

HUBUNGAN ANTARA PENGGUNAAN INTERNET DENGAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA MAHASISWA PSIK UNITRI MALANG

Emi Diarti¹⁾, Ani Sutriningsih²⁾, Wahidyanti Rahayu H³⁾

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

^{2),3)} Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

E-mail : emidiarti34@gmail.com

ABSTRAK

Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna internet di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang. Pengguna internet yang paling mengemari jasa pelayanan ini adalah kaum pelajar (remaja), dimana mereka bisa menghabiskan waktu berjam-jam sampai lupa tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 109 mahasiswa dan sampel 33 mahasiswa sampel penelitian menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang di gunakan yaitu kolerasi *spearman rank*. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa semester 3 PSIK UNITRI Malang yang berusia kurang dari 18 tahun, bersedia menjadi responden dalam penelitian, penggunaan internet 3-10 jam perhari dan kriteria eksklusi yaitu mengkonsumsi obat-obatan (obat tidur), sebelum tidur mengkonsumsi nutrisi (kopi). Hasil penelitian membuktikan bahwa 28 responden (84,8%) mengalami kecanduan penggunaan internet sangat berat dan 19 responden (57,6%) mengalami gangguan pola tidur buruk. Hasil uji kolerasi *spearman rank* didapatkan $p\text{-value} = 0,006 < 0,050$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.

Kata kunci : Gangguan pola tidur, penggunaan internet.

RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET USE WITH INTERFERENCE SLEEP PATTERN IN STUDENTS PSIK UNITRI MALANG

ABSTRACT

Central Bureau of Statistics (BPS) in collaboration with the Association of Internet Service Providers Indonesia (APJII) recorded the number of internet user growth in Indonesia 2014 reached 83.7 million people. Internet users who most mengemari services this service is the students (teenagers), where they can spend long hours to forget to sleep. The purpose of this study to determine the relationship between internet use with sleep patterns disorder in students PSIK UNITRI Malang. The research design uses correlational design with cross sectional approach. The population in this study as many as 109 students and 33 samples of sample research students using accidental sampling. Data collection techniques using questionnaires. Analysis of data that is used is spearman rank correlation. The inclusion criteria are students of 3rd semester of PSIK UNITRI Malang that are less than 18 years old, willing to be the respondent in research, internet use 3-10 hours per day and exclusion criteria that is taking medicine (sleeping pills), before sleep consuming nutrition (coffee). The results showed that 28 respondents (84.8%) were addicted to very severe internet usage and 19 respondents (57.6%) suffered bad sleep pattern disorder. Spearman rank correlation test results obtained p value = 0.006 < 0.050 so it can be concluded that there is a relationship between internet use with sleep pattern disorder in students PSIK UNITRI Malang.

Keywords : Sleep disorders, internet usage

PENDAHULUAN

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibangunkan oleh stimulus atau sensoris yang sesuai atau juga dapat dikatakan sebagai keadaan tidak sadarkan diri yang relatif. Tidur bukan hanya keadaan penuh ketenangan tanpa kegiatan, tetapi lebih

merupakan suatu urutan siklus yang berulang. Tidur mempunyai ciri adanya aktivitas yang minim, memiliki kesadaran yang bervariasi, terdapat perubahan proses fisiologi, dan terjadi penurunan respons terhadap rangsangan dari luar (Alimul, 2012). Faktor-faktor yang mempengaruhi pola tidur dapat menunjukkan adanya kemampuan

individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat sesuai dengan kebutuhannya (Firman, 2012). Pada zaman sekarang ini pola tidur remaja sangat dipengaruhi oleh teknologi internet. Mereka rela berjam-jam hanya ada didepan komputer ataupun telepon selulernya. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di beda tempat (Rahayuning, 2009).

Badan Pusat Statistik (BPS) bekerjasama dengan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) mencatat angka pertumbuhan pengguna internet di Indonesia hingga akhir tahun 2013 mencapai 71,19 juta orang, meningkat pada tahun 2014 mencapai 83,7 juta orang. Peningkatan ini tidak hanya ditopang oleh peningkatan jumlah pemakai komputer yang tersambung ke Internet, tetapi terutama dipicu oleh peningkatan jumlah pemakai telepon seluler yang mengadopsi teknologi 3G (Rahayuning, 2009). Penelitian Nigtyas (2012), menunjukkan bahwa penggunaan internet telah sedikit berdampak negative pada pola tidur dan kesejahteraan. partisipasi dalam kegiatan online dapat memberikan manfaat sosial dan psikologis, mencatat bahwa orang muda yang tumbuh dengan internet menggunakan aktivitas online sebagai bentuk penting dari interaksi sosial. Menurut Pantoro (2012), menjelaskan

