

HUBUNGAN INTENSITAS PEMAKAIAN INTERNET TERHADAP POLA TIDUR PADA MAHASISWA DI ASRAMA PUTRA PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN (PSIK) UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADEWI (UNITRI) MALANG

Itra Hermawan¹⁾, Atti Yudiernawati²⁾, Neni Maemunah³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang
Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Penggunaan internet saat ini berkembang pesat sehingga semua kebutuhan bisa terpenuhi. Pemakaian internet yang kurang akan berdampak positif, salah satunya dampaknya adalah pola tidur menjadi tidak terganggu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Deskriptif korelasi* dengan metode pendekatan *Cross sectional*. Populasinya adalah berjumlah 50 orang. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang. Pengambilan sampel dengan *total sampling*. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan uji statistik *Spearman Rank* dengan derajat kemaknaan (0,05). Hasil pengumpulan data penelitian hampir sebagian intensitas pemakaian internet responden masuk kategori kurang sebanyak 24 orang (48%), dan hampir sebagian besar pola tidur responden masuk kategori tidak terganggu sebanyak 24 orang (48%). Hasil analisis bivariat menunjukkan $p\text{-value} = 0,00$ artinya $p\text{-value} < 0,05$. Artinya ada hubungan antara Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang. Saran untuk meneliti pengaruh intensitas pemakaian internet terhadap aktivitas belajar anak usia sekolah dasar.

Kata kunci : Intensitas pemakaian internet, pola tidur pada mahasiswa.

**THE RELATIONSHIP OF INTENSITY OF INTERNET USAGE WITH THE SLEEP
PATTERN ON STUDENTS IN MALE DORMITORY OF PSIK UNIVERSITY OF
TRIBHUWANA TUNGGADAWI (UNITRI) MALANG**

ABSTRACT

Now, the internet usage is growing rapidly so all needs can be met. The less internet usage would have a positive impact, one of the impacts is on the sleep pattern becoming not disturbed. The purpose of this study was to determine the relationship of intensity of internet usage with the sleep pattern on students in male dormitory of PSIK Semester II (Two) University of Tribhuwana Tungga Dewi Malang. This research uses descriptive correlation research design with a cross-sectional approach method. Population is 50 people. Sample in this study as many as 50 people. Sampling with total sampling. The data obtained were analyzed using Spearman Rank statistical test with a significance degree (0,05). The results of the research data collection: almost half of the intensity of internet usage in the less category as many as 24 people (48%), and most (majority) of the sleep pattern of respondents in the category are not disturbed as many as 24 people (48%). The results of bivariate analysis showed $p\text{-value} = 0.00$ means $p\text{-value} < 0.05$. It means there is a relationship between intensity of internet usage with the sleep pattern on students in male dormitory of PSIK Semester II (Two) University of Tribhuwana Tungga Dewi Malang. Suggestions that can be recommended, for researchers to examine the influence of the intensity of internet usage on the learning activity of elementary school children.

Keywords: Intensity of internet usage, sleep pattern on student.

PENDAHULUAN

Penggunaan internet pada saat ini berkembang pesat, semua kebutuhan bisa terpenuhi melalui internet. Internet adalah sebuah kemajuan teknologi. Sebuah produk tentu memberikan dampak negatif dan positif. Dampak negatif atau positif dapat dirasakan oleh semua kalangan, termasuk pelajar. Dampak positif atau negatif dari internet bagi pelajar tentu saja ditimbulkan dari cara penggunaan

internet itu sendiri. Penggunaan internet sebagai media penghubung serba cepat memang sudah tidak mudah dipisahkan dari kehidupan kita. Segala macam persoalan ilmu, hiburan, komunikasi, serta berbagai macam informasi dapat diketahui dengan internet. Dampak positif dan negatif internet bagi pelajar tentu saja tidak muncul bersamaan. Seharusnya dampak positif lebih mendominasi, jika cara penggunaan internet itu benar. Dampak positif dan

negatif bagi pelajar sifatnya tidak mutlak. Penilaiannya terletak pada apa yang dirasakan secara personal. Namun secara umum dapat disimpulkan tentang kerugian atau dampak negatif internet bagi pelajar. Salah satunya berpengaruh pada kebutuhan istirahat terutama waktu tidur yang dapat berpengaruh pada tingkat konsentrasi

