

HUBUNGAN ADIKSI INTERNET TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA SISWA SMAN 40 JAKARTA UTARA

Keyko Jannika Tanzil¹, Monica Djaja Saputera¹, Arlends Chris²

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

² Bagian Histologi FK Universitas Tarumanagara

Korespondensi: arlendsc@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Penggunaan internet sudah menjadi sangat umum di era ini sehingga terus terjadi peningkatan penggunaan internet seiring berjalannya waktu. Remaja sendiri rentan untuk menggunakan internet yang berlebihan, dimana penggunaan internet berlebihan dapat memunculkan masalah baru yaitu adiksi internet. Adiksi internet dapat menimbulkan dampak negatif, salah satunya mempengaruhi kualitas tidur individu. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan beberapa masalah seperti gangguan dalam aktivitas di sekolah atau pekerjaan, kelelahan berlebihan, serta terganggunya fungsi sosial. Penelitian ini dilakukan untuk melihat proporsi dari adiksi internet dan kualitas tidur serta melihat hubungan dari adiksi internet dan kualitas tidur, dengan menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang dibagi menggunakan g-form. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain studi cross-sectional. Sampel penelitian ini berjumlah 203 responden yang terdiri dari siswa kelas 10-12 SMAN 40 Jakarta Utara yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data akan diolah menggunakan SPSS dan dilakukan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 92 responden tidak mengalami adiksi internet (45,3%), 79 responden adiksi internet ringan (38,9%), dan 32 responden adiksi internet sedang (15,8%). Hasil lain juga didapatkan 107 responden memiliki kualitas tidur buruk (52,7%), dan 96 responden memiliki kualitas tidur baik (47,3%). Dari hasil uji statistik Chi-Square, terdapat hubungan signifikan antara adiksi internet dengan kualitas tidur, dimana $p\text{ value} = 0,006$ ($p < 0,05$).

Kata-kata kunci : Adiksi Internet, Kualitas tidur, Remaja

ABSTRACT

The use of the internet has become highly prevalent in this era, with its usage steadily increasing over time. Adolescents, in particular, are vulnerable to excessive internet use, which can lead to a new issue known as internet addiction. Internet addiction can have negative impacts, one of which is its effect on an individual's sleep quality. Conversely, poor sleep quality can result in several problems, such as disruptions in school or work activities, excessive fatigue, and impaired social functioning. This study was conducted to assess the proportion of internet addiction and sleep quality and to examine the relationship between internet addiction and sleep quality. The research utilized the Internet Addiction Test (IAT) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaires, distributed using the g-form method. This observational analytic study employed a cross-sectional design. The sample consisted of 203 respondents, comprised of 10th to 12th-grade students at SMAN 40 Jakarta Utara, selected through stratified random sampling. The data were processed using SPSS, with univariate and bivariate analyses conducted. The results showed that 92 respondents (45.3%) did not experience internet addiction, 79 respondents (38.9%) had mild internet addiction, and 32 respondents (15.8%) had moderate internet addiction. Additionally, 107 respondents (52.7%) were found to have poor sleep quality, while 96 respondents (47.3%) had good sleep quality. The Chi-Square statistical test revealed a significant relationship between internet addiction and sleep quality, with a p-value of 0.006 ($p < 0.05$).

Keywords : Internet Addiction, Sleep Quality, Adolescents

PENDAHULUAN

Penggunaan internet sudah sangat lazim digunakan untuk berbagai macam keperluan, ditambah dengan kemajuan teknologi, akses internet kini dapat menjangkau semua kelompok sosial ekonomi.¹ Menurut Hootsuite (We Are Social), pada awal 2023, jumlah pengguna internet global mencapai 5,16 miliar orang (64,4% populasi dunia), meningkat 1,19% dibanding tahun sebelumnya. Peningkatan penggunaan internet juga terlihat pada remaja, yang sering memanfaatkannya untuk mengatasi masalah emosional.^{2,3}

