



**YAYASAN DHARMA HUSADA INSANI GARUT**  
**Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Karsa Husada**

SK Mendiknas RI No. : 129/ D / 0 / 2007

Kampus I : Jl. Subyadinata No. 07 Tlp/Fax. 0262 – 235946 Garut – Jawa Barat

Kampus II : Jl. Nusa Indah No. 24 Tlp. 0262 – 4704803, 0262 – 235860 Garut – Jawa Barat

## **SURAT TUGAS**

**Nomor: 510 /STIKES-KHG/AK/X/2022**

Ketua STIKes Karsa Husada Garut, dengan ini :

## **M E N U G A S K A N**

Nama : 1. Andri Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep  
2. Santi Rinjani, S.Kep., Ners., M.Kep  
3. R. Siti Jundiah, S.Kep., Ners., M.Kep  
4. Vina Vitniawati, S.Kep., Ners., M.Kep

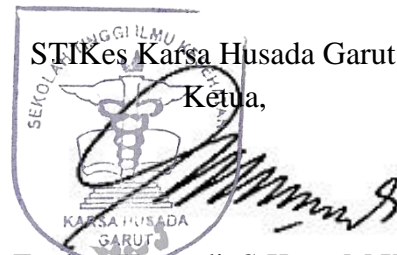
Unit Kerja : STIKes Karsa Husada Garut

Terhitung mulai tanggal : 19 Oktober 2022 s.d 26 Oktober 2023


Untuk Melaksanakan Tugas : Membuat Monograf dengan judul “Efektivitas Internet Addiction Mobile terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Internet”

Garut, 18 Oktober 2022

STIKes Karsa Husada Garut  
Ketua,



H. Engkus Kusnadi, S.Kep., M.Kes  
NIK. 043298.1196.014



Monograf

# Efektivitas Internet *Addiction Mobile*

Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa  
Yang Mengalami Kecanduan Internet



Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep.  
Vina Vitniawati S.Kep, Ners, M.Kep.  
R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep.  
Andri Nugraha, S.Kep.,Ners.,M.Kep.

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA**  
**NOMOR 28 TAHUN 2014**  
**TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 113**  
**KETENTUAN PIDANA**  
**SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep.  
Vina Vitniawati S.Kep, Ners, M.Kep.  
R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep.  
Andri Nugraha, S.Kep, Ners., M.Kep

Monograf  
**EFEKTIVITAS INTERNET *ADDICTION*  
MOBILE TERHADAP KUALITAS TIDUR  
MAHASISWA YANG MENGALAMI  
KECANDUAN INTERNET**



Global Aksara Pers

# Monograf

## **Efektivitas Internet *Addiction Mobile* terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Internet**

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia  
oleh Penerbit Global Aksara Pers*

ISBN: **978-623-462-460-1**

vii + 93 hal; 15,5 x 23 cm

Cetakan Pertama, Oktober 2023

*copyright* © Oktober 2023 Global Aksara Pers

- Penulis** : Santi Rinjani, S.Kep.,Ners.,M.Kep.  
Vina Vitniawati S.Kep, Ners, M.Kep.  
R. Siti Jundiah, S.Kp., M.Kep.  
Andri Nugraha, S.Kep, Ners., M.Kep
- Penyunting** : Ns. Lita, M.Kep
- Desain Sampul** : Arum Nur Laili
- Layouter** : Ilil N. Maghfiroh

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

**Diterbitkan oleh:**



**CV. Global Aksara Pers**  
**Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,**  
**No. 282/JTI/2021**  
Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya  
+628977416123/+628573269334  
[globalaksarapers@gmail.com](mailto:globalaksarapers@gmail.com)

