

PENGARUH KECANDUAN INTERNET TERHADAP INSOMNIA PADA MAHASISWA TINGKAT III DI AKADEMI KEPERAWATAN 17 KARANGANYAR

Reni Purbanova¹, Widodo², Yuniyati³
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tujuh Belas
E-mail:
purbanovareni.1983@gmail.com
yuniyati227@gmail.com

ABSTRAK

Angka prevalensi terjadinya insomnia pada usia mahasiswa tergolong tinggi. Kebanyakan dari mereka mengalami insomnia karena kecanduan internet. Mereka menggunakan internet untuk berkomunikasi dengan orang lain, mencari/memudahkan mereka dalam mengerjakan tugas sekolah, dan berbagai aktivitas online lainnya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Jumlah sampel yang diteliti sebanyak 38 responden yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Berdasarkan hasil korelasi Spearman Rank, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai korelasi sebesar 0,567, yang artinya terdapat pengaruh positif antara kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar.

Kata kunci: kecanduan internet, insomnia

THE EFFECT OF INTERNET ADDICTION TO INSOMNIA ON THE THIRD GRADE STUDENTS OF THE 17th NURSING ACADEMY KARANGANYAR

ABSTRACT

Prevalence rate of insomnia at student age is high. Most of them have insomnia because of internet addiction. They use internet to communicate with others, searching/facilitating them in doing school work, and various other online activities. The purpose of this study was to determine the effect of internet addiction to insomnia on third grade students at the Academy of Nursing 17 Karanganyar. This research used quantitative descriptive method with cross sectional approach. Data analysis in this research used Spearman Rank correlation test. The number of samples studied by 38 respondents was taken using purposive sampling technique. Based on Spearman Rank correlation result, obtained value of significance equal to 0.000 with correlation value equal to 0,567, there is a positive influence between internet addiction to insomnia in third grade students at the Academy of Nursing 17 Karanganyar.

Keywords: internet addiction, insomnia

LATAR BELAKANG

Riset Kominfo tahun 2014 mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet memiliki hasil survei yang menunjukkan bahwa 98 persen dari anak-anak dan remaja yang disurvei tahu tentang internet, dan bahwa 79,5 persen di antaranya merupakan pengguna internet. Penggunaan internet paling banyak, yakni di kalangan remaja, terutama pada anak sekolah dan mahasiswa.

Internet telah menjadi persoalan yang serius bagi banyak orang, salah satunya ialah kecanduan internet yang dapat menyebabkan insomnia. Setiap tahun, diperkirakan ada sekitar 20%-50% orang dewasa di dunia yang melaporkan adanya gangguan tidur, dan sekitar 17% mengalami gangguan tidur yang serius (Wicaksono, 2012). Insomnia juga banyak dialami oleh mahasiswa. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayat (2008), angka prevalensi terjadinya insomnia pada mahasiswa tergolong tinggi. Mereka kebanyakan mengalami insomnia karena kecanduan internet. Mereka menggunakan internet

untuk berkomunikasi dengan orang lain, mencari/memudahkan mereka dalam mengerjakan tugas sekolah, dan berbagai aktivitas *online* lainnya.

Kejadian pecandu internet yang mengalami insomnia juga banyak ditemukan di lingkungan mahasiswa Akademi Keperawatan 17 Karanganyar, terutama pada mahasiswa tingkat III. Hal tersebut diketahui berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada tanggal 29 Desember 2017 terhadap 10 mahasiswa tingkat III, dengan hasil 7 (70%) dari mahasiswa mengalami insomnia dikarenakan mereka terlalu berlebihan dalam penggunaan internet, sedangkan 3 mahasiswa (30%) yang tidak mengalami insomnia dipengaruhi oleh konsumsi atau penggunaan internet yang tidak berlebihan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah yang berjudul Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Insomnia pada Mahasiswa Tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, di mana dalam sistem ini variabel-variabelnya diukur dalam waktu yang bersamaan. Pendekatan *cross sectional* digunakan untuk melihat adanya pengaruh kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan. Kecanduan internet berperan sebagai variabel bebas/independen dan insomnia sebagai variabel terikat/dependen (Notoatmodjo, 2010).