persahabatan sosial menjadi motif terkuat untuk penggunaan internet dan studi baru-baru ini mengkonfirmasi bahwa orang-orang muda dan orang dewasa sama-sama menggunakan internet untuk bermain *game online* dan juga menemukan persahabatan dan percintaan. Aktivitas online juga di kenal untuk memberikan dukungan, informasi dan peluang untuk koneksi social untuk kelompok-kelompok sosial yang terpinggirkan dan terisolasi seperti yang sama seks tertarik orang-orang muda orang tua dari anak-anak cacat orang dengan social kecemasan dan dengan masalah medis.

Dampak negatif dari internet pun tak kalah banyak dibandingkan dengan dampak positifnya, menurut jurnal yang membahas mengenai adiksi bermain *game online* pada anak usia sekolah di warung internet penyedia *game online* di daerah Jatinangor Sumedang bahwa sekitar 62% dari 72 responden mengalami adiksi terhadap bermain game online tersebut. Responden lebih mengarah pada adiksi yang berkriteria *Salience*, keteria ini berarti bahwa bermain game menjadi aktivitas paling penting dalam hidup seseorang dan mendominasi pikiran (keasyikan), perasaan (ngidam), dan perilaku (penggunaan yang berlebihan). Jenis ini lah yang sudah dapat dikatakan kecanduan terhadap internet, karena game online bagian dari internet.

Berbagai dampak negatif lainnya pada penggunaan internet, seperti membuka situs-situs terlarang (situs porno), lebih menempatkan internet diatas kepentingan primer, lebih suka berlama-lama didepan gadget, dapat terjadi kejahatan lintas negara. Hasil yang didapat dari dampak negatif biasanya menjauhkan yang dekat dan mendekatkan yang jauh. biasanya, orang yang sudah asik berselancar di dunia maya (internet) ini, melupakan orang yang sedang bersama dia, meskipun orang tuanya, pengguna internet akan tetap asik dengan dunianya tersebut (Astutik, 2014).

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 10 April 2015 yang dilakukan wawancara pada 10 mahasiswa PSIK UNITRI Malang, di dapatkan 6 (60%) mahasiswa menyatakan mengalami tidur 4-6 jam/hari akibat mengakses internet pada malam hari selama 5-6 jam dan sebanyak 4 (40%) mahasiswa menyatakan mengalami tidur normal dimana tidur sekitar 7-8,5 jam/hari diakibatkan dalam mengakses internet pada malam hari selama 2-4 jam. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. Desain penelitian menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 109 mahasiswa dan sampel 33 mahasiswa sampel penelitian menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu kolerasi *spearman rank..* Variabel Independen penelitian adalah penggunaan internet dan Variabel Dependen penelitian adalah gangguan pola tidur. Kriteria inklusi yaitu mahasiswa semester 3 PSIK UNITRI Malang yang berusia kurang dari 18 tahun, bersedia menjadi responden dalam penelitian, penggunaan internet 3-10 jam perhari dan kriteria eksklusi yaitu mengkonsumsi obat-obatan (obat tidur), sebelum tidur mengkonsumsi nutrisi (kopi).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden usia mahasiswa semester 3 jurusan keperawatan di Universitas Tribhuwana

Tunggadewi Malang didapatkan 93,9% responden berusia 18 tahun. Karakteristik jenis kelamin mahasiswa semester 3 jurusan keperawatan Universitas Tribuwana Tunggadewi Malang didapatkan 15,45% berjenis kelamin perempuan dan 18,55% berjenis kelamin laki-laki. Karakteristik responden berdasarkan lama tidur perhari didapatkan 42,4% lama tidurnya 6 jam, 36,4% lama tidurnya 7 jam, 18,2% lamanya 8 jam dan 3,0% tidarnya 5 jam.

Tabel 1. Penggunaan internet pada mahasiswa semester 3 Jurusan PSIK UNITRI Malang.

Penggunaan internet	f	(%)
Kecanduan	28	84,8
Berat	3	9,1
Ringan	2	6,1
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 33 mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang sebagian besar (84,8%) mengalami kecanduan penggunaan internet.

Tabel 2. Gangguan pola tidur pada mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang

Gangguan Pola Tidur	f	(%)
Buruk Sekali	4	12,1
Buruk	19	57,6
Cukup	9	27,3
Sangat Baik	1	3,0
Total	33	100

Berdasarkan Tabel 2 diketahui lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk.

