

Pengaruh Adiksi Internet dengan Pola Tidur Malam Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Influence of Internet Addiction on Night Sleep Patterns of Students at Faculty of Medicine YARSI University Class of 2021 and 2022 and Review According to Islamic Views

Rilla Dilvianika¹, Kamal Anas², Citra Fitri Agustina³, Karimulloh⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Departemen Bedah Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Departemen Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

⁴Departemen Agama Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email: rillaaado@gmail.com

KATA KUNCI adiksi, internet, adiksi internet, pola tidur.

ABSTRAK **Pendahuluan:** Kecanduan internet sangat berkembang pesat dan mengkhawatirkan di seluruh dunia. Adiksi internet dapat menimbulkan masalah psikologis dan fisik seperti mata kering, nyeri punggung, dan pola tidur yang buruk. Salah satu faktor yang memicu terjadinya pola tidur yang buruk adalah mengakses internet menggunakan perangkat elektronik.

Metodologi: Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022 yang sudah diambil menggunakan Nonprobability purposive sampling dengan jumlah 100 responden dan dianalisis menggunakan uji spearman rank.

Hasil: Berdasarkan penelitian terdapat 62 responden (62%) yang mengalami adiksi internet dan mayoritas mengalami adiksi ringan sebanyak 41 responden (41%). Berdasarkan pola tidur terdapat 85 responden (85%) yang mengalami pola tidur yang buruk.

Simpulan: Terdapat hubungan yang positif dengan kekuatan korelasi yang sangat lemah sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pengaruh adiksi internet dengan pola tidur.

KEYWORDS *addiction, internet, internet addiction, sleep patterns.*

ABSTRACT **Introduction:** Internet addiction is rapidly and alarmingly growing worldwide. Internet addiction can cause psychological and physical problems such as dry eyes, back pain, and poor sleep patterns. One of the

factors that trigger poor sleep patterns is accessing the internet using electronic devices.

Method: *This research is a quantitative descriptive type research with a cross sectional approach. The sample of this study is students of the medical faculty of YARSI University Class of 2021 and 2022 taken using nonprobability purposive sampling with 100 respondents and analyze the data by using the Spearman rank test.*

Result: *Based on the study, there were 62 respondents (62%) who suffered from Internet addiction, and the majority had mild addiction, 41 respondents (41%). According to sleep patterns, 85 respondents (85%) had poor sleep patterns.*

Conclusion: *There is a positive relationship with a feeble correlation strength, so there is no significant correlation between the influence of internet addiction and sleep patterns.*

PENDAHULUAN

Perkembangan internet sangat mempengaruhi seluruh aspek kehidupan manusia dan sebagian besar pengguna internet adalah generasi muda. Kecanduan internet adalah kecanduan yang saat ini berkembang pesat dan mengkhawatirkan di seluruh dunia (Young & Abreu, 2010).

Adiksi internet merupakan suatu kondisi gangguan kontrol impuls ketika individu merasakan kebutuhan yang tidak dapat ditunda untuk *online* dan dapat menciptakan kekacauan hubungan interpersonal jika kondisi tidak terkontrol (Montag & Reuter 2017). Menurut hasil survei penetrasi internet Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) berdasarkan tingkat pendidikan, menunjukkan bahwa tingkat risiko adiksi internet yang paling tinggi adalah dari Mahasiswa Sarjana (S1) atau Diploma (D1/S2/S3), dan Mahasiswa Pascasarjana (S2/S3) (Arif 2022).

Mahasiswa memiliki tingkat risiko adiksi internet yang tinggi karena dapat menggunakan fasilitas internet tanpa batas untuk mencari informasi seputar pendidikan maupun lainnya dan sebagai salah satu bentuk

menghilangkan rasa stress setelah melaksanakan ujian (Maulida & Sari 2017). Adiksi internet biasanya dapat menimbulkan masalah fisik seperti mata kering, nyeri punggung, kebersihan yang buruk, pola makan dan pola tidur yang tidak teratur, menimbulkan masalah psikologis, dan sosial seperti penurunan daya ingat, *euphoria* saat *online*, waktu menggunakan internet yang berlebihan, menarik diri dari lingkungan sosial, merasa cemas dan depresi saat *offline*, menimbulkan konflik dan menjadikan internet sebagai tempat melepas rasa stress (Ratulangi et al., 2021).

Penggunaan internet dengan menggunakan perangkat elektronik dengan kecerahan cahaya yang memproyeksi ke retina mata adalah salah satu faktor yang memicu terjadinya perubahan pola tidur. Pola tidur merupakan keadaan dimana individu mempunyai risiko perubahan jumlah dan kualitas tidur yang dapat mengganggu gaya hidup yang diinginkan individu, contoh pola tidur yang tidak baik adalah tidur dalam waktu yang sedikit (Maulida & Sari 2017).

METODOLOGI

Jenis penelitian ini yaitu kuantitatif dengan pendekatan Cross-Sectional untuk mengetahui pengaruh adiksi internet dengan pola tidur yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner *Internet Addiction Test* (IAT) dan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (PSQI). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Nonprobability purposive sampling* dengan responden sebanyak 100 orang yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eklusi dari penelitian ini.