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 62 responden, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 38 responden yang diambil dengan teknik *non probability*, yaitu dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel sesuai kriteria yang

dikehendaki (Nursalam, 2009).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecanduan internet dan variabel dependennya adalah insomnia. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner kecanduan internet/*internet addiction tes* dimodifikasi menurut Young dan Christiano (2017), sedangkan kuesioner skala insomnia dari KSPBJ (Kelompok Studi Psikiatri Biologi Jakarta) dimodifikasi menurut Iwan (2009). Analisis data menggunakan analisis *univariat* dan *bivariat*. Dalam analisis *univariat*, data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi, ukuran, tendensi sentral, atau grafik (Sugiyono, 2014). Analisis *bivariat* dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2010). Uji statistik yang digunakan adalah uji korelasi Spearman Rank dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin dan Umur Responden

Karakteristik	Frekuensi(n)	Persentase(%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	21,1
Perempuan	30	78,9
Total	38	100
Umur		
20 Tahun	17	44,7
21 Tahun	13	34,2
22 Tahun	8	21,1
Total	38	100

Sumber: Data Primer

Hasil penelitian berdasarkan jenis kelamin pada tabel 1, dari 38 responden didapatkan responden yang paling banyak adalah perempuan, yakni sebanyak 30 responden (78,9%).

Perempuan lebih cenderung mengalami kecanduan internet daripada laki-laki (Raihana, 2010), dan kemungkinan perempuan mengalami insomnia lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini berkaitan dengan masa pubertas karena hormon ovarium saat siklus menstruasi menyebabkan emosi yang labil. Selain itu, remaja perempuan lebih banyak mengalami stres dibandingkan dengan remaja laki-laki. Perempuan lebih mudah mengalami stres karena mereka memiliki strategi koping yang kurang baik. Oleh karena itu, mereka lebih rentan mengalami insomnia (Zhang, 2016).

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan umur pada tabel 1, dari 38 responden didapatkan hasil bahwa responden yang paling banyak adalah responden dengan umur 20 tahun, yaitu sebanyak 17 responden (44,7%). *Emerging adulthood* memiliki risiko untuk terkena kecanduan internet karena pengguna internet di dunia pada usia 18 hingga 25 tahun merupakan kelompok usia yang paling tinggi dalam penggunaan internet di kehidupan sehari-hari (Arnett, 2013). Sementara insomnia sebagian besar terjadi pada tahapan usia remaja akhir atau dewasa muda. Rentang usia dewasa muda adalah 18 sampai 25 tahun. Sistem sirkadian yang mengontrol tidur dan kesulitan tidur pada remaja dan dewasa muda cenderung mengalami perubahan fisiologi (Kaur & Bhoday, 2017).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Rata-Rata Penggunaan Internet Responden dalam Sehari

Penggunaan Internet	Frekuensi(n)	Persentase(%)
< 10 Jam	8	21,1
10-14 Jam	19	50,0
15-19 Jam	4	10,5
≥ 20 Jam	7	18,4
Total	38	100

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan rata-rata penggunaan internet dalam sehari pada tabel 2, diperoleh bahwa responden paling banyak ialah pada rentang 10-14 jam, yaitu sebanyak 19 responden (50,0%). Rata-rata pengguna dengan durasi penggunaan

internet antara 8–38 jam per minggu, atau 2–5,5 jam per hari, mengalami kecanduan internet (Mutohharoh, 2014), sedangkan penggunaan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu juga mengalami kecanduan internet (Young, 2010).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecanduan Internet pada Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	2	5,3
Sedang	28	73,3
Berat	8	21,1
Sangat Berat	0	0,0
Total	38	100

