



PROBLEMATIC INTERNET USE AND SLEEP QUALITY IN EARLY ADULTS

PROBLEMATIC INTERNET USE DAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL

Restu Nadya¹, Linda Wati²

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

E-mail: restu.705200140@stu.untar.ac.id¹, lindaw@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

Correspondent

Restu Nadya

restu.705200140@stu.untar.ac.id

Key words:

Problematic Internet Use, early adulthood, sleep quality, social life

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 412 - 419

ABSTRACT

Problematic internet use has become a problem that must be considered as technology develops. Problematic internet use is excessive internet use that causes problems in the social life of the individual who experiences it. Problematic internet use is known to be one of the factors in decreasing sleep quality levels. Sleep quality is a process experienced by individuals to obtain satisfaction when awakening from sleep. This study aims to determine how big a role problematic internet use plays in sleep quality in early adulthood. This research uses the Generalised Problematic Internet Use Scale 2 measuring instrument, and the Pittsburgh Sleep Quality Index is used and measured using linear regression to get the value of the role contained in problematic internet use. This research used non-experimental quantitative methods with participants as many as 301 young adults aged 18–25 who were internet users for more than 6 hours in Indonesia. The results obtained were $R^2 = 0.543$ and a significance of 0.000 (< 0.05), which shows that the higher the problematic internet use behaviour, the higher the poor sleep quality in early adulthood. Then, it was found that problematic internet use had a 54.3% impact on sleep quality in early adulthood.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Koresponden Restu Nadya <i>restu.705200140@stu.untar.ac.id</i> Kata kunci: <i>Problematic Internet Use, dewasa awal, kualitas tidur, kehidupan sosial</i> Website: <i>https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</i> Hal: 412 - 419	<i>Problematic internet use</i> telah menjadi permasalahan yang harus diperhatikan seiring berkembangnya teknologi. <i>Problematic internet use</i> merupakan penggunaan internet berlebihan yang menyebabkan permasalahan dalam kehidupan sosial bagi individu yang mengalaminya. <i>Problematic internet use</i> diketahui merupakan salah satu faktor dari menurunnya tingkat kualitas tidur. Kualitas tidur merupakan proses yang dialami individu untuk mendapatkan kepuasan ketika terbangun dari tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran <i>problematic internet use</i> terhadap kualitas tidur pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Generalize Problematic Internet Use Scale 2</i> dan <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> digunakan dan diukur menggunakan regresi linear untuk mendapatkan nilai peran yang terdapat dalam <i>problematic internet use</i>. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif <i>non-experimental</i> dengan partisipan sebanyak 301 dewasa awal yang berusia 18-25 tahun pemain internet lebih dari 6 jam di Indonesia. Berdasarkan olah data, diperoleh hasil $R^2 = 0.543$ dan signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi perilaku <i>problematic internet use</i> maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk pada dewasa awal. Lalu, ditemukan bahwa <i>problematic internet use</i> memiliki peran sebesar 54.3% terhadap kualitas tidur pada dewasa awal. Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

PENDAHULUAN

Problematic Internet Use (PIU) merupakan isu sosial yang pada saat ini telah menjadi isu global yang dapat diartikan menjadi ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol penggunaan internet yang dapat berujung pada konsekuensi negatif dalam kesehariannya (Spada, 2014). Berkembangnya teknologi mendukung peningkatan penggunaan internet diseluruh di dunia, khususnya di Indonesia. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pengguna internet di Indonesia meningkat sebesar 1.17% dari periode sebelumnya. Tercatat pengguna internet di Indonesia saat ini mencapai sebanyak 215 juta penduduk dari total populasi masyarakat sebanyak 275 juta jiwa. Survei yang diambil oleh data.ai (2023) menjelaskan bahwa Indonesia berada di kedudukan nomor satu dunia dalam rata-rata penggunaan internet per harinya selama 5.7 jam pada tahun 2022.

