

Penggunaan SPSS dalam Menganalisis Hubungan antara Kecanduan Internet dan Kualitas Tidur pada Remaja di Indonesia

Ade Rukmana Julianti¹ dan Dini Andiani²

^{1,2}Program Studi Matematika, FMIPA, Universitas Bale Bandung, Indonesia

^{a)}ader7062@gmail.com

^{b)}diniandiani367@gmail.com

Abstrak. Internet sudah menjadi hal yang tidak aneh dalam abad 20. Komunikasi serta hiburan sudah dengan mudah diperoleh melalui internet. Hingga tidak heran banyak orang yang kesulitan lepas internet dan akhirnya mengalami kecanduan. Orang yang mengalami kecanduan internet khususnya remaja cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk, dan hal tersebut tidak baik untuk pertumbuhan serta perkembangannya. Survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan 215,63 orang di Indonesia menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari, hal tersebut menandakan Indonesia melek teknologi. Meskipun begitu hal tersebut akan menjadi buruk ketika tidak dapat mengontrol penggunaan internet sehingga aktivitas yang seharusnya dilakukan menjadi terganggu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecanduan internet dan kualitas tidur remaja di Indonesia dengan menggunakan SPSS dalam perhitungannya. Menggunakan metode literasi diketahui bahwa terdapat hubungan lemah antara kecanduan internet dengan kualitas tidur yang terjadi pada remaja di Indonesia.

Kata Kunci: Internet, Remaja, Kecanduan, Kualitas tidur

PENDAHULUAN

Era digital dimana perkembangan teknologinya sangat pesat, segala aktivitas tidak pernah lepas dari digitalisasi. Semua dipermudah dengan adanya internet sebagai salah satu bukti perkembangan teknologi, dari mulai bertukar pesan, mendapatkan informasi, membagikan informasi, hingga hiburan. Hal tersebut menyebabkan banyak dari pengguna sulit lepas dari menggunakan internet dalam kehidupan sehari-hari. Survei oleh *we are social* dan *Hootsuite* (2021) dalam Utari et.al. (2021) menyebutkan bahwa sebanyak 316 juta orang menggunakan internet dalam kehidupan sehari-harinya. Sedangkan di Indonesia sendiri ditunjukkan oleh APJII (2023) pada surveinya, bahwa sebanyak 215,63 orang Indonesia merupakan pengguna internet. Hal ini bisa saja kabar baik sebab angka tersebut menunjukkan bahwa Indonesia berarti sudah melek teknologi, namun angka tersebut bisa menjadi buruk jika pengguna internet tidak dapat mengontrol penggunaan internet.

Ketidakmampuan seseorang dalam mengatur penggunaan internet dapat berdampak negatif seperti kualitas tidur yang buruk, kesehatan yang memburuk, depresi, perubahan suasana hati, serta dapat menyebabkan seseorang mengalami kecanduan terhadap internet. Kecanduan internet pada remaja mengakibatkan dampak yang lebih tinggi

dalam masalah tidur. Selain itu kecanduan internet pun dapat mengacaukan aktivitas sehari-hari dan hal tersebut disebabkan oleh kualitas tidur yang buruk.