Tabel 3. Tabulasi silang antara pengguna internet dengan gangguan pola tidur pada Mahasiswa PSIK Unitri Malang.

		Gangguan Pola Tidur				Total
		Buruk Sekali	Buruk	Cukup	Sangat Baik	
Penggunaan Internet	Sangat Berat	4 (12,1%)	19 (57,6%)	5 (15,1%)	0	28 (84,8%)
	Berat	0	0	3 (9,1%)	0	3 (9,1%)
	Sedang	0	0	0	0	0 (0,0%)
	Ringan	0	0	1 (3,1%)	1 (3,0%)	2 (6,1%)
Total		4 (12,1%)	19 (57,6%)	9 (27,3%)	1 (3,0%)	33 (100%)

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 84,8% responden yang mengalami penggunaan internet sangat

berat dan mengalami gangguan pola tidur buruk pada 57,6% serta sebanyak 12,1%

responden mengalami gangguan pola tidur buruk sekali.

Tabel 4. Uji Kolerasi *Spearman Rank*

Variabel	N	<i>p-value</i>
Penggunaan Internet	33	0,006
Gangguan Pola Tidur		

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa nilai *p value* ($0,006 < 0,050$) maka H_1 diterima sehingga dinyatakan “ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang”.

Berdasarkan data yang telah disajikan dapat diketahui bahwa dari 33 mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang sebagian besar (84,8%) responden mengalami kecanduan penggunaan internet. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan penggunaan internet yaitu: internet sebagai media untuk mencari informasi (*hosting*), berkirim surat (e.mail), berbelanja *online* (*e-commerce*), media promosi, belajar jarak jauh (*e-learning*), mengobrol (*chatting*) atau melakukan pertemanan dengan teman dunia maya dan memperluas jaringan pertemanan (relasi), bisnis dan lain-lain. Rata-rata responden mengalami kecanduan penggunaan internet sebanyak 28 (84,8%) mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang. Adapun yang perlu dilakukan agar mahasiswa mampu mengontrol kecanduan penggunaan internet yaitu

dengan memberi jadwal penggunaan internet dan harus bisa mengontrol sesuai dengan kebutuhan remaja dimana penggunaan internet tidak boleh sampai larut malam sehingga mampu meningkatkan pola tidur remaja yang baik. Memasuki masa remaja seseorang mulai mengalami beberapa perubahan, diantaranya adalah perubahan perkembangan kognitif dan sosial dalam diri individu yang akan mempengaruhi perilaku, sikap dan nilai-nilai sepanjang masa remaja (Sapat, 2012). Terkait dengan hadirnya internet yang telah terintegrasi dalam kehidupan keseharian, perubahan perkembangan kognitif dan sosial pada remaja ini tentunya juga akan menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku dalam menggunakan internet.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang sebagian berusia 18 tahun sebanyak 31 (93,9%) responden. Penggunaan internet juga memiliki beberapa pengaruh negatif bagi kalangan remaja kalangan 12 sampai 18 tahun yaitu kecanduan melihat pornografi dimana tidaklah salah jika dikaitkan dengan hal-hal berbau pornografi, baik berupa gambar, video, maupun tulisan. Media internet memberikan peluang bagi seseorang remaja untuk melihat, mengunduh, serta memperdagangkan pornografi dan kecanduan perjudian *game* dimana melalui internet remaja

mudah bermain judi karena berbagai situs game yang tersedia. Dalam menghindari kecanduan penggunaan internet yang bersifat negatif maka yang perlu dilakukan remaja terutama mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang yaitu harus melakukan internet positif, belajar menggunakan internet sebagai media pembelajaran.

Berdasarkan data sebagian sedang sebanyak 3 (9,1%) mahasiswa mengalami penggunaan internet berat hal ini disebabkan sesuai dengan tuntutan perkembangan jaman. Sedangkan didapatkan sebanyak 2 (6,1%) mahasiswa mengalami penggunaan internet ringan hal tersebut dikarenakan mahasiswa bisa mengontrol diri dalam penggunaan internet yang berlebihan. Adapun keuntungan penggunaan internet bagi mahasiswanya yaitu sebagai sarana belajar jarak jauh (*e-learning*), media promosi dan sebagai media hiburan, mencari berita, referensi, maupun bacaan.