Peningkatan penggunaan internet ini menunjukkan bahwa penggunaan internet dalam kehidupan sehari-hari mulai menjadi isu sosial yang perlu diperhatikan untuk mencegah munculnya efek negatif ataupun masalah dalam penggunaan internet. Menurut Chao *et al.* (2020) penggunaan internet yang berlebihan akan memicu

munculnya efek negatif dalam kehidupan sehari-hari. PIU merupakan kategori permasalahan baru, yang terdiri dari gangguan impulsif serta keseriam maladaptif dalam penggunaan internet sehingga menimbulkan gangguan yang signifikan pada fungsi sosial, pekerjaan atau bidang aktivitas lain yang disebabkan oleh penggunaan internet (Tonioni, 2013). Menurut Young (2004) PIU dapat didefinisikan sebagai penggunaan internet secara berlebihan yang mengakibatkan berkurangnya tanggung jawab sosial pada individu. Selain berkurangnya tanggung jawab sosial, PIU juga memiliki dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan juga perubahan dalam pola makan, aktivitas yang melibatkan fisik dan juga tidur (Machimbarrena, 2019).

Tidur merupakan suatu keadaan di mana perilaku melepaskan persepsi dan juga tanggapan terhadap lingkungan (Carskadon & Dement, 2005). Tidur adalah proses aktif fisiologis di mana terjadinya interaksi dari berbagai komponen sistem saraf pusat dan otonom, tidur juga merupakan keadaan yang diwakili oleh istirahat secara fisik dan mental (Perotta, 2019). Dalam tidur, terdapat kuantitas dan juga kualitas tidur. Kuantitas tidur merupakan faktor tidur yang terdiri dari durasi, waktu, hubungan dosis-respon dan variabilitas (Blunden & Galland, 2014). Kualitas tidur merupakan indikator penting yang menunjukkan status kesehatan dan faktor lingkungan seseorang (Kocas & Şaşma, 2018). Kualitas tidur adalah kepuasan yang dirasakan seseorang dari pengalaman tidur (Nelson *et al.*, 2022). Kualitas tidur terdiri dari beberapa komponen yaitu kualitas tidur subjektif, efisiensi tidur, durasi tidur, gangguan tidur, latensi tidur, disfungsi di siang hari serta penggunaan obat tidur (Buysse *et al.*, 1989). Pada hasil penelitian Sohn *et al.* (2021) sebanyak 38% dari 1043 dewasa awal memiliki kualitas tidur buruk yang dapat dikaitkan dengan penggunaan internet atau *smartphone*.

Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes) (2022) dewasa membutuhkan jangka waktu tidur sekitar 7 hingga 8 jam sehari. Namun, ditemukan bahwa sebanyak 2,994 responden golongan dewasa awal yang mengikuti survei pola tidur di masyarakat Indonesia mayoritas responden sebanyak 23% memiliki durasi tidur sekitar 6 jam dan sebanyak 17% sekitar 5 jam seharinya (Safitri & Setiawan, 2019). Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang berlangsung di usia 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2018). Dewasa awal berdasarkan hasil survei yang diambil oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet (2022) merupakan salah satu pengguna internet terbanyak diantara seluruh fase perkembangan dengan presentase sebanyak 98.64%.

Penelitian yang dilakukan oleh Tan *et al.* (2016) menyatakan bahwa kualitas tidur memiliki tingkat prevalensi yang tinggi terhadap PIU pada penelitian yang dilakukan terhadap siswa sekolah menengah di Cina selatan. PIU diketahui dapat memengaruhi durasi tidur yang menyebabkan jangka waktu tidur menjadi lebih pendek dan tidak menentu (Kokka *et al.*, 2021). Selain itu, perilaku kompulsif untuk terus berselancar di sosial media ikut terlibat dalam penurunan kualitas tidur pada individu (Wang *et al.*, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wong *et al.* (2020) pada sebanyak 300 mahasiswa di Universitas Hong Kong pada tahun 2019 ditemukan bahwa PIU memiliki hubungan yang signifikan positif terhadap kualitas tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lombogia *et al.* (2018) pada 93 siswa, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang lemah antara PIU dan kualitas tidur.

Maka dari itu, penelitian ini dibuat untuk melihat seberapa besar peran yang dimiliki PIU terhadap kualitas tidur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif *non-experimental* dengan teknik *sampling* yang digunakan yaitu *non-probability* dengan metode *purposive sampling*. Didapatkan sebanyak 301 partisipan yang telah memenuhi kriteria yang terdiri dari individu yang berjenis kelamin perempuan maupun laki-laki, berusia 18 hingga 25 tahun dan merupakan pemain internet selama lebih dari 6 jam per hari.

