

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

---

Erni Diarti <sup>1)</sup>, Ani Sutriningsih<sup>2)</sup>, Wahidyanti Rahayu H<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

<sup>2), 3)</sup> Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : [jurnalpsik.unitri@gmail.com](mailto:jurnalpsik.unitri@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. 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 33 mahasiswa dan sampel penelitian menggunakan accidental sampling. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu kolerasi spearman rank dengan menggunakan SPSS. Hasil penelitian membuktikan bahwa lebih dari separuh (84,8%) responden mengalami kecanduan penggunaan internet dan lebih dari separuh (57,6%) responden mengalami gangguan pola tidur buruk pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang, sedangkan hasil kolerasi spearman rank didapatkan  $p_{value} = 0,006 < 0,050$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang. Dengan demikian yang perlu dilakukan untuk meningkatkan gangguan kualitas tidur yaitu mengurangi penggunaan internet yang berlebihan sampai larut malam.

**Kata Kunci :** Penggunaan Internet, Gangguan Pola Tidur dan Mahasiswa PSIK UNITRI  
Malang

## ***RELATIONSHIP BETWEEN THE INTERNET USE WITH PATTERN OF SLEEP DISORDERS IN STUDENTS PSIK UNITRI MALANG***

### ***ABSTRACT***

*The Central Statistics Agency (BPS) in collaboration with the Association of Indonesian Internet Service Provider (APJII) recorded a growth rate of Internet users in Indonesia in 2014 reached 83.7 million people. The purpose of this study to determine the relationship between the use of the Internet with disruption of sleep patterns in students PSIK UNITRI Malang. The study design using correlation design with cross sectional approach. The population in this study were 33 students and research samples using accidental sampling. Data collection techniques used were questionnaires. Data analysis method used is the Spearman rank correlation by using SPSS. Research shows that more than half (84.8%) of respondents experienced addiction internet usage and more than half (57.6%) of respondents experienced a poor sleep pattern disturbance in students PSIK UNITRI Malang, while the results of the Spearman rank correlation was obtained  $p$  value = 0.006 < 0,050 so it can be concluded that there is a relationship between the use of the internet by the disruption of sleep patterns in students PSIK UNITRI Malang. Thus needs to be done to improve the quality of sleep disorder that reduces excessive Internet use until late at night.*

***Keywords:*** *Use of the Internet, Disorders Sleep Patterns and Students PSIK UNITRI Malang*

### **PENDAHULUAN**

Tidur merupakan kondisi tidak sadar dimana individu dapat dibagunkan 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. Diantaranya faktor yang dapat mempengaruhinya adalah penyakit, stres, obat, nutrisi, lingkungan, motivasi dan juga aktivitas (Firman, 2012).

Internet merupakan salah satu media yang sekarang ini banyak digemari oleh remaja. Internet menjadi suatu kegemaran tersendiri bagi remaja dalam mencari informasi terbaru dan menjalin hubungan dengan orang lain di

beda tempat. Di zaman yang modern ini, penggunaan internet sangatlah diperlukan. Apalagi bagi kaum pelajar yang dalam perkembangannya mengalami masa remaja (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.

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).

Remaja adalah suatu tahap tumbuh kembang dari masa anak-anak ke tahap selanjutnya. Dan pada masa remaja banyak mengalami perubahan penting yaitu dalam fungsi kognitif, sosial, dan emosional sesuai perkembangan biologis, serta adanya fungsi dan tuntunan baru dalam lingkungan keluarga maupun sosial. Pada remaja terdapat perubahan dramatis dalam pola tidur selama remaja, termasuk berkurangnya durasi tidur, tertundanya waktu tidur, kualitas tidur pada remaja juga cenderung berkurang, karena remaja mempunyai aktivitas sosial yang sangat padat dan masalah-masalah yang di hadapi, seperti akses internet jadwal kuliah yang padat, kegiatan ekstra di luar kuliah, peningkatan konsumsi kafein, faktor stres yang di alaminya, dan hal ini dapat mempengaruhi pola tidur pada remaja. Masa remaja berlangsung antara umur 12 sampai dengan 21 tahun bagi wanita dan 13 sampai dengan 22 tahun bagi pria (Sapuat, 2012).