## Kata Pengantar

Puji syukur kami haturkan kepada Tuhan yang maha Kuasa, atas izin-Nya penyusunan buku Monograf ini bisa berjalan baik. Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan masalah kecanduan. Kecanduan internet menyebabkan perilaku obsesif kompulsif, depresi, kecemasan, risiko kenakalan remaja dan gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kemampuan untuk berpikir, meningkatkan risiko kecelakaan, gangguan metabolisme hormon pubertas dan menstruasi, rasa lelah yang berlebih pada siang hari dan gangguan aktivitas dalam pekerjaan, sekolah, dan fungsi sosial. Terapi kecanduan internet sering dilakukan apabila muncul keluhan gejala yang sudah berat seperti isolasi sosial, depresi, dan risiko bunuh diri sehingga pasien harus dirawat di rumah sakit, membutuhkan waktu penyembuhan lama dan biaya lebih besar.

Dengan demikian, pengembangan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah orang yang mengalami kecanduan internet yaitu dengan pencegahan, skrining, dan intervensi kecanduan internet secara dini yang praktis, efektif, aman dan ekonomis dengan menggunakan teknologi aplikasi mobile. Tujuan: Tujuan dari kajian ini adalah mengidentifikasi efektivitas penggunaan internet addiction mobile terhadap kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. *Internet-Addiction Mobile Application* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami

kecanduan internet. Informasi ini dapat digunakan sebagai data untuk mencegah dan mengintervensi masalah kualitas tidur pada orang dengan kecanduan internet.

Penulis menyadari terdapat banyak kekurangan yang ada, oleh sebab itu saran dan masukan sangat diharapkan untuk kesempurnaan naskah ini selanjutnya. Semoga bermanfaat...!

07 Juli 2023  
Penulis

## Daftar Isi

Kata Pengantar.....	v
Daftar Isi .....	vii
BAB I	
Internet dan Pengaruhnya Bagi Kehidupan .....	1
BAB II	
Internet Addiction dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Tidur	11
A. <i>Internet Addiction (IA)</i> .....	11
B. Kualitas Tidur .....	23
C. <i>Internet Addiction (IA) Mobile</i> .....	35
BAB III	
Metode Penulisan .....	47
BAB IV	
Studi Efektivitas <i>Internet Addiction Mobile</i> Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Internet .....	50
BAB V	
Manfaat <i>Internet Addiction Mobile</i> Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Internet.....	64
referensi.....	69
Biografi Penulis.....	91





# **BAB I**

## **Internet dan Pengaruhnya Bagi Kehidupan**

Internet memberikan kemudahan dalam aktivitas sehari-hari seperti komunikasi, bisnis, kesehatan, belajar, dan interaksi, dilengkapi dengan berbagai fitur menarik yang menyebabkan penggunaanya membuang waktu di depan komputer atau *gadget* (Chao & Yu, 2017). Siswa lebih banyak menggunakan internet untuk sarana hiburan seperti game online dan sosial (Sari, Ilyas, & Ildil, 2017) dan mengerjakan tugas terutama di masa pandemi COVID-19 karena pembelajaran online (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Kominfo (2021) melaporkan bahwa total pengguna internet di Asia mencapai 2,77 miliar dari total populasi 4,33 miliar, sedangkan Indonesia memiliki 212,35 juta atau 76,8% dari total populasi (Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo), 2021). Survey tahun 2017 yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) menunjukkan bahwa 143,26 juta orang atau 54,68% penduduk Indonesia menggunakan internet.

Pengguna internet terbesar berada pada kelompok usia 13-24 tahun (Kementerian Komunikasi dan Informatika, 2018). Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan masalah kecanduan. Berdasarkan survei

meta-analisis, kecanduan internet tertinggi terjadi di Timur Tengah sebesar 10,9% (Lau, Gross, Wu, Cheng, & Lau, 2017). Sedangkan di Indonesia, 42,4% kecanduan internet, dan 70% diantaranya mengaksesnya, terdiri dari *cybercrime*, *cyberporn*, dan *game online* selama lebih dari tiga jam per hari (Rini & Huriah, 2020).