Tidur merupakan kebutuhan, bukan suatu keadaan yang tidak bermanfaat, Tidur sama pentingnya dengan kebutuhan makan, aktivitas, maupun kebutuhan dasar lainnya. Setiap individu membutuhkan tidur untuk memulihkan kembali kesehatannya. Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa sadar yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badanilah yang berbeda. Kualitas tidur berkaitan dengan jenis atau tipe REM dan NREM. Kualitas tidur mengandung arti kemampuan individu untuk dapat tetap tidur dan bangun dengan jumlah REM dan tidur NREM yang sesuai. Sedangkan yang dimaksud kualitas tidur adalah keseluruhan waktu tidur individu yang cukup, diantara keduanya mempertahankan kualitas tidur lebih baik dari pada sekedar mencapai jumlah atau banyaknya jam tidur. Kualitas tidur yang baik akan ditandai antara lain dengan tidur yang tenang, merasa sangat segar saat bangun tidur dipagi hari dan individu merasa penuh semangat untuk melakukan aktivitas hidup lainnya.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di asrama putra PSIK semester II (dua) Unitri Malang pada tanggal 19 Juni 2013 total mahasiswa, 50 orang. Hasil wawancara dari 6 mahasiswa ditemukan memakai internet dengan pola tidur buruk. Berdasarkan masalah yang ditemukan tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan intensitas pemakaian internet terhadap Pola tidur pada mahasiswa di asrama putra PSIK semester II (dua) Unitri Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasi* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa putra psik semester II (dua) di Unitri Malang sebanyak 50 mahasiswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*. Pada penelitian ini variabel independen adalah intensitas pemakaian internet sedangkan variabel dependen adalah pola tidur. Penelitian ini dilakukan di asrama putra PSIK Unitri Malang, dan waktu penelitian dilaksanakan tanggal 09 - 18 Juli 2013.

Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Pengumpulan data dengan cara peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian kepada responden, peneliti meminta persetujuan responden dengan memberikan lembar informasi penelitian

dan *informed consent* kepada calon responden, peneliti melakukan pemberian kuesioner secara langsung pada remaja untuk mengetahui Intensitas Pemakaian Internet dan Pola Tidur Pada Mahasiswa

Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang, kemudian kuesioner yang telah dibagikan, dikumpulkan kembali ke peneliti untuk dilakukan pengolahan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	f	(%)
18 Tahun	4	8
19 Tahun	10	20
20 Tahun	26	52
21 Tahun	7	14
22 Tahun	3	6
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebanyak 52% responden pada penelitian ini berumur 20 tahun, yaitu sebanyak 26 responden dari total 50 responden.

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 48% intensitas pemakaian internet responden masuk dalam kategori kurang, yaitu sebanyak 24 responden.

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan intensitas pemakaian internet

Intensitas Pemakaian Internet	f	(%)
Kurang	24	48
Cukup	14	28
Sering	12	24
Total	50	100

Tabel 3. Karakteristik berdasarkan pola tidur responden.

Pola Tidur	f	(%)
Tidak terganggu	24	48
Kurang terganggu	14	28
Terganggu	8	16
Sangat terganggu	4	8
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 48% responden tidak terganggu dengan pola tidurnya, yaitu sebanyak 24 responden.