Tabel 1. Gambaran Partisipan berdasarkan Jenis Kelamin

Gambaran Partisipan		Frekuensi	Presentase (%)
s Kelamin	Laki - Laki	105	34.9
	Perempuan	196	65.1
	Jumlah	301	100
Usia	18-20	100	33.2
	21-23	171	56.8
	24-25	30	10
	Jumlah	301	100
asi Penggunaan Internet	6-7	102	33.8
	8-9	120	39.9
	10-11	45	15.0
	>12	34	11.3
	Jumlah	301	100

Generalized Problematic Internet Use Scale 2 (GPIUS 2) digunakan untuk mengukur tingkat penggunaan internet yang bermasalah dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) digunakan untuk mengukur tingkat kualitas tidur pada individu. GPIUS 2 terdiri dari 5 indikator yang terdiri dari *reference for online social interaction*, *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcomes*. GPIUS 2 menggunakan skala likert yang memiliki jangka 1 yang menggambarkan sangat tidak setuju hingga 8 yang menggambarkan sangat setuju. PSQI memiliki 7 indikator yang terdiri dari kualitas tidur subjektif, durasi tidur, efisiensi tidur, latensi tidur, gangguan tidur, difungsi pada siang hari serta penggunaan obat tidur. Pernyataan PSQI terdiri dari 4 item pertanyaan terbuka dan 14 pernyataan yang menggunakan skala likert 0-3. Setelah dilakukan pengolahan data, didapatkan bahwa GPIUS2 memiliki koefisien *cronbach's alpha* sebesar 0.953 dan PSQI sebesar 0.887.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengukuran variabel *problematic internet use* (PIU) dan kualitas tidur pada tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kedua variabel pada partisipan cenderung rendah. Tingkat ini dilihat pada nilai mean hipotetik yang lebih tinggi dibandingkan mean empirik. Nilai yang rendah ini menunjukkan bahwa banyak dari partisipan memiliki tingkat PIU yang cenderung rendah. Nilai ini juga menggambarkan sebagian besar partisipan tidak memiliki tingkat ketergantungan internet yang tinggi. Sama halnya seperti PIU, variabel kualitas tidur menunjukkan nilai yang rendah, menggambarkan tingkat kualitas tidur yang baik pada sebagian besar partisipan yang ikut berpartisipasi dalam pengambilan data penelitian.

Tabel 2. Gambaran Variabel

Variabel	Mean Hipotetik	Mean Empirik
<i>Problematic Internet Use</i>	67.5	27.25
Kualitas Tidur	17.5	9.46

Sebelum melakukan uji korelasi, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah dengan melakukan uji normalitas dengan menggunakan one sample *Kolmogorov-Smirnov* pada kedua variabel PIU dan kualitas tidur. Berdasarkan tabel 3, ditemukan bahwa nilai sig sebesar 0.103 (> 0.05) yang menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

N	301
<i>Asymp. Sig. (2-Tailed)</i>	0.103

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan korelasi pearson ditemukan bahwa uji korelasi menunjukkan nilai $r(301) = 0.737$ yang menunjukkan bahwa terdapat nilai korelasi yang kuat antara PIU dan kualitas tidur. Dengan nilai p sebesar 0.000 (< 0.05), yang menunjukkan bahwa *problematic internet use* (PIU) memiliki hubungan signifikan yang positif dengan variabel kualitas tidur. Maka, semakin tinggi PIU semakin tinggi juga kualitas tidur, dan juga sebaliknya.

Tabel 4. Hasil Uji Kolerasi

Variabel	r	p
PIU dan Kualitas Tidur	0.737	0.000

Berdasarkan hasil dari uji heteroskedastisitas didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.104 (> 0.05) yang menunjukkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam olah data. Maka, dapat dikatakan data lulus untuk melanjutkan ke tahap regresi linear.

Tabel 5. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	t	Sig.
Total_PIU	-1.630	0.104

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan *curve estimation* didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.000 dan beta hasil sebesar 0.329 yang menunjukkan bahwa data dapat dianalisis menggunakan metode linear. Lalu, berdasarkan nilai beta yang ada, dapat diambil kesimpulan bahwa setiap kenaikan dari 1 unit variabel independen (PIU) mampu menyebabkan kenaikan variabel dependen (kualitas tidur) sebesar 32.9%.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	B	Sig.
Total_PIU	0.329	0.000