Kecanduan Internet (IA) adalah ketidakmampuan seseorang untuk mengontrol internet, menyebabkan masalah fisik, psikologis, sosial, dan akademik dengan penggunaan rata-rata 38 jam atau lebih per minggu (Kamaruddin, Nabila, & Qie, 2019). Kecanduan Internet (IA) merupakan gangguan jiwa menurut Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) sebagai acuan tenaga medis untuk mendiagnosis gangguan jiwa (Kurniasih, 2017). Tanda dan gejala orang yang mengalami kecanduan internet adalah agitasi psikomotorik, kecemasan, depresi, permusuhan, penyalahgunaan zat, kegagalan, kehilangan kendali, dan berkurangnya kemampuan pengambilan keputusan (Çelebioğlu, Özdemir, Küçükoğlu, & Ayran, 2020).

Penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan kecanduan yang berujung pada perilaku obsesif-kompulsif, depresi, kecemasan, kenakalan remaja, dan gangguan tidur (Nurhakim, 2021). Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kemampuan berpikir, meningkatkan resiko kecelakaan, gangguan metabolisme hormonal pada masa pubertas dan menstruasi, kelelahan yang berlebihan pada siang hari, serta gangguan aktivitas dalam pekerjaan, sekolah, dan fungsi sosial (Awasthi, Taneja, Maheshwari, & Gupta, 2020; Rohith, 2020).

Kualitas tidur yang baik bermanfaat untuk menjaga mental, emosi, daya ingat, konsentrasi, kemampuan kognitif, sekresi hormon, dan mengurangi stres (Evcili

Funda & Yurtsever Ilkay, 2018). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa menyebabkan penurunan prestasi akademik (Jalali, Khazaei, Paveh, Hayrani, & Menati, 2020). Durasi tidur normal pada usia siswa adalah 7 sampai 9 jam sehari (Chaput, Dutil, & Sampasa-Kanyinga, 2018). Terapi kecanduan internet sering dilakukan setelah keluhan gejala berat seperti isolasi sosial, depresi, dan risiko bunuh diri. Pasien harus dirawat inap, yang memakan waktu lama dan biaya. (Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), 2018). Maka dari itu, dilakukan pengembangan untuk mengatasi masalah adiksi internet dengan cara mencegah, menyaring, dan mengintervensi adiksi internet secara praktis, efektif, aman, dan ekonomis menggunakan aplikasi mobile (Yin et al., 2020).

Salah satu cara untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan aplikasi mobile. Sebuah studi oleh Chandrashekar (2018) menyatakan bahwa aplikasi seluler memiliki kemampuan penting untuk memberikan psikologis yang efektif kesehatan intervensi (Chandrashekar, 2018). Hal ini tidak lepas dari kemajuan teknologi yang berjalan dengan sangat cepat dan semakin canggih, salah satu bentuk kemajuan teknologi tersebut adalah internet, yang tidak dapat dipungkiri lagi adalah bahwa internet sudah naik kelas menjadi kebutuhan primer kebanyakan orang. Berkat kemajuan teknologi internet itu, banyak orang dari berbagai golongan; anak-anak, remaja, sampai orang dewasa, terbantu dalam memenuhi segala kebutuhannya. Internet sudah masuk dalam kehidupan manusia, baik di rumah, sekolah, perkantoran, tempat hiburan, bahkan di tempat-tempat nongkrong (Young, 1999).

Menurut Roselin (2010), perkembangan teknologi

internet juga tidak saja mampu menciptakan masyarakat dunia global, namun mampu menciptakan suatu transformasi dalam ruang gerak kehidupan baru bagi masyarakat, sehingga tanpa disadari manusia telah hidup dalam dua kehidupan yaitu kehidupan masyarakat nyata dan kehidupan masyarakat maya (*cyber community*). Melalui internet, memungkinkan seseorang melakukan kontak atau hubungan secara tidak langsung dengan komunitas dunia maya lainnya. Menurut Sarwono (2004), remaja berada pada tahap krisis identitas, cenderung mempunyai rasa keingintahuan yang tinggi, selalu ingin mencoba hal-hal baru, mudah terpengaruh dengan teman-teman sebayanya (*peer groups*).