Tabel 4. Tabulasi silang antara intensitas pemakaian internet dengan pola tidur

		Intensitas Pemakaian Internet * Pola Tidur Crosstabulation				Total	
		Pola Tidur					
			Tidak Terganggu	Kurang Terganggu	Terganggu	Sangat Terganggu	
Intensitas Pemakaian Internet	Kurang	Count	24	0	0	0	24
		% of Total	48.0%	.0%	.0%	.0%	48.0%
	Cukup	Count	0	14	0	0	14
		% of Total	.0%	28.0%	.0%	.0%	28.0%
	Sering	Count	0	0	8	4	12
		% of Total	.0%	.0%	16.0%	8.0%	24.0%
Total		Count	24	14	8	4	50
		% of Total	48.0%	28.0%	16.0%	8.0%	100.0%

Uji statistik pada penelitian ini menggunakan teknik komputerisasi SPSS 17 for windows, dengan uji statistik yang digunakan adalah *Spearman Rank*.

Analisis dengan menggunakan teknik ini dengan tingkat signifikansi (α) sebesar 0,05 dan tingkat kesalahan 95%.

Tabel 5. Hasil uji statistik penelitian

Variabel	N	p value	Keterangan
Pola Tidur, Intensitas Pemakaian Internet	50	0,00	H ₀ ditolak H ₁ diterima

Intensitas Pemakaian Internet

Berdasarkan Tabel 2 yang diketahui hampir sebagian intensitas pemakaian internet responden masuk kategori kurang sebanyak 24 orang (48%). Sebagian kecil intensitas pemakaian internet responden masuk kategori sering

sebanyak 12 orang (24%). Kurangnya pemakaian internet pada setiap individu dikarenakan individu lebih sibuk dengan tugas-tugas kuliah, sehingga penggunaan internet lebih fokus ke pencarian tugas. Dampak positif dan negatif akan dirasakan oleh individu jika menggunakan pemakaian internet begitu lama. Individu dengan pemakaian internet yang kurang, tentunya memikirkan dampak negative dari penggunaan internet tersebut. Individu menggunakan pemakaian internet yang kurang tentunya hanya memanfaatkan

fasilitas yang ada pada internet. Internet akan memberikan manfaat yang banyak jika individu mencari bahan kuliah yang sesuai dengan mata kuliah, hal ini dilakukan untuk memanfaatkan waktu dan jarak yang jauh menjadi lebih dekat. Contohnya individu yang ingin membeli buku di pasar, tetapi jika individu menggunakan pemakaian internet dengan waktu singkat dan memanfaatkannya dengan baik dan buku tersebut bisa di *download* maka ini akan memudahkan individu dalam pencarian buku.

Internet juga dapat dimanfaatkan untuk memupuk semangat belajar secara mandiri pada anak, misalnya dengan memanfaatkan software yang menarik untuk menggugah minat anak belajar. Isi atau materi pelajaran yang menarik diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang penuh dengan kegembiraan. Sekaligus menghindarkan anak dari rasa tertekan saat belajar karena menganggap pelajaran sulit dan menakutkan, dan sebagainya. Menggunakan teknologi “*teleconference*” (konferensi interaktif secara online dari jarak jauh), dapat menghemat waktu, tenaga pengajar, kapasitas ruang belajar serta tidak mengenal letak geografis.

Individu yang menggunakan internet terlalu sering, tentunya akan memberikan dampak yang negatif kepada dirinya sendiri. Pemakaian internet yang lama membuat anak menjadi tidak akan belajar dan tidak dapat memanfaatkan waktu dengan baik. Anak yang pemakaian internet dengan waktu yang

lama, hanya membuka jejaring sosial dan bermain game online. Waktu yang dihabiskan sangat banyak dalam membuka jejaring sosial. Apalagi jika individu *chatting* dengan teman-teman, tentunya akan menghabiskan waktu yang sangat banyak.

Dampak negatif juga akan muncul pada anak yang membuka situs pornografi, anggapan yang mengatakan bahwa internet identik dengan pornografi memang tidak salah. Dengan penyampaian informasi yang dimiliki internet, pornografi pun merajarela. Untuk mengatasi hal ini, para produsen “*browser*” melengkapi program mereka dengan kemampuan untuk memilih jenis *home page* yang dapat diakses.