Berdasarkan data diketahui bahwa lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk, faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan pola tidur yaitu penyakit, stres psikologis, obat, nutrisi, lingkungan dan motivasi. Seseorang yang sakit akan mengalami kekurangan tidur karena penyakit yang diderita akan menyerang sewaktu-waktu sehingga menimbulkan kekurangan tidur, sedangkan ketika seseorang yang memiliki masalah

psikologis mengalami kegelisahan sehingga sulit untuk tidur. Obat dapat juga mempengaruhi proses tidur. Beberapa jenis obat dapat mempengaruhi proses tidur adalah jenis golongan diuretik menyebabkan seseorang insomnia, anti depresan dapat menekan REM, kafein dapat

Berdasarkan data khusus didapatkan juga sebagian besar responden mengalami lama tidur perhari selama 6 jam/ hari, hal ini didapatkan pada 14 (42,4%) mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang. Gangguan tidur adalah suatu gangguan tidur yang dialami oleh penderita dengan gejala-gejala selalu merasa letih dan lelah sepanjang hari, serta secara terus-menerus (lebih dari sepuluh hari) mengalami kesulitan tidur atau senantiasa terbangun pada tengah malam dan tidak bisa kembali tidur.

Penyebab gangguan pola tidur dapat meliputi beberapa aspek yaitu dari segi fisik, psikologis maupun lingkungan (Stanley, 2012). Lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk, untuk kondisi fisik seseorang yang mengalami kekurangan tidur akibat pola tidur yang buruk seperti perasaan tidak menyenangkan, sakit kepala atau migrain, kulit di bawah mata tampak kehitaman. Sedangkan penyebab gangguan pola tidur yaitu kecemasan, ketegangan otot, perubahan lingkungan, gangguan tidur dan stress. Adapun berdasarkan masalah

lingkungan penyebab insomnia berkaitan dengan lingkungan ketika tidur. Bisa seperti suara dengkur pasangan, suasana pencahayaan di kamar, tempat tidur yang kurang nyaman, lingkungan yang ribut, dan lain-lain.

Didapatkan sebagian kecil 1 (3,0%) responden mengalami pola tidur sangat baik. Adapun yang perlu dijaga agar remaja selalu mendapatkan tidur yang cukup dengan menjaga kebiasaan internet yang tidak berlebihan. Tujuan tidur untuk menjaga keseimbangan mental, emosional, kesehatan, mengurangi stres pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain-lain. Secara umum terdapat dua efek fisiologis dari tidur. Pertama, efek pada sistem saraf yang di perkirakan dapat memulihkan kepekaan normal dan keseimbangan di antara berbagai susunan saraf; dan kedua, efek pada struktur tubuh dengan memulihkan kesegaran dan fungsi dalam organ tubuh karena selama tidur terjadi penurunan (Indra, 2012).

Akibat kekurangan tidur yang disebabkan oleh kecanduan menggunakan internet yaitu kelelahan dan melemahnya sistem kekebalan tubuh, sakit kepala dan mempengaruhi kesuburan (Rahayuning, 2009). Penggunaan internet sampai larut malam dapat memicu tubuh dan mental menjadi lelah, hal ini dikarenakan adanya aktivitas yang terus menerus tanpa ada jeda waktu untuk beristirahat yang cukup. Dampak dari kelelahan bisa berakibat gangguan

kehatan dan daya tahan tubuh menurun, hal tersebut akan membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit maupun berbagai jenis infeksi yang disebabkan oleh virus, seperti flu, demam, infeksi paru-paru, infeksi usus, hepatitis, dan lain sebagainya.

Berdasarkan data khusus didapatkan juga sebagian besar responden mengalami lama tidur perhari selama 6 jam/ hari, hal ini didapatkan pada 14 (42,4%) mahasiswa semester 3 jurusan PSIK UNITRI Malang. Kurang tidur yang terus menerus dapat mengakibatkan rusaknya sel otak sehingga dapat menimbulkan gangguan pada kepala, seperti pusing ataupun sakit kepala. Hal ini dikarenakan otak kurang mendapatkan waktu untuk istirahat. Bagi wanita, penggunaan internet sampai larut malam dapat mempengaruhi sekresi hormon dan kualitas ovum. Hal ini yang cenderung mempengaruhi siklus menstruasi dan bagi pria, begadang dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas sperma (Stanley, 2012). Menurut penelitian faktor Sapuat (2012), menjelaskan faktor yang menyebabkan gangguan pola tidur yaitu stres yang di alaminya, hal ini dapat mempengaruhi pola tidur pada remaja.

Analisis data menggunakan uji kolerasi *spearman rank* didapatkan *p value* ($0,006 < 0,050$) maka H_1 diterima sehingga dinyatakan “ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa

PSIK UNITRI Malang. Hasil penelitian diketahui sebagian besar mengalami penggunaan internet kecanduan sebanyak 28 (84,8%) responden dan sebagian besar sebanyak 19 (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.