Berdasarkan hasil uji regresi linear yang dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peran yang dimiliki oleh PIU terhadap kualitas tidur, diperoleh hasil koefisien regresi sebesar 0.329 dan nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.005) dengan nilai persamaan koefisien regresi $y = -3.171 + 0.329X$. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa nilai koefisien regresi bernilai positif dengan nilai konstanta yang negatif yang menunjukkan bahwa konsistensi variabel kualitas tidur adalah sebesar -3.171. Lalu, didapatkan hasil $R^2 = 0.543$, $F = 355.067$, $p < 0.005$ yang menunjukkan bahwa peran perilaku PIU terhadap kualitas tidur sebesar 54.3%.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear

R	R ²	Fhitung	Sig.	t	Koefisien Regresi
0.737	0.543	355.067	0.000	18.843	0.329

SIMPULAN

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran yang signifikan positif dan kuat antara *problematic internet use* terhadap kualitas tidur sebesar 54.3%. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku *problematic internet use* maka semakin tinggi juga kualitas tidur yang buruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Asosiasi penyelenggara jasa internet. (2023). Survei APJII pengguna internet di indonesia tembus 215 juta orang. <https://apjii.or.id/berita/d/survei-apjii-pengguna-internet-di-indonesia-tembus-215-juta-orang>
- Buysee, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). Pittsburgh sleep quality index. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. <https://psycnet.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/t05178-000>
- Caplan, S., E. (2010). *Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach*. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2005). *Normal Human Sleep: An Overview*. Principles and practice of sleep medicine, 4(1), 13-23. <http://apsychoserver.psych.arizona.edu/jjbareprints/psyc501a/readings/Carskadon%20Dement%202011.pdf>
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H., & Dundu, A. E. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon. *Jurnal Medik Dan Rehabilitasi*, 1(2). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22298>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia%2018%20D40%20tahun%3A%20orang,sehingga%20dapat%20terhindar%20dari%20penyakit.>
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaides, N. C., Darviri, C., Chrousos, G. P., Kanaka-Gantenbein, C., & Bacopoulou, F. (2021). *Exploring the effects of problematic internet use on adolescent sleep: A systematic review*. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 760. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/2/760#>
- Machimbarrena, J. M., González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., & Tejero, B. (2019). *Profiles of problematic internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life*. *International journal of environmental research and public health*, 16(20), 3877. <https://doi.org/10.3390/ijerph16203877>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022, January). *Sleep quality: An evolutionary concept analysis*. In *Nursing forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Perrotta, G. (2019). Sleep-wake disorders: Definition, contexts and neural correlations. *J Neurol Psychol*, 7(09), 34-42. https://www.researchgate.net/profile/Giulio-Perrotta/publication/344425939_Sleep-Wake_Disorders_Definition_Contexts_and_Neural_Correlations/links/5f741aba92851c14bca04415/Sleep-Wake-Disorders-Definition-Contexts-and-Neural-Correlations.pdf
- Safitri, A., M., & Setiawan, V. Durasi Jam Tidur Masyarakat Indonesia. *Hodestdocs*. <https://www.honestdocs.id/durasi-jam-tidur-di-indonesia>
- Sohn, S. Y., Krasnoff, L., Rees, P., Kalk, N. J., & Carter, B. (2021). *The Association Between Smartphone Addiction and Sleep: A UK Cross-Sectional Study of Young Adults*. *Frontiers in psychiatry*, 176. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.629407>
- Spada, M. M. (2014). *An overview of problematic Internet use*. *Addictive behaviors*, 39(1), 3-6. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>
- Tan, Y., Chen, Y., Lu, Y., & Li, L. (2016). *Exploring association between problematic internet use, depressive symptoms and sleep disturbance among southern chinese adolescents*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(3), 313. <https://doi.org/10.3390/ijerph13030313>

- Tonioni, F. (2013). *Definire la dipendenza da internet*. Rivista di Psichiatria, 48(2), 97-100.
<https://www.rivistadipsichiatria.it/archivio/1272/articoli/14032/>
- Wang, Q., Liu, Y., Wang, B., An, Y., Wang, H., Zhang, Y., & Mati, K. (2022). *Problematic internet use and subjective sleep quality among college students in China: Results from a pilot study*. Journal of American College Health, 70(2), 552-560.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., ... & Lin, C. Y. (2020). *Relationships between severity of internet gaming disorder, severity of problematic social media use, sleep quality and psychological distress*. International journal of environmental research and public health, 17(6), 1879.
<https://www.mdpi.com/1660-4601/17/6/1879#>