Pola Tidur

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa hampir sebagian besar pola tidur responden masuk kategori tidak terganggu sebanyak 24 orang (48%), sebagian kecil pola tidur responden masuk kategori sangat terganggu sebanyak 4 orang (8%). Dikarena pemakaian internet tidak pada jam yang digunakan untuk tidur dan sesuai dengan kebutuhan, selain faktor tersebut, faktor lingkungan juga mempengaruhi pola tidur. Lingkungan dengan iklim yang berbeda-beda pada setiap daerah dapat menjadikan individu merasa tidak nyaman pada daerah tersebut. Terutama pada iklim panas ke iklim yang dingin. Individu yang kedinginan akan sering terbangun sehingga merasakan tidurnya

terganggu. Apalagi jika kondisi lingkungan yang bising, akan dapat mempengaruhi pola tidur anak menjadi terganggu. Jika salah satu anak membuka musik dengan volume yang keras pada malam hari, maka individu yang lain akan merasa terganggu dengan suara bising yang terdengar keras. Kerasnya volume musik yang dimainkan oleh salah satu individu tersebut, dapat mempengaruhi tidur anak. Tentunya memiliki gejala gelisah, bingung dan mata ingin tidur tapi tidak bisa memejamkan mata. Hal ini menjadikan individu akan mengalami gangguan pola tidur.

Gangguan pola tidur juga dipengaruhi oleh faktor penyakit. Setiap penyakit yang menyebabkan nyeri, ketidaknyamanan fisik (kesulitan bernapas), atau masalah suasana hati (kecemasan atau depresi) dapat mengakibatkan masalah tidur. Seseorang yang sedang sakit membutuhkan waktu tidur lebih lama dari pada keadaan normal. Sering sekali pada orang sakit pola tidurnya juga akan terganggu karena penyakitnya seperti rasa nyeri yang ditimbulkan oleh nyeri sendi, luka, tumor atau kanker pada stadium lanjut. Hal ini dibenarkan Webster dan Thompson (1986) lingkungan dapat mendukung atau menghambat tidur. Temperatur, ventilasi, penerangan ruangan, dan kondisi kebisingan sangat berpengaruh terhadap tidur seseorang.

Orang yang mengalami insomnia akan merasakan ketidakmampuan untuk

mencukupi kebutuhan tidur baik kualitas maupun kuantitas. Insomnia juga sangat berkaitan dengan kebiasaan tidur yang buruk dan ketergantungan akan obat-obatan untuk bisa tidur. Untuk mengobati insomnia dapat dilakukan terapi yang bersifat simptomatik, memperbaiki higiene tidur, umpan balik biologis teknik kognitif dan teknik relaksasi (Walsh *et al.*, 1994).

Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur

Berdasarkan analisis data dengan menggunakan uji korelasi *spearman rank* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 17 for Windows, didapat $p\text{ value} = 0,00 < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak, artinya ada hubungan antara Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang. Berdasarkan hasil pengumpulan data dilihat bahwa hampir sebagian intensitas pemakaian internet responden masuk kategori kurang sebanyak 24 orang (48%), hampir sebagian besar pola tidur responden masuk kategori tidak terganggu sebanyak 24 orang (48%).