Penggunaan internet berlebihan dapat memicu adiksi yang berdampak negatif pada aspek sosial, psikologis, dan fisik.^{4,5} Salah satu dampaknya adalah penurunan kualitas dan durasi tidur, serta peningkatan risiko insomnia.⁶ Tidur yang berkualitas sangat penting untuk menjaga kesehatan mental, fisik, dan kualitas hidup. Sebaliknya, kurang tidur dapat menyebabkan gangguan pola makan, obesitas, masalah mental, dan penurunan fungsi sosial serta produktivitas.^{7,8}

Penelitian menunjukkan hubungan antara adiksi internet dan

kualitas tidur. Studi di Vietnam oleh Vinh Ba Tran dkk menyimpulkan bahwa siswa dengan adiksi internet berisiko 2,98 kali lebih tinggi mengalami kualitas tidur yang buruk.⁹ Penelitian serupa di Turki oleh Fazıl Koças dan Tayyar Şaşmaz menemukan bahwa adiksi internet berkontribusi pada penurunan kualitas tidur siswa.¹⁰ Di Indonesia, penelitian Bery dkk pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon menunjukkan hubungan positif dengan korelasi lemah antara adiksi internet dan kualitas tidur, di mana mayoritas siswa mengalami adiksi internet sedang dan kualitas tidur yang buruk.⁷ Berdasarkan temuan ini, penelitian lebih lanjut dilakukan untuk memahami hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur di SMA Negeri 40 Jakarta Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan metode analitik observasional dengan desain *cross-sectional*. Responden merupakan Siswa SMAN40 Jakarta Utara, dimana sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*, dengan total responden sebanyak 203 siswa.

Kuesioner yang digunakan meliputi Internet Addiction Test (IAT) untuk menilai adiksi internet dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* untuk menilai kualitas tidur responden dalam satu bulan terakhir. Sebelum pengambilan data, sudah dilakukan uji kelayakan etik dan telah mendapat izin penelitian dari Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dan SMAN 40 Jakarta Utara. Pengumpulan data dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form* kepada siswa SMAN 40 Jakarta Utara. Data akan diolah dan diproses dengan menggunakan SPSS untuk Windows. Akan dilakukan analisis univariat untuk melihat frekuensi dari masing-masing variabel dan analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Didapatkan dari 203 responden, sebanyak 107 responden berjenis kelamin perempuan (52,7%) dan 96 responden berjenis kelamin laki-laki (47,3%). Dari hasil penelitian, didapatkan rentang usia responden berkisar 16-19 tahun, dengan mayoritas berusia 18 tahun (54,2%). Responden

berasal dari kelas 10-12, di mana kelas X memiliki jumlah responden terbanyak yaitu 71 responden (35%), diikuti kelas XI sebanyak 68 responden (33,5%), dan kelas XII sebanyak 64 responden (31,5%). Berdasarkan tingkat adiksi internet, didapatkan sebanyak 32 responden mengalami adiksi internet (35,4%) dan 171 responden tidak mengalami adiksi internet (84,2%). Dari hasil penelitian juga diperoleh bahwa 107 responden memiliki kualitas tidur yang buruk (52,7%) sedangkan sebanyak 96 responden memiliki kualitas tidur baik (47,3%).

Pada hasil uji bivariat dari 32 responden yang mengalami adiksi internet, sebanyak 20 responden berjenis kelamin perempuan (62,5%) dan 12 responden berjenis kelamin laki-laki (37,5%). Didapatkan juga 5 responden berusia 16 tahun (15,6%), 9 responden berusia 17 tahun (28,1%), 17 responden berusia 18 tahun (53,1%), dan 1 responden berusia 19 tahun (3,1%). Berdasarkan kelas, sebanyak 11 responden berada di kelas X

(34,4%), 10 responden berada di kelas XI (31,3%), dan 11 responden berada di kelas XII (34,4%).