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 3, didapatkan hasil penelitian paling banyak ialah dengan kecanduan internet sedang sejumlah 28 responden (73,3%). Faktor yang memengaruhi kecanduan internet, di antaranya tujuan dan waktu penggunaan internet. Tujuan menggunakan internet akan menentukan sejauh mana individu tersebut akan mengalami kecanduan internet,

terutama jika dikaitkan dengan banyaknya waktu yang dihabiskannya sendirian di depan komputer. Individu yang menggunakan internet untuk tujuan pendidikan, misalnya pada pelajar dan mahasiswa, akan lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menggunakan internet (Young, 2010).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Insomnia pada Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	3	7,9
Sedang	28	73,3
Berat	7	18,4
Sangat Berat	0	0,0
Total	38	100

Sumber: Data Primer

Hasil distribusi frekuensi pada tabel 4, didapatkan bahwa dari 38 responden, sebagian besar dari mereka mengalami insomnia tingkat sedang, yaitu sejumlah 28 responden (73,3%). Faktor yang memengaruhi insomnia adalah kebiasaan

buruk, yaitu aktivitas yang dilakukan di tempat tidur selain tidur, seperti menonton televisi, bekerja atau pun bermain di depan komputer, bahkan mengakses internet sebelum tidur (Dewi, 2011).

Tabel 5. Pengaruh Kecanduan Internet terhadap Insomnia pada Mahasiswa Tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar

Frekuensi(n)	Korelasi(r)	Nilai Signifikan (p)
38	0,567	0,000

Sumber: Data Primer

Berdasarkan hasil analisis *bivariat*, bahwa nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 5% ($0,000 < 0,05$) sehingga ada pengaruh positif antara kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar dengan nilai

korelasi Spearman Rank sebesar 0,567. Dapat diartikan bahwa kecanduan internet berpengaruh positif terhadap insomnia, karena nilai *r* positif sehingga semakin tinggi kecanduan internet maka akan semakin tinggi meningkatnya insomnia.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa berdasarkan tingkat kecanduan internet didapatkan 73,3% responden mengalami tingkat kecanduan internet sedang, 5,3% kecanduan internet ringan, dan 21,1% kecanduan internet berat. Berdasarkan tingkat insomnia, didapatkan

hasil 73,3% responden mengalami tingkat insomnia sedang, 7,9% insomnia ringan, dan 18,4% insomnia berat. Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan pula bahwa terdapat pengaruh positif antara kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000.

Saran

Bagi mahasiswa keperawatan, diharapkan mampu melakukan manajemen waktu terhadap segala aktivitas yang dilakukan sehingga semua kegiatan terjadwal secara sistematis untuk menghindari penumpukan aktivitas yang dapat mengurangi jumlah jam tidur. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih

menyempurnakan dan mengembangkan penelitian ini, sedangkan bagi institusi pendidikan diharapkan lebih meningkatkan sarana bacaan sebagai pendukung untuk mencari referensi-referensi dalam membuat karya tulis ilmiah dan digunakan sebagai tambahan referensi, serta menambah kemampuan dalam proses belajar-mengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2013). The Evidence for Generation We and Against Generation Me. *Emerging Adulthood* 1, 5–10. Google Scholar, SAGE Journals.
- Dewi, N. 2011. Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kecemasan dengan Insomnia pada Mahasiswa S-1 FK UNS yang Sedang Skripsi. *Jurnal Psikologi*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Hidayat. 2008. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Penerbit SalembaMedika
- Iwan. 2009. *Skala Insomnia (KSPBJ Insomnia Rating Scale)*. <http://www.sleepnet.com>. Diakses tanggal 12 Desember 2017 pukul 17.00 WIB.

- Kaur, H., dan Bhoday, H. S. 2017. Changing Adolescent Sleep Patterns: Factor Affecting Them and The Problem. *Journal of The Association of Physicians of India*, 65: 73-77.
- Kominfo. 2014. *Riset Kominfo dan UNICEF Mengenai Perilaku Anak dan Remaja dalam Menggunakan Internet*. <https://www.kominfo.go.id>. Diakses tanggal 11 Desember 2017.