HASIL

Total responden dalam penelitian ini berjumlah 100 orang dengan data yang diperoleh berdasarkan hasil kuesioner tersebut meliputi usia, jenis kelamin, pola tidur, dan adiksi internet.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frequency (n)	Percent (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	22%
Perempuan	78	78%
Total	100	100%
Usia		
≤ 20 tahun	86	86%
> 20 tahun	14	14%
Total	100	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa responden terbanyak pada penelitian ini yaitu usia ≤ 20 tahun dengan jumlah 86 orang (86%). Berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 78 orang (78%).

Tabel 2. Adiksi Internet dan Pola Tidur

Karakteristik	Frequency (n)	Percent (%)
Adiksi Internet		
Normal	38	38%
Ringan	41	41%
Sedang	20	20%
Berat	1	1%
Total	100	100%
Pola Tidur		
Baik	15	15%
Buruk	85	85%
Total	100	100%

Tabel 2. menunjukkan bahwa terdapat 41 orang (41%) adiksi internet ringan, 20 orang (20%) adiksi sedang, 1 orang (1%) adiksi berat. Berdasarkan pola tidur mayoritas mengalami pola tidur yang buruk dengan jumlah 85 orang (85%).

Pengaruh Adiksi Internet Dengan Pola Tidur Mahasiswa

Data penelitian yang sudah dikumpulkan telah melalui beberapa tahapan yaitu, tahap koding, tahap *scoring*, dan tahap tabulasi. Kemudian, dianalisis menggunakan uji korelasi *Spearman rank* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh adiksi internet dengan pola tidur. Analisis ini dilakukan dengan komputer menggunakan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil uji korelasi *Spearman rank* pada penelitian ini tercantum pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Spearman rank

		ADIKSI INTERNET	POLA TIDUR
ADIKSI	Correlation Coefficient	1.000	0.172
	Sig. (2-tailed)	.	0.088
	N	99	99
POLA TIDUR	Correlation Coefficient	0.172	1.000
	Sig. (2-tailed)	0.088	.
	N	99	99

Berdasarkan hasil uji *spearman rank*, terdapat hubungan yang positif dengan tingkat kekuatan korelasi yang sangat lemah sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pengaruh adiksi internet dengan pola tidur Mahasiswa YARSI Angkatan 2021 dan 2022.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian terhadap 100 responden, didapatkan 62 orang (62%) mengalami adiksi internet yang terdiri dari adiksi internet ringan, sedang, dan berat. Dalam penelitian ini, jenis adiksi internet yang paling banyak ditemukan adalah adiksi internet tingkat ringan dengan total responden sebanyak 41 orang (41%). Hal ini membuktikan bahwa adiksi internet yang paling sering ditemukan adalah adiksi internet ringan (Yang et al. 2019). Adiksi internet tingkat ringan memiliki potensi yang lebih besar untuk lanjut ke tingkat yang lebih tinggi (Mualimin & Fikriah 2022).

Munculnya adiksi internet bisa dikaitkan dengan beberapa faktor yang dapat mempengaruhinya seperti faktor usia, jenis kelamin, kemudahan akses internet, pengendalian diri yang rendah, dan tingkat stress yang tinggi (Lombogia, Kairupan & Dundu 2018). Responden yang merupakan mahasiswa kedokteran seringkali membutuhkan informasi mengenai kesehatan maupun informasi lainnya untuk pembelajaran, hal ini yang menyebabkan responden menelusuri situs-situs informasi secara kompulsif atau yang biasa disebut dengan *Information overload* (Soetjipto no date).

Adiksi internet dapat mempengaruhi kesehatan seseorang terutama kesehatan mental karena kesehatan mental merupakan pilar utama untuk kehidupan yang sehat. Penggunaan internet yang berlebihan dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan masalah kesehatan lainnya (Lebni et al. 2020). Oleh sebab itu, harus dilakukan pencegahan adiksi internet berupa edukasi seperti seminar, sosialisasi, pembuatan modul dan lainnya (*education*), pengalihan perhatian seperti kegiatan ekstrakurikuler (*attention switching*), nasehat (*dissuasion*), *parental monitoring*, pembatasan sumber daya (*resource restriction*) dan *perceived cost* (Kusumaningrum 2021).

Selain adiksi internet pola tidur yang buruk juga dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan. Dampak yang terjadi apabila mengalami pola tidur yang buruk yaitu mempengaruhi emosi, depresi, gangguan kecemasan, dan gangguan kesehatan lainnya (Kemenkes 2022). Meskipun dampak yang ditimbulkan dari adiksi internet

dan pola tidur tidak jauh berbeda namun berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diketahui bahwa tidak terdapat pengaruh dan korelasi yang signifikan antara adiksi internet dengan pola tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022.