Hasil uji bivariat responden yang memiliki kualitas tidur buruk, didapatkan dari 107 responden, sebanyak 65 responden berjenis kelamin perempuan (60,7%) dan 42 responden berjenis kelamin laki-laki (39,3%). Hasil juga menunjukkan terdapat 9 responden berusia 16 tahun (8,4%), 36 responden berusia 17 tahun (27,5%), 55 responden berusia 18 tahun (51,4%), dan 7 responden berusia 19 tahun (6,5%). Sebanyak 37 responden berada di kelas X (34,6%), 33 responden berada di kelas XI (30,8%), dan 37 responden berada di kelas XII (34,6%)

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas, Tingkat Adiksi Internet, Kualitas Tidur

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)	Adiksi Internet	Tidak Adiksi Internet	Kualitas Tidur	
					Buruk	Baik
Jenis Kelamin						
• Laki-laki	96	47,3	12 (37,5%)	84 (49.1%)	42 (39,3%)	54 (56,3%)
• Perempuan	107	52,7	20 (62.5%)	87 (50.9%)	65 (60,7%)	42 (43,8%)
Usia						
• 16	27	13,3	5 (15,6%)	22 (12,9%)	9 (8,4%)	18 (18,8%)
• 17	56	27,6	9 (28,1%)	47 (27,5%)	36 (33,6%)	20 (20,8%)
• 18	110	54,2	17 (53,1%)	93 (54,4%)	55 (51,4%)	55 (57,3%)
• 19	10	4,9	1 (3,1%)	9 (5,3%)	7 (6,5%)	3 (3,1%)
Kelas						
• X	71	35	11 (34.4%)	60 (35.1%)	37 (34.6%)	34 (35.4%)
• XI	68	33,5	10 (31.3%)	58 (33.9%)	33 (30,8%)	35 (36,5%)
• XII	64	31,5	11 (34.4%)	53 (31.0%)	37 (34,6%)	27 (28,1%)
Total	203	100	32 (35.4%)	171 (84.2%)	107 (52,7%)	96 (47,3%)

Tabel 2 menunjukkan adanya hubungan antara adiksi dan kualitas tidur. Dari 32 responden yang mengalami adiksi internet, 24 orang (75%) memiliki kualitas tidur buruk, sementara 8 orang (25%) memiliki kualitas tidur baik. Sebaliknya, dari 171 responden yang tidak mengalami adiksi internet, 83 orang (48,5%) memiliki kualitas tidur buruk, dan 88 orang (51,5%) memiliki kualitas tidur baik.

Hasil analisis Chi-Square menunjukkan hubungan signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur ($p \text{ value} < 0,05$). Berdasarkan uji asosiasi epidemiologi, responden

dengan adiksi internet memiliki risiko 1,545 kali lebih tinggi untuk mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan responden tanpa adiksi. Interval kepercayaan (confidence interval) sebesar 1,200 – 1,989, yang menunjukkan bahwa adiksi internet dapat dianggap sebagai faktor risiko terhadap kualitas tidur buruk.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 203 responden, dengan mayoritas responden perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wika Utari et al, yang

juga menemukan bahwa responden perempuan (62,6%) lebih banyak dibandingkan laki-laki (37,4%).¹¹ Penelitian ini melibatkan responden dengan rentang usia 16-19 tahun, dengan mayoritas berusia 18 tahun (54,2%). Responden berasal dari kelas 10-12, di mana kelas 10 memiliki jumlah responden terbanyak (35%).

Penelitian ini menggunakan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) untuk mengukur apakah responden mengalami adiksi internet. Dari 203 responden, hanya 32 responden yang mengalami adiksi internet (15,8%), sementara 171 responden lainnya tidak mengalami adiksi internet (84,2%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Ba Tran V et al, yang menemukan bahwa responden yang tidak mengalami adiksi internet (79%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami adiksi internet (21%).⁹ Hasil serupa juga diperoleh dalam penelitian oleh Mahmoud, O. A. A., Hadad S., Sayed, A. T, yang menunjukkan bahwa responden yang tidak mengalami adiksi internet (55,43%) lebih banyak dibandingkan yang mengalami adiksi