Kecanduan internet (*internet addiction*) merupakan kondisi dimana seseorang tidak dapat mengendalikan penggunaan internet dan berdampak pada masalah fisik, psikologi, dan terganggunya pekerjaan pada kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan Tan, Chen & Li, (2016) dalam Habut, et.al. (2012) sekitar 40% dari 1722 remaja yang melakukan survei terbukti mengalami kesulitan dalam mengawali tidurnya. Dalam penelitian tersebut ditunjukkan bahwa para remaja kesulitan dalam mengatur waktu saat menggunakan internet. Studi tersebut pun menjelaskan bahwa tidak bisanya mengatur penggunaan internet dan waktu tidur yang tidak disegerakan dapat merusak pola tidur, padahal remaja sangat membutuhkan pola tidur yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Lombogia et al., (2018) dalam penelitiannya menyampaikan bahwa dari 83 responden remaja dari 93 responden atau 90% dari keseluruhan remaja yang diamati, mengalami intensitas penggunaan internet yang tinggi. Itu artinya sejalan dengan pernyataan Simbolon, et al. (2021), Karena tingkat pengelolaan dan pembatasan yang rendah terhadap kecanduan internet, maka resiko yang dialami remaja lebih tinggi dalam kecanduan internet. Itu akhirnya menjadikan kebanyakan remaja mengalami kecanduan internet dan akhirnya mengganggu aktivitas sehari-hari termasuk konsentrasinya dalam belajar, seperti yang dipaparkan dalam penelitian yang dilakukan Sofiyya dalam Matur, et al. (2021) bahwa konsentrasi belajar yang baik dipengaruhi oleh kualitas tidur yang baik. Sebaliknya, jika remaja memiliki konsentrasi belajar yang kurang baik, kemungkinan besar memiliki kualitas tidur yang buruk.

Paparan di atas membuat peneliti berkeinginan untuk mengamati, menganalisis "Hubungan Kecanduan Internet dengan Kualitas Tidur pada Remaja". Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mendiskripsikan tingkat kecanduan internet, kualitas tidur, serta hubungan antara keduanya pada remaja dengan perhitungan menggunakan SPSS.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian studi literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai sumber beberapa penelitian terdahulu, lalu hasil penelitian dari beberapa sumber tersebut diambil kesimpulan: (i) berapa banyak anak yang mengalami kecanduan internet. (ii) berapa banyak siswa yang memiliki kualitas tidur buruk. (iii) apa hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur yang buruk.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data melalui analisis isi yang bisa digunakan untuk memperoleh informasi yang relevan atau dapat ditinjau kembali sesuai konteksnya. Proses analisis dilakukan dengan proses pemilihan, perbandingan, kemudian penggabungan dan pemilihan sehingga ditemukan data yang relevan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis isi yang telah dilakukan, ditemukan terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada remaja. Pengumpulan data diawali dengan pengumpulan teori dan kajian pustaka secara *online*. Analisis dilakukan tanpa interaktif dan berkesinambungan sehingga hasil kajian pustaka yang berasal dari berbagai sumber ditemukan. Selanjutnya, data disusun berdasarkan jenis informasi yang diperlukan, dibaca dan dipahami menggunakan sistem.

Kecanduan Internet

Pada penelitian yang dilakukan oleh Lombogia, et.al. (2018) menunjukkan bahwa responden kuosioner yakni siswa SMA Kristen 1 Tomohon, memiliki tingkat kecanduan internet sedang sebanyak 78,5% siswa, memiliki tingkat kecanduan internet ringan 17,2% siswa, dan memiliki tingkat kecanduan internet berat sebanyak 4,3%, dan siswa yang tidak kecanduan internet sebanyak 0%. Penelitian lain yang dilakukan di 5 sekolah di India, mengungkapkan hal yang sama bahwa responden yang berusia rata-rata 14,5 tahun sebanyak 724 responden, sebanyak 8,7% terindikasi kecanduan internet.

Intensitas atau lama waktu penggunaan internet dapat menjadi pemicu seseorang menjadi kecanduan internet. Seperti menurut Murali & George dikutip dalam Utari, et.al. (2021) bahwa seseorang dikatakan mengalami kecanduan internet (*internet addiction*) jika penggunaannya melebihi 38 jam per minggu. Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Timang Gajah oleh Utari, et.al. (2021) menunjukkan sebanyak 53,1% responden mengalami kecanduan internet tingkatan sedang dan presentase tersebut merupakan yang terbesar. Dipaparkan pula bahwa sebanyak 37 responden (20,4%) menggunakan internet selama 4–8 jam per minggunya dan sebanyak 26 responden (14,5%) menggunakan internet lebih dari 38 jam per minggunya.