Pada penelitian ini, terdapat hubungan yang positif dengan tingkat kekuatan korelasi yang sangat lemah sehingga tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pengaruh adiksi internet dengan pola tidur ($p\text{-value} = 0,088$). Hal serupa juga terjadi pada penelitian Lombogia yang telah dilakukan di Universitas Sam Ratulangi Manado yang menunjukkan tidak terdapat korelasi yang signifikan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur ($p\text{-value} = 0,018$) (Lombogia et al. 2018). Namun, hal ini bertentangan dengan penelitian Maulida & Sari yang telah dilakukan di Universitas Syiah Kuala Banda Aceh yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan adiksi internet dengan pola tidur mahasiswa ($p\text{-value} = 0.004$) (Maulida & Sari 2017).

Dalam pandangan Islam, kecanduan termasuk dalam bentuk *lahwun* atau yang biasa disebut dengan kelalaian hati. (Fauzi, 2023). Kata *lahwun* berasal dari kata *laha* yang berarti perbuatan yang dapat membuat seseorang berpaling dari kewajibannya atau perbuatan yang menyibukkan seseorang dan dapat membuatnya berpaling dari sebuah kebenaran (Hayati 2017).

Dalam Islam adiksi internet dapat berdampak buruk karena dapat memengaruhi waktu tidur seseorang. Tidur merupakan suatu nikmat nyata yang diberikan oleh Allah *Subhanahu*

wa ta'ala (Makky, Ahmad & Suhartini 2021). Kebanyakan manusia memandang bahwa tidur itu suatu hal yang tidak penting padahal tidur merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan terutama sebagai bentuk menikmati anugerah yang telah diberikan oleh Allah kepada manusia. Amalan-amalan yang dapat dilakukan sebelum tidur yaitu tidur menghadap ke kanan, berwudhu, dan berdoa (Sulistiawati, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 62 responden (62%) mengalami adiksi internet, mayoritas termasuk adiksi internet tingkat ringan yaitu sebanyak 41 responden (41%) serta terdapat 85 responden (85%) mengalami pola tidur yang buruk. Namun, berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat korelasi yang signifikan antara pengaruh adiksi internet dengan pola tidur. Adiksi internet dapat disebabkan oleh *information overload* yang dapat memengaruhi kesehatan, terutama kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, disfungsi sosial, dan masalah kesehatan lainnya. Hal tersebut dapat dicegah dengan cara *education, attention switching, dissuasion, parental monitoring, resource restriction* dan *perceived cost*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu dalam proses pengerjaan skripsi, dan terima kasih kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan kepada peneliti serta terima kasih kepada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021 dan 2022 yang telah

berpartisipasi dalam mengisi kuesioner penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., 2022, *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia*.
- Fauzi, H., 2023, 'Studi Fenomenologi: Adiksi Internet pada Remaja Berdasarkan Interpretasi Kata Lahwun dalam Al-Qur'an', *Gunung Djati Conference Series*, 20.
- Hayati, N., 2017, 'Makna Konotatif La'ib dan Lahwu dalam Konsep Al-Qur'an', *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, V.
- Kemendes, 2022, 'Kurang Tidur dapat Mempengaruhi Kesehatan Mental', *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kusumaningrum, D., 2021, 'ADIKSI GAME ONLINE: DAMPAK DAN PENCEGAHANNYA', *Jurnal Medika Utama*.
- Lebni, J., Toghroli, R., Abbas, J., Nejhaddadgar, N., Mansourian, M., Kianipour, N., Chaboksavar, F. & Ziapour, A., 2020, 'A study of internet addiction and its effects on mental health: A study based on Iranian University Students', *Journal of Education and Health Promotion*, 9(1), 205.
- 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 (JMR)*, 1(2).
- Makky, M., Ahmad, N. & Suhartini, A., 2021, 'PENGIMPLEMENTASIAN ANJURAN TIDUR SESUAI SUNNAH DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN', *Jurnal Revolusi Indonesia*, 2.
- Maulida, R. & Sari, H., 2017, 'THE CONNECTION OF INTERNET ADDICTION AND SLEEP PATTERN OF STUDENTS IN NURSING FACULTY', *Jurnal Medik dan Rehabilitasi (JMR)*, 1(2).
- Montag, C. & Reuter, M., 2017, *Internet Addiction Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction Second Edition*.
- Mualimin, J. & Fikriah, I., 2022, 'The Correlation Between Internet Addiction and Anxiety Level among Medical Students at Medicine Study Program of Medicine Faculty, Mulawarman University', *JKPBK*, 5(1).
- Ratulangi, A.G., Kairupan, B.H.R. & Dundu, A.E., 2021, 'Adiksi Internet Sebagai Salah Satu Dampak Negatif Pembelajaran Jarak Jauh Selama Masa Pandemi COVID-19', *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 251.
- Soetjipto, H.P., no date, 'Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet', *Jurnal Psikologi*, 32(2), 74-91.
- Sulistiawati, 2023, 'Kajian Posisi Tidur Terhadap Kesehatan Tubuh Menurut Ajaran Nabi Muhammaf SAW dan Ilmu Medis', *Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2.
- Yang, S.-Y., Fu, S.-H., Chen, K.-L., Hsieh, P.-L. & Lin, P.-H., 2019, 'Relationships between depression, health-related behaviors, and internet addiction in female junior college students', *PLOS ONE*, 14(8), e0220784.
- Young, K.S. & Abreu, C.N. de, 2010, *Internet Addiction*.