EBERS PAPYRUS VOL. 30 NO.2 DESEMBER 2024

internet (44,57%).¹²

Penilaian kualitas tidur responden dilakukan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index*. Berdasarkan penelitian, mayoritas responden menunjukkan kualitas tidur yang buruk (52,7%). Hasil ini mirip dengan penelitian oleh Lombogia B, et al, yang juga menemukan bahwa mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk (62,4%).⁷ Temuan serupa juga ditemukan dalam penelitian oleh Wika Utari et al, yang mencatat sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk (54,2%).¹¹ Penelitian oleh Alberthin Habut M et al juga menunjukkan temuan yang sama, dengan mayoritas responden mengalami kualitas tidur buruk (73,8%).¹³

Hasil penelitian pada 32 responden yang mengalami adiksi internet, mayoritas responden perempuan mengalami adiksi internet (52,7%). Hal serupa didapatkan dari penelitian oleh Kapus K et al, dimana responden perempuan lebih banyak mengalami adiksi internet (52,3%).¹⁴ Hasil yang sama ditemukan pada penelitian

Mahmoud, O. A. A., Hadad S., Sayed, A. T, menunjukkan responden terbanyak yang mengalami adiksi internet yaitu perempuan (70,08%).¹² Namun hasil berbeda didapatkan dari penelitian yang dilakukan oleh Habut, M. A., Manafe, D. T., & Wungouw, H. P. L., dimana pada penelitian itu didapatkan responden yang mengalami adiksi internet lebih banyak pada laki-laki dibandingkan perempuan. Hal itu sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa laki-laki lebih berisiko mengalami adiksi internet karena mereka cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di internet.¹³ Kemungkinan pada penelitian ini, jumlah responden perempuan yang mengalami adiksi internet lebih tinggi dibandingkan laki-laki dapat menyebabkan perbedaan hasil dengan penelitian lain, hal ini didukung dengan hasil yang menunjukkan bahwa diantara responden yang tidak mengalami adiksi internet, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki (50,9%). Data juga menunjukkan bahwa kebanyakan responden berusia 18

tahun (53,1%). Dari total 107 responden yang mengalami kualitas tidur buruk, responden perempuan memiliki kualitas tidur buruk lebih banyak dibandingkan laki-laki (60,7%). Hal ini sejalan dengan penelitian Fatima, Y et al., yang melaporkan bahwa prevalensi kualitas tidur buruk pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki (65,1%).¹⁵ Menurut Barros, M. B. de A., Zancanella et al., salah satu alasan wanita kurang untuk tidur adalah karena perubahan kondisi hormonal seperti pada siklus menstruasi, kehamilan, atau menopause.¹⁶

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pada SMAN 40 Jakarta Utara, didapatkan sebanyak 92 responden (45,3%) tidak menunjukkan tanda-tanda adiksi internet, sementara 79 responden (38,9%) mengalami adiksi internet tingkat ringan, dan 32 responden (15,8%) berada pada kategori adiksi internet tingkat sedang. Dari keseluruhan responden, 107 orang (52,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, sedangkan 96 orang (47,3%) memiliki kualitas tidur yang baik.

Ditemukan hubungan yang signifikan antara adiksi internet dan kualitas tidur dengan nilai $p \text{ value} = 0,006$.

SARAN

Beberapa saran yang bisa disampaikan yaitu penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para responden untuk lebih bijak dalam mengatur penggunaan internet sehari-hari, guna mencegah adiksi internet serta menjaga pola tidur yang sehat dan untuk penelitian di masa mendatang disarankan untuk lebih mendalami faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi adiksi internet dan kualitas tidur.