Remaja, dengan segala karakteristik dan tugas perkembangannya pun tidak dapat lepas dari berbagai bentuk fasilitas yang ada pada internet. Pendapat Gunarsa & Gunarsa (2008) yang selaras dengan pendapat Monks (dalam Nasution, 2007) menjelaskan beberapa proses perkembangan yang dilalui remaja dalam menuju kedewasaan, antara lain adalah : remaja awal masih merasa heran terhadap perubahan-perubahan yang terjadi pada dirinya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Mereka mulai mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis dan mudah terangsang secara erotis. Ada kekurangan kemampuan dalam mengendalikan “ego”nya. Remaja madya, sangat membutuhkan kawan-kawan.

Ada kecenderungan “narcistic” yaitu mencintai diri sendiri, dengan mencintai teman-teman yang punya sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena dia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimistis, idealis atau materialis, dan

sebagainya. Remaja akhir, pada tahap ini, masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal, yaitu: (a) minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek; (b) egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru; (c) terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi; (d) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain; (f) tumbuh “dinding” yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

Karakteristik-karakteristik yang telah disebutkan di atas dapat menjadi dasar pemikiran mengapa banyak remaja yang begitu antusias dan hidupnya hampir tidak pernah dapat lepas dari internet, baik melalui handphone (HP) atau *smartphone* (SP), personal computer (PC), maupun Laptop. Keberadaan internet menjadikan remaja seperti menemukan dan mendapatkan suatu media yang dapat memenuhi segala kebutuhannya, mulai dari kebutuhan untuk pertemanan melalui facebook (FB), mengakses berbagai informasi, baik yang positif maupun negatif, pemenuhan kebutuhan hiburan, sampai kepada munculnya berbagai aktifitas yang dapat menghasilkan uang baginya. Perlu suatu perhatian yang lebih intens lagi bagi para orangtua dan pendidik atas terjadinya pergeseran perubahan pola- pola perilaku remaja yang diakibatkan oleh intensitas penggunaan fasilitas internet yang dapat dilakukannya dengan mudah melalui HP, SP, maupun PC dengan berbagai fitur-fitur yang disediakan. Internet dengan berbagai fiturnya itu menawarkan begitu mudahnya melakukan apapun,

namun semua itu memiliki sisi-sisi positif dan negatif (Soliha, 2015).

Penggunaan internet pada remaja Kebangkitan era digital sering kali merujuk pada sejarah penemuan “www” pada tahun 1999. Perkembangan dunia digital tampaknya juga tercermin di Indonesia. Pengguna internet, dalam 10 tahun terakhir ini, tumbuh sangat pesat. Pada tahun 2000, pengguna internet di Indonesia masih sekitar 2 juta orang. Namun, jumlah tersebut naik dalam tahun-tahun berikutnya. Pada tahun 2010, Indonesia berada di peringkat 16 dunia dalam jumlah pengguna internet (Manan 2011). Menurut Lenhart, dkk (2010) 2/3 dari jumlah remaja menggunakan media online setiap hari untuk mengerjakan tugas sekolah, untuk berhubungan dengan teman-teman mereka, bermain game, menunjukkan kreasi digital mereka, atau untuk alasan yang lain.