Beberapa faktor internal maupun faktor eksternal menjadi sebab kecanduan internet, seperti usia, jenis kelamin, pengendalian diri yang rendah, kemudahan akses internet, dan lain sebagainya. Dari segi usia sendiri, angka kecanduan internet lebih didominasi oleh remaja dari pada orang dewasa. Penelitian yang dilakukan oleh Suhartati, et.al. (2021) mendukung hal ini, dimana dengan presentase sebesar 54,3%, responden dengan usia 19 tahun lebih mendominasi kecanduan, sedangkan presentase sebesar 34,8% diindikasikan muncul pada usia 20 tahun, sebanyak 6,5%, diindikasikan pada usia 21 tahun dan 4,3% diindikasikan pada usia 22 tahun. Dari data yang ditunjukkan tersebut dapat dilihat semakin bertambahnya usia semakin menurunnya presentase kecanduan internet, dan hal tersebut membuktikan bahwa pada usia remaja mereka memiliki pengendalian diri yang rendah.

Simbolon, et.al. (2021) meneliti bahwa pada mahasiswa tingkat 2 STIKes Santa Elisabeth menunjukan sebanyak 47 responden dari 53 responden memiliki durasi penggunaan internet yang tinggi dengan tema yang paling sering diakses adalah seperti melihat notifikasi atau pemberitahuan pada ponsel, mengakses permainan atau *games* dan menggunakan *e-mail* sebagai layanan dari *google account* untuk mengirim tugas-tugas atau surat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matur, et.al. (2021) di SMA Negeri di Kota Ruteng dimana sekitar 55% responden menggunakan 4–6 jam sehari hanya untuk bermain *game* dan sekitar 30% responden menghabiskan 6–7 jam sehari untuk bermain *game*.

Dalam Suhartati., et.al. (2021) ditunjukkan data bahwa sekitar 39,1% responden menggunakan media sosial lebih dari 7 jam dalam sehari, sebanyak 30,4% menggunakan 5–6 jam sehari dalam berselancar di *social media*, sedangkan 4,3% responden menjelajah sosial media hanya dengan durasi 1–2 jam seharinya. Dari data–data tersebut dapat dilihat jika kebanyakan orang menghabiskan lebih dari 7 jam sehari untuk bermain sosial media, dan itu dapat menghambat aktivitas sehari–hari.

Kualitas Tidur

Dikutip dari buku “*Sleep And Sleep Disorders in Older Adults*” karya Crowley (2011), jam tidur bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi jumlah tidur yang diperlukan tapi juga ditentukan oleh kualitas tidur itu sendiri. Kualitas tidur bisa meliputi waktu yang dibutuhkan untuk tidur, lamanya tidur, frekuensi terbangun, dan lain sebagainya. Jika seorang individu tidak menunjukkan suatu masalah dalam tidur atau mengalami kesulitan tidur, maka kualitas tidur individu tersebut dapat dikatakan baik. Adapun beberapa hal yang menyebabkan kualitas tidur menjadi buruk, salah satunya adalah terlalu lama mengakses internet.

Menurut Prabowo et al, (2020) dalam Wika Utari, et.al. (2021) remaja yang mengalami kecanduan internet lebih banyak memanfaatkan waktunya untuk menjelajahi internet daripada tidur, hal tersebut menyebabkan tidur yang

kurang pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Woods & Scott (2016) dalam Wika Utari, et.al. (2021) membuktikan hal yang sama bahwa sekitar 54% remaja menghabiskan banyak waktunya untuk tetap online menjelajahi internet atau media sosial untuk menghindari rasa takut dan cemas akan tertinggal konten terbaru atau kehilangan chat yang masuk setiap saat tanpa mengenal waktu. Sedangkan kekurangan waktu tidur dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan psikis remaja.