Berdasarkan hasil tabulasi silang diketahui bahwa hampir sebagian (48%) intensitas pemakaian internet responden masuk kategori kurang sehingga pola tidur pada responden tidak terganggu, hal ini terdapat pada 24 orang. Sebagian kecil (8%) intensitas pemakaian internet responden masuk kategori sering sehingga pola tidur pada responden

menjadi sangat terganggu, hal ini terdapat pada 4 orang responden. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas pemakaian internet sangat berpengaruh terhadap pola tidur individu. Jika intensitas pemakaian internet pada individu dalam keadaan sering, maka hal ini dapat menyebabkan pola tidur menjadi sangat terganggu. Intensitas pemakaian internet yang lama akan mengakibatkan pola tidur individu menjadi terganggu. Individu dalam keseharian menghadapi layar monitor yang cukup lama, yang dilakukan hanya browsing ke situs jejaring sosial. Inilah yang membuat pola tidur individu menjadi terganggu. *Chatting* yang terlalu lama sampai larut malam bisa mengakibatkan pola tidur individu menjadi terganggu.

Berbeda dengan individu yang intensitas pemakaian internet kurang. Individu ini lebih memanfaatkan waktu untuk mencari bahan untuk kuliah. Browsing dalam waktu yang tidak begitu lama tentunya akan berdampak positif kepada individu tersebut. Jadi individu yang intensitas pemakaian internet masuk kategori kurang, akan mempengaruhi pola tidur menjadi tidak terganggu. Sudah saatnya, pemanfaatan internet dalam proses pembelajaran dilaksanakan dan didukung segenap pemangku kepentingan pendidikan. Pemerintah juga harus memberikan perhatian lebih agar para pengajar sadar betapa banyaknya kemudahan pembelajaran yang bisa diperoleh lewat pemanfaatan internet. Orang tua juga harus paham, internet

bukan hanya membawa dampak negatif bagi anak. Di sisi seberang sana, potensi besar internet menunggu untuk dikenalkan dan dimanfaatkan. Agar proses pembelajaran, tidak hanya yang bersifat formal, bagi anak dapat lebih kreatif (Shofi, 2009).

KESIMPULAN

Penelitian tentang “Hubungan Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang”, menyimpulkan bahwa:

- 1) Intensitas pemakaian internet responden di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang hampir sebagian masuk kategori kurang sebanyak 24 orang, (48%).
- 2) Pola tidur responden di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang hampir sebagian besar masuk kategori tidak terganggu sebanyak 24 orang, (48%).
- 3) Terdapat hubungan antara “Intensitas Pemakaian Internet Terhadap Pola Tidur Pada Mahasiswa Di Asrama Putra PSIK Semester II (dua) Unitri Malang” dimana p_{value} atau *Asymp.Sig* (2-sided) sebesar = 0,00, artinya $p_{value} < 0,05$ atau $0,00 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budi, S.D.O. 2002. *e-Education : Konsep Teknologi dan Aplikasi Internet Pendidikan*. Jakarta: Andi.
- Daryanto. 2004. *Memahami Kerja Internet*. Bandung : Yrama Widya.
- Hidayat, A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.
- Japardi, I. 2002. *Gangguan Tidur*. Fakultas Kedokteran Bagian Bedah Universitas Sumatera Utara.
- Lani, Shidarta. 1996. *Internet Informasi Bebas Hambatan*. Jakarta : PT. Elex Media Komputindo.
- Maas, J.B. 2002. *Power Sleep*. Bandung. Penerbit Kaifa.
- Mubarak, Wahit dan Chayatin, Nurul. 2007. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Dan Aplikasi Dalam Praktek*. Jakarta : EGC.
- Notoadmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nursalam. 2003. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba.
- Nursalam. 2001. *Pendekatan Praktis Metodologi Riset Keperawatan*. Jakarta. Sagung Seto.
- Potter & Perry. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan; Konsep, Proses dan Praktik Edisi 4 Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sujatmiko, E. 2007. *Perkenalan Dengan TIK*. Jakarta: CV. Andi Offset.
- Yolanda, A. 2009. *Tidur Bermutu Rahasia Hidup Berkualitas*. Purwokerto Utara: Keluarga Dokter.
- Fachrul. 2009. *INTERNET: Pengertian, Sejarah dan Fasilitas-fasilitasnya* [online]. Tersedia:<http://www.acehforum.com> [diakses tanggal 17 mei 2013]