Sebuah survei pada tahun 2010 yang dilakukan oleh the EU Kids Online Survey dengan 25.142 sampel anak-anak dan remaja menemukan bahwa 93% anak-anak dan remaja usia 9-16 tahun menggunakan internet paling sedikit seminggu sekali dan 60%nya menggunakan internet setiap hari (Livingstone, dkk., 2011). Berita dari Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kemenkominfo) menyatakan bahwa pengguna internet di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 63 juta orang. Dari angka tersebut 95 persennya menggunakan internet untuk mengakses jejaring sosial. Situs jejaring sosial yang paling banyak diakses adalah Facebook dan Twitter. Indonesia menempati peringkat ke 4 sebagai negara dengan jumlah pengguna Facebook terbanyak didunia yaitu sejumlah 65 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, dan India. Indonesia menempati peringkat ke 5 sebagai negara

dengan pengguna Twitter terbanyak didunia yaitu sejumlah 19,5 juta pengguna aktif setelah USA, Brazil, Jepang dan Inggris. Selain Facebook dan Twitter, jejaring sosial lain yang dikenal di Indonesia adalah Path dengan jumlah pengguna 700.000 di Indonesia. Line sebesar 10 juta pengguna, Google+ 3,4 juta pengguna dan Linkedlin 1 juta pengguna (Kemenkominfo, 2013).

Para ahli sepakat bahwa penggunaan internet layak untuk mendapatkan perhatian serius mengingat penggunaan internet pada remaja ada kecenderungan semakin hari semakin meningkat dan cenderung berlebihan, dan dalam jangka panjang dapat mengakibatkan adanya gangguan mental seperti gangguan anti sosial, gangguan kecemasan, dan gangguan stress pada penggunaanya (Taylor, 2009; Wee, dkk., 2014). Remaja sebagai pengguna fasilitas internet terbesar, memang paling rentan untuk terkena dampak dari penggunaan internet. Remaja ada yang sudah mampu dan ada yang belum mampu memilah penggunaan internet yang bermanfaat dan yang kurang bermanfaat bagi perkembangan dirinya.

Menurut Lenhart, Purcell, Smith dan Zickuhr (2010) menemukan 66% dari 800 remaja menggunakan media online setiap hari untuk mengerjakan tugas sekolah, untuk berhubungan dengan teman-teman mereka, bermain game, menunjukkan kreasi digital mereka, atau untuk alasan yang lain. Survei pada tahun 2010 yang dilakukan oleh the EU Kids Online Survey dengan 25.142 sampel anak-anak dan remaja menemukan bahwa 93% anak-anak dan remaja usia 9-16 tahun menggunakan internet paling sedikit seminggu sekali dan 60%nya menggunakan internet setiap hari (Livingstone, Haddon, Görzig dan



Ólafsson, 2011). Cyberbullying kemudian menjadi sebuah masalah baru yang muncul dari efek perkembangan tersebut.

Menurut survei global yang diadakan oleh Latitude News pada tahun 2012 (Sutantro, 2013) Indonesia merupakan negara dengan kasus bullying tertinggi kedua di dunia setelah Jepang. Kasus bullying di Indonesia ternyata mengalahkan kasus bullying di Amerika Serikat yang menempati posisi ketiga. Ironisnya, kasus bullying di Indonesia lebih banyak dilakukan di media sosial. Badan Pusat Statistik mencatat pada tahun 2006 (Kompasiana.com, 2013) angka *Cyberbullying* yang terjadi di Indonesia mencapai angka 25 juta kasus di mulai dari kasus dengan skala ringan sampai dengan skala berat. Berdasarkan penelitian dari 210 responden, 91% responden asal Indonesia mengaku telah melihat kasus cyberbullying Data menunjukkan bahwa *cyberbullying* paling sering terjadi melalui media sosial, khususnya Facebook.

Di Indonesia, 74% dari 210 responden menunjuk Facebook sebagai biangnya cyberbullying, dan 44% menyebut media website yang lain. Kasus ini juga paling sering dilakukan oleh telepon genggam *chat room, email, online instant messaging*. Dampak negatif nampaknya yang mendominasi hasil-hasil studi yang terkait dengan penggunaan internet pada remaja, beberapa diantaranya seperti yang dilakukan oleh : Sanders, dkk. (2000) hasil penelitiannya menyatakan adanya keterkaitan antara dengan depresi dan isolasi sosial pada remaja pengguna internet; Ma (2012) yang penelitiannya membuktikan keterkaitan penggunaan internet dengan perilaku antisosial pada remaja; Yen, dkk (2014) menyatakan bahwa hasil penelitiannya membuktikan adanya

keterkaitan antara sindroma kecanduan internet dengan kecemasan, depresi, dan *self-esteem* pada remaja.