DAFTAR PUSTAKA

1. Saikia AM, Das J, Barman P, Bharali MD. Internet Addiction and its Relationships with Depression, Anxiety, and Stress in Urban Adolescents of Kamrup District, Assam. *J Family Community Med.* 2019 May 1;26(2):108–12.
2. We Are Social [Internet]. 2023 [cited 2023 Dec 22]. The Changing World of Digital In 2023. Available from: <https://wearesocial.com/id/blog/2023/01/the-changing-world-of-digital-in-2023-2/>
3. Urwatul Wutsqo B, Hanim W, Wahyuni E. Gambaran kecanduan internet pada remaja. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* [Internet]. 2023 Jul 30 [cited 2023 Dec 6];9(1):531. Available from: <https://journal.stikep-pnrijabar.ac.id/index.php/jkk/article/view/138>
4. Mualimin J, Fikriah I. The Correlation Between Internet Addiction and Anxiety Level among Medical Students at Medicine Study Program of Medicine Faculty, Mulawarman University. *JKPBK* [Internet]. 2022;5(1). Available from: <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/JKPBK>
5. Kumar M, Mondal A. A study on Internet addiction and its relation to psychopathology and self-esteem among college students. *Ind Psychiatry J* [Internet]. 2018 [cited 2023 Dec 2]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6198588/>
6. Awasthi AA, Taneja N, Maheshwari S, Gupta T, Bhavika. Prevalence of internet addiction, poor sleep quality, and depressive symptoms among medical students: A cross-sectional study. *Osong Public Health Res Perspect* [Internet]. 2020 Oct 1 [cited 2023 Dec 6];11(5):303–8. Available from: <https://ophrp.org/journal/view.php?doi=10.24171/j.phrp.2020.11.5.06>
7. Lombogia BJ, Kairupan BHR, Dundu AE. Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualita Tidur pada Siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik dan Rehabilitasi*

- (JMR) [Internet]. 2018 [cited 2023 Dec 6];1(2). Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jmr/article/view/22298>
8. Dubey M, Nongkynrih B, Gupta S, Kalaivani M, Goswami A, Salve H. Sleep quality assessment of adolescents residing in an urban resettlement colony, New Delhi, India. *Indian Journal of Community Medicine* [Internet]. 2019 Jul 1 [cited 2023 Dec 19];44(3):271–6. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6776952/>
 9. Ba Tran V, Chi Le V, Tien Tue Nguyen T, Nhat Pham T. Association between sleep quality and internet addiction in high school students. *MedPharmRes* [Internet]. 2022 Jun 30 [cited 2023 Dec 6];7(2):46–51. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7891762/#:~:text=Internet%20addiction%20is%20also%20reported,in%20the%20night%20%5B24%5D.>
 10. Koças F, Şaşmaz T, Yazar S, Tayyar Şaşmaz P. Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turk J Public Health* [Internet]. 2018;16(3). Available from: <http://dergipark.gov.tr/tjph/>
 11. Utari í mí W, Rauzatul Jannah í mí S, Fajri N, Program Studi Ilmu Keperawatan M, Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh F, Keilmuan Keperawatan Psikiatri dan Kesehatan Jiwa B, et al. The relationship between internet addiction and teenagers sleep quality. *JIM*. 2021.
 12. Mahmoud OAA, Hadad S, Sayed TA. The association between Internet addiction and sleep quality among Sohag University medical students. *Middle East Current Psychiatry*. 2022 Dec 1;29(1).
 13. Alberthin Habut M, Tallo Manafe D, Pieter Louis Wungouw H. HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN. Vol. 21, Hubungan Adiksi Internet Cendana Medical Journal. 2021.
 14. Kapus K, Nyulas R, Nemeskeri Z, Zadori I, Muity G, Kiss J, et al. Prevalence and risk factors of internet addiction among hungarian high school students. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jul 1;18(13).
 15. Fatima Y, Doi SAR, Najman JM, Al Mamun A. Exploring gender difference in sleep quality of young adults: Findings from a large population study. *Clin Med Res*. 2016 Dec 1;14(3–4):138–44.
 16. Barros MB de A, Lima MG, Ceolim MF, Zancanella E, Cardoso TAM de O. Quality of sleep, health and well-being in a population-based study. *Rev Saude Publica*. 2019;53:82.