Rata-rata responden dalam penelitian mengalami kecanduan dalam menggunakan internet didapatkan pada 28 (84,8%) responden sehingga mengurangi kebutuhan tidur remaja dimana kebutuhan tidur remaja umur 12 tahun-18 tahun selama 8,5 jam/hari dan dan 20% tidur REM. Kekurangan tidur akan menimbulkan berbagai gejala fisik gangguan pola tidur seperti lelah, gelisah, lesu dan apatis, kehitaman di daerah sekitar mata, kelopak mata bengkak, konjungtiva merah, mata perih, sakit kepala dan sering menguap atau mengantuk. Dalam menghindari berbagai gejala tersebut maka diharapkan remaja bisa mengontrol diri agar tidak tidur larut malam.

Penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan perusahaan Assocham India di 10 kota besar India diketahui bahwa dari 1.500 remaja yang disurvei didapatkan sebanyak 52% remaja berada dalam kategori penggunaan internet secara berlebihan. berdasarkan jumlah itu, lebih dari separuh responden remaja mengaku menghabiskan lebih dari lima jam dalam sehari untuk mengakses internet. Selain

itu ditemukan pula bahwa jumlah remaja laki-laki lebih banyak menggunakan internet dari jumlah remaja perempuan.

Akibat tidur larut malam yang disebabkan kecanduan penggunaan internet dapat menimbulkan penyakit. Kurang tidur malam bisa berpengaruh pada kesehatan jantung. Waktu tidur malam yang kurang dari enam jam dapat menyebabkan peradangan pada arteri yang berakibat resiko penumpukan plak pada yang menyumbat pembuluh darah manusia menjadi meningkat. Hal ini dikarenakan meningkatkan kadar protein C-kreatif (CPR) dalam tubuh (Sapuat, 2012). Selain itu kurang tidur malam juga mengakibatkan gejala apnea, dimana udara yang masuk kedalam paru-paru saat tidur melalui hidung dan mulut sangat sedikit jumlahnya. Didapatkan sebagian besar sebanyak 19 (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk, adapun berbagai penyebab lain gangguan pola tidur buruk selain karena penggunaan internet yakni bisa karena penyakit, kelelahan, stres psikologis, obat dan lingkungan.

Tidur yang cukup sangat mempengaruhi kualitas konsentrasi dan berpikir pada seseorang. Tidur yang cukup dapat meningkatkan konsentrasi, mempertahankan kewaspadaan, penalaran dan pemecahan masalah. Karena pada jam tidur normal dapat meningkatkan memori dalam pikiran. Untuk

menghindari penggunaan internet yang berlebihan maka peran orang tua perlu mengontrol dan menasehati remaja agar tidak melakukan penggunaan internet sampai larut malam, sedangkan bagi remaja yang jauh dari orang tua maka harus bisa mengontrol diri dan melakukan hidup sehat dengan tidur tidak larut malam.

KESIMPULAN

- 1) Lebih dari separuh (84,8%) responden mengalami kecanduan penggunaan internet pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.
- 2) Lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang.
- 3) Uji kolerasi *spearman rank* dinyatakan “ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang dengan *p value* ($0,006 < 0,050$).

DAFTAR PUSTAKA

Alimul, Adam. 2012. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Keperawatan Universitas*.

Astutik. 2014. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Keperawatan Universitas Indonesia*.

Rahayuning. Dyah D.W. 2009. Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Jurnal Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Tanjung Pura Pontianak*. Vol. 1, No.3.

Firman. 2012. *Dampak Negatif Penggunaan Internet*.<http://ekifirman./2012/02v-behaviorurldefaultvmlo.html>. Diakses pada tanggal 21 April 2015.

Nigtyas. 2012. Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa. http://consultgerirn.org/uploads/Fil e/trythis /try_this_6_1.pdf. Diakses 20 April 2015.

Pantoro. 2012. *Dampak Negatif dan Dampak Positif Internet*. <http://krispantoro.wordpress.com/2012/03/09/dampak-negatif-dan-dampak-positif-internet/> (Diakses tanggal 9 april 2015).

Sapat. 2012. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang. *Jurnal Keperawatan Care Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang*.

Indra A, Noor. 2012. *Pemanfaatan Internet Sehat Sebagai Sumber Belajar pada Program Pendidikan Kesetaraan di Sanggar Kegiatan Belajar Kota Semarang*. Balitbang SDM Kominfo. Diakses tanggal 22 april 2015.

Stanley. 2012. *Faktor Penyebab Susah Tidur*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.