Berdasarkan penelitian Marvia E., et.al. (2021) terhadap siswa SMAN 2 Wera dengan 169 siswa yang menjadi sampel, diperoleh sekitar 70% atau sebanyak 119 responden memiliki kualitas tidur yang buruk dan sekitar 30% atau sebanyak 50 responden memiliki kualitas tidur yang baik. Dalam artikel tersebut disampaikan bahwa kualitas tidur yang buruk tersebut disebabkan oleh penggunaan internet yang tidak terkontrol juga tidur tidak teratur sesuai jam yang sudah ditetapkan. Penelitian yang dilakukan Matur, Y.P., et.al. (2020) pun menunjukkan hasil yang sama dimana sekitar 75,4% responden mengalami kesulitan tidur dan peneliti mengasumsikan bahwa hal tersebut disebabkan oleh kegiatan responden yang sangat sering mengakses layanan internet untuk bermain *game online* sehingga waktu tidur dan istirahatnya terlupakan.

Gambaran kualitas tidur lainnya ditunjukkan pula pada penelitian Lombogia, et.al. (2018) dalam artikelnya, dimana sekitar 62,4% responden terindikasi memiliki kualitas tidur yang kurang baik, sekitar 37,6% memiliki kualitas tidur yang sebaliknya, yakni baik. Dari data yang dipaparkan oleh peneliti Lombogia, et.al. dapat disimpulkan bahwa responden terbesar yang memiliki kualitas tidur yang buruk adalah remaja. Dijelaskan pula oleh Khusnul (2017) dalam Matur, et.al. (2020) akibat yang terlihat atau nampak dari remaja yang memiliki kualitas tidur yang buruk adalah muka pucat, mata terlihat lelah, tidak dapat berkonsentrasi saat belajar sehingga bisa berdampak pada menurunnya prestasi belajar.

Hubungan Kualitas Tidur dengan Kecanduan Internet

Lombogia et al, (2018) pernah melakukan penelitian yang menunjukkan sekitar 62,4% siswa memiliki kualitas tidur yang buruk dan sekitar 78,5% siswa SMA 1 Kristen Tomohon tidak dapat mengendalikan waktu penggunaan internet (*internet addiction*). Hubungan antara kecanduan internet dengan kualitas tidur remaja ditunjukkan pada hasil uji statistika menggunakan SPSS dengan memperoleh hasil $P_{value} < 0,05$ yaitu 0,018. Penelitian Wahyuningsih dan Susanti (2021) pun menunjukkan bahwa jika menggunakan internet rendah maka kualitas tidur pun semakin baik.

Hasil uji korelasi *pearman rank* yang dilakukan oleh Marvia, et.al. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara lama waktu menggunakan internet dan kualitas tidur dimana diperoleh $\text{Sig}(2\text{-Tailed}) = 0.015$ karena nilai $p < 0,05$. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur yang semakin buruk akan muncul pada seorang remaja yang memiliki kecanduan pada *game online*.

Menurut Tarwoto & Wartolah (2015), salah satu yang memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur adalah kecemasan. Intensitas penggunaan internet yang tinggi dan secara terus menerus serta tidak tidur pada malam hari adalah indikasi terdapat masalah pada tidur. Ketakutan, munculnya kecemasan, juga sifat ketergantungan akan terus meningkat seiring waktu karena masalah tidur yang terjadi.

Hasil penelitian lain yang dilakukan di SMA Kristen I Tomohon menunjukkan $P_{value} < 0,05$ yaitu 0,018 dengan korelasi atau $r = 0,245$. Penelitian tersebut menampakkan bahwa terdapat hubungan positif dan korelasi yang lemah antara kecanduan internet dengan kualitas tidur. Dijelaskan pula oleh Rahayuning (2009) dalam Diarti, et.al. (2016) dampak dari kekurangan tidur akibat kecanduan internet adalah merasa kelelahan, sakit kepala, melemahnya sistem imunitas tubuh serta mempengaruhi kesuburan.

KESIMPULAN

Berdasarkan banyak sumber referensi yang meneliti terhadap kecanduan internet dan kualitas tidur pada remaja menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dengan korelasi lemah antara kecanduan internet dengan kualitas tidur pada remaja. Tingkat kecanduan internet yang semakin tinggi akan mengakibatkan semakin buruk pula kualitas tidur pada remaja. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengendalian diri di usia remaja dalam membagi waktu antara menggunakan internet maupun istirahat. Beberapa sumber referensi yang lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat sedang terhadap kecanduan internet dan sebagian besar lagi terindikasi memiliki kualitas tidur yang buruk.