Baumeister, dkk (1996) dan Young (1998), sebenarnya sudah jauh hari menyampaikan bahwa penggunaan internet dapat membawa dampak pada diri remaja untuk menjadi agresi dan egois, dan menyatakan terjadinya kondisi darurat gangguan klinis baru pada pengguna internet. Ybarra, Alexander, Mitchell (2005), menjelaskan bahwa tampak adanya symptom depresi pada pengguna internet. Chen & Pens (2008) internet dengan berbagai fitur fasilitasnya dapat membawa seseorang mengalami penurunan kemampuan dalam hal *psychosocial adjustment, interpersonal relationship, dan academic*.

Haq (2015) melaporkan bahwa dampak penggunaan internet yang kurang tepat menjadikan anak ABG mencuri uang untuk dapat bermain *game*. *performance* nya. Salah satu dampak negatif dari penggunaan internet yang sedang mendapat banyak perhatian dan menjadi trend pada banyak studi adalah topik terkait dengan *cyberbullying* dan *cybervictim* yang dilakukan dan dialami remaja melalui berbagai fasilitas internet yang ada, seperti *facebook (FB), twitter, Whats-App (WA), line, instagram, tumblr, Black-Berry Messenger (BBM), Short Message Service (SMS)*, dan lain-lain. *Cyberbullying* dan *cybervictim* merupakan salah satu bentuk dampak negatif bagi remaja, namun orang tua kurang memiliki perhatian terhadap masalah ini. Orangtua tidak atau kurang menyadari bahwa dibalik efek positif komputer tersimpan bahaya yang mengintai kesehatan dan keselamatan anak.

Fokus tulisan ini ialah bagaimanakah efektivitas *internet addiction mobile* terhadap kualitas tidur

mahasiswa yang mengalami kecanduan internet? Yang memiliki tujuan khusus yaitu mengidentifikasi efektivitas penggunaan *internet addiction mobile* terhadap kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kecanduan internet.

Urgensi penulisan ini yaitu kecanduan internet menyebabkan gangguan kualitas tidur pada mahasiswa. Tidur merupakan kondisi yang sangat penting dalam hal memori, pembelajaran, konsentrasi, dan keseimbangan emosional. Orang yang kecanduan internet sering terlambat untuk didiagnosa dan melakukan terapi sehingga waktu penyembuhan yang lama serta biaya yang lebih besar. Adanya aplikasi *internet addiction mobile* dapat mendiagnosa, skrining, pencegahan dan terapi secara dini dengan praktis, aman, efektif, dan ekonomis.

Spesifikasi keterkaitan skema dengan bidang fokus yaitu menguji efektivitas aplikasi *internet addiction mobile* berbasis android termasuk ke dalam bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi, sedangkan kecanduan internet menyebabkan gangguan kesehatan, kesulitan belajar, dan perilaku sehingga termasuk ke dalam kelompok berkebutuhan khusus.