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*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 33 mahasiswa dan sampel penelitian menggunakan *accidental sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuisioner. Metode analisa data yang di gunakan yaitu kolerasi *spearman rank* dengan menggunakan SPSS.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Penggunaan Internet

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

Penggunaan internet	n	%
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.

### Gangguan Pola Tidur

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

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

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

### Analisa Data

Pada penelitian ini menggunakan uji kolerasi *spearman rank* untuk menentukan hubungan dua variabel yang keduanya merupakan data ordinal, sedangkan keapsahaan data dilihat dari tingkat signifikasi *p value* sebesar atau kurang dari 0,050, adapun data disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Kolerasi *Spearman Rank*

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

Berdasarkan Tabel 3 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”.

### Penggunaan internet 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 mahasiswa yaitu sebagai sarana belajar jarak jauh (*e-learning*), media promosi dan sebagai media hiburan, mencari berita, referensi, maupun bacaan. Data umum didapatkan lebih dari separuh (54,5%) responden berjenis kelamin laki-laki, dimana remaja laki-laki lebih memiliki kebiasaan melakukan kegiatan

bergadang disebabkan faktor penggunaan internet berlebihan maupun faktor pengaruh teman. Menurut Indra (2012), efek samping dari kebiasaan berinternet berlebihan bagi remaja sampai dewasa awal bisa berakibat susah tidur (*insomnia*), kurang peka terhadap lingkungan, dan bahkan terancam obesitas (kelebihan berat badan). Hal tersebut dikarenakan internet sebagai media penghubung komunikasi manusia dengan manusia lainnya melalui dunia maya sehingga media internet sebagai media kebutuhan manusia terutama pada kalangan mahasiswa.

### **Gangguan pola tidur pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang**

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 meningkatkan saraf simpatis yang menyebabkan kesulitan untuk tidur, golongan beta bloker dapat berefek pada timbulnya insomnia, dan golongan

narkotik dapat menekan REM sehingga mudah mengantuk. Kebutuhan gizi yang kurang juga mempengaruhi proses tidur, bahkan terkadang sulit untuk tidur. Untuk lingkungan yang tenang akan mempermudah mempercepat proses tidur karena memiliki kenyamanan, sedangkan faktor motivasi memberikan kemauan untuk melakukan hidup sehat dengan melakukan tidur yang cukup.

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 sters. Adapun berdasarkan masalah lingkungan penyebab insomnia berkaitan dengan lingkungan ketika tidur. Bisa seperti suara dengkuran 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 diperkirakan 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 kesehatan 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.

#### **Hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur remaja pada mahasiswa PSIK UNITRI Malang**

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 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. Dari 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

Penelitian tentang hubungan antara penggunaan internet dengan gangguan pola tidur pada mahasiswa

PSIK UNITRI Malang, menyimpulkan bahwa:

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)*. Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Astutik, 2014. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Remaja Pengguna Facebook*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Firman, 2012. *Dampak Negatif Penggunaan Internet*. <http://ekifirman./2012/02v-behaviorurldefaultvmllo.html>. Diakses tanggal 21 april 2015. Pukul 14.00 WIB.
- Nigtyas. 2012. *Hubungan Antara Self Control Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa*. [http://consultgerirn.org/uploads/File/trythis /try\\_this\\_6\\_1.pdf](http://consultgerirn.org/uploads/File/trythis /try_this_6_1.pdf). Diakses 20 April 2015. Pukul 15.00 WIB.

- 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. Pukul 14.30 WIB.
- Rahayuning. Dyah D.W, 2009. *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecanduan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah
- Sapuat. 2012. *Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Perubahan Tekanan Darah Pada Remaja Di SMK PGRI 3 Malang*. Skripsi. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang.
- Stanley. 2012. *Faktor Penyebab Susah Tidur*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.