. 2018
5. Hakim, S.N. Remaja Dan Internet. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2017
6. Kemenkominfo. Prevalensi Pengguna Internet Di Indonesia. 2013
7. Lombogia, B.J. Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Siswa Sma Kristen 1 Tomohon. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.2018
8. M. Putra, N.C. Hubungan Antara Adiksi Internet dan Insomnia pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2019
9. Muhammad Rian, A.P. Pengaruh Penggunaan Internet, Kontrol Sosial, Dan Kontrol Diri Terhadap Karakter Siswa Kelas XII Program Keahlian Teknik Ketenagalistrikan SMK N 3 Yogyakarta. Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.2014
10. Alimoradi Z, Lin CY, Broström A, Bülow PH, Bajalan Z, Griffiths MD, et al. Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev.* 2019;47:51–61.
11. Younes F, Halawi G, Jabbour H, El Osta N, Karam L, Hajj A, et al. Internet addiction and relationships with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: A cross-sectional designed study. *PLoS One.* 2016;11(9):e0161126.
12. MohammadSalehi N, Najafi M, Ahmadi A, Sadeghniaat-Haghighi K, Montazeri A. Internet addiction and its impact on sleep quality: A study among Iranian students. *Iran J Psychiatry.* 2020;15(1):60–7.
13. Gupta R, Kandpal SD, Bansal S. Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *J Family Med Prim Care.* 2021;10(3):1456–60
14. Chen YL, Gau SSF. Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: A longitudinal study. *J Sleep Res.* 2016;25(4):458–65.
15. Lin PH, Lee YH, Chen KL, Hsieh PL, Yang SY. Association between sleep quality and internet addiction among female college students. *Sleep Health.* 2021;7(2):183–9.
16. Lam LT. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Curr Psychiatry Rep.* 2014;16(4):444.
17. Akin A, Iskender M. Internet addiction and depression, anxiety, and stress. *Int Online J Educ Sci.* 2011;3(1):138–48.
18. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychol Rep.* 2012;110(2):501–17.
19. Li S, Jin X, Wu S, Jiang F, Yan C, Shen X. The impact of media use on sleep patterns and sleep disorders among school-aged children in China. *Sleep.* 2007;30(3):361–7.
20. Obenza BN, Obenza DMN. Exploring the mediating role of stress in internet addiction and insomnia among college students. *Int J Didactical Studies.* 2025 May 5;6(2):315-85.