## **BAB II**

# **Internet Addiction dan Pengaruhnya Bagi Kualitas Tidur**

### **A. *Internet Addiction (IA)***

*Internet Addiction (IA)* adalah ketidakmampuan seseorang mengontrol penggunaan internet sehingga menyebabkan masalah kesehatan fisik dan psikologis, sosial, akademik dan menggunakan internet rata-rata 38 jam atau lebih perminggu (Kamaruddin, S., Nabila, N., & Qie, K. E, 2019). *Internet Addiction (IA)* termasuk kedalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental (DSM-5), yang digunakan oleh tenaga kesehatan untuk mendiagnosis gangguan mental (Black, D. W., & Grant, J. E, 2014). Tanda dan gejala orang yang mengalami kecanduan internet yaitu agitasi psikomotor, kecemasan, depresi, permusuhan, penyalahgunaan zat, kegagalan, kehilangan kendali, dan pengurangan kemampuan pengambilan keputusan (Çelebioğlu, A., Aytekin Özdemir, A., Küçükoğlu, S., & Ayran, G, 2020). Selain itu, duduk di depan komputer dalam waktu yang lama menyebabkan migrain, sakit kepala, nyeri punggung dan *carpal tunnel syndrome* karena penggunaan Internet jangka panjang (Alam, S. S., Hashim, N. M. H. N., Ahmad, M., Wel, C. A. C., Nor, S. M., & Omar, N. A, 2014).

Ada 5 jenis kecanduan internet yaitu kecanduan

seksual dunia maya, kecanduan hubungan dunia maya untuk menggantikan teman dan keluarga di kehidupan nyata, kompulsi (perjudian atau belanja online obsesif), informasi yang berlebihan, dan kecanduan komputer (bermain game) (Kurniasanti, K. S., Assandi, P., Ismail, R. I., Nasrun, M. W. S., & Wiguna, T, 2019).

Siapa saja dapat menjadi ketagihan atau berlebihan dalam menggunakan internet, termasuk juga mahasiswa. Jika sudah kecanduan, maka mereka itu bisa menjadi introvert, dan sulit berkomunikasi dengan orang-orang yang di sekitarnya. Bahkan masalah lainpun bisa muncul, sebagaimana fenomena yang banyak ditemukan dalam kehidupan sehari-hari. Banyak mahasiswa yang malas kuliah tetapi bersemangat untuk bermain game online, prestasinyaapun menurun karena terlalu sering sekali membolos. Bahkan banyak yang menghabiskan uang kebutuhan pokoknya demi kepuasannya dalam bermain game online di warnet.

Penggunaan internet yang berlebihan tersebut, dapat dikategorikan ke dalam gangguan Internet Addiction Disorder (IAD) atau gangguan kecanduan internet, yakni meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi online, game online, chatting dan lain-lain.<sup>5</sup> Adiksi terhadap internet terlihat dari intensi waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet, dimana akibat banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk online membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka yang terancam, seperti nilai yang buruk di kampus atau mungkin kehilangan pekerjaan dan bahkan meninggalkan orang-orang yang disayangi. Seperti kasus yang terjadi pada gadis usia 12 tahun kabur

dari rumahnya selama 2 minggu, selama itu gadis tersebut mengaku tinggal di sebuah warnet untuk memainkan game online (Tim Internet Sehat.com).

Menurut prespektif psikologi, addiction (kecanduan) didefinisikan sebagai keadaan individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan atau memperoleh efek menyenangkan dari yang dihasilkannya oleh sesuatu yang dilakukan atau digunakan tersebut (Davis, 2001). R. A. Davis memaknai addiction (kecanduan) sebagai bentuk ketergantungan secara psikologis antara seseorang dengan suatu stimulus, yang biasanya tidak selalu berupa suatu benda atau zat. Di dalam DSM IV tidak digunakan kata atau istilah addiction untuk menggambarkan penggunaan secara patologis atau berlebihan pada suatu stimulus. DSM IV menggunakan istilah dependence untuk kecanduan pada suatu stimulus secara pathological, misalnya ketergantungan untuk berjudi (Sarafino, 1990).

Internet Addiction diartikan Kimberly S. Young sebagai sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online. Orang-orang yang menunjukkan sindrom ini akan merasa cemas, depresi, atau hampa saat tidak online di internet (Young, 1998). H. M. Orzack mendefinisikan Internet Addiction Disorder sebagai kelainan yang muncul pada orang yang merasa bahwa dunia maya (virtual reality) pada layar komputernya lebih menarik daripada dunia kenyataan hidupnya sehari-hari (