Meningkatnya teknologi termasuk internet ini diharapkan dapat dimanfaatkan dan digunakan secara bijak khususnya oleh remaja yang berarti perlunya kemampuan remaja dalam menghitung estimasi waktu dalam menggunakan atau mengakses internet baik itu sosial media, games dan lain sebagainya.

REFERENSI

1. APJII. (2023). Survei Internet APJII 2023. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. survei.apjii.or.id.
2. Diarti, E., Sutriningsih, A., & Rahayu, W.H. (2016). Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. *Nursing News*, 1(2), 152-161. Dikutip dari <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fikes/article/view/433>
3. Habut, M. A., Manafe, D.T., Wingouw, H.P.L. (2021). Hubungan adiksi internet dengan kualitas tidur pada mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran .*Cendana Medical Journal*, 21(1), 38-45. Dikutip dari <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4933>.
4. Lombogia, B.J., Kairupan, B.H.R., & Dundu, A.E. (2018). Hubungan kecanduan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMA Kristen 1 Tomohon . *JMR: Jurnal Medik dan Rehabilitasi*, 1(2), 1-8. Dikutip dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jmr/article/view/22298#:~:text=Kesimpulan%3A%20Terdapat%20hubungan%20positif%20dengan.memiliki%20kuali>.
5. Marvia, E., Sulistiyani, E., Ahlan. (2021). Hubungan lama menggunakan internet dengan kualitas tidur pada siswa SMAN 2 Wera di Kecamatan Wera Kabupaten Wera. *Prima: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(2), 1-9. Dikutip pada <http://dx.doi.org/10.47506/jpri.v7i2.243>.
6. Matur, Y.P., Simon, M.G., & Ndorang, T.A. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada reemaja SMA Negeri di kota Ruteng. *JWK: Jurnal Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55-66. Dikutip dari <https://stikessantupaulus.e-> .
7. Ningrum, L.S., & Wati, D.L. (2021). Hubungan antara adiksi internet dengan insomnia pada mahasiswa Universitas Tarumanagara yang bukan Fakultas Kedokteran selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) di era covid-19. *Ebers Papyrus Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 27(2), 11-20. Dikutip dari https://www.journal.untar.ac.id/index.php/ebers_papyrus/article/view/16122.
8. Purbanova, R., Widodo, & Yuniyati. (2020). Pengaruh kecanduan internet terhadap insomnia pada mahasiswa tingkat III di Akademi Keperawatan 17 Karanganyar. *Jurkes TB: Jurnal Kesehatan Tujuh Belas*, 1(2), 91-96. Dikutip pada <https://ojs.stikestujuhbelas.ac.id/index.php/jurkestb/article/view/22>.

9. Simbolon, P., Simbolon, N., Ginting, N., Saragih, P. (2021). Relationship of intensity of use of the internet with quality of sleep in student. *Pancasakti Journal of Public Health*, 1(1), 55-62. Dikutip dari <https://doi.org/10.47650/pjphsr.v1i1.219>.
10. Utari, W., Jannah, S.R., & Fajri, N. (2021). Hubungan *internet addiction* dengan kualitas tidur remaja. *JIM: Jurnal Ilmiah*, 5(1), 1-8. Dikutip dari <https://jim.unsyiah.ac.id/FKKep/article/view/17939>.
11. Suhartati, B.L., Dewi, A. A. N. T. N., Wibawa A., Winaya.I. M. N. (2021). Hubungan lama durasi penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada usia 19-22 tahun. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 9(1), 28-33. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/index>.
12. Crowley, K. (2011). Sleep and sleep disorders in older adults. *National Center for Biotechnology Information*. 21(1), 41-53. DOI: [10.1007/s11065-010-9154-6](https://doi.org/10.1007/s11065-010-9154-6).
13. Tarwoto, & Wartolah. (2015). *Kebutuhan dasar manusia dan proses keperawatan Edisi 9*. Jakarta: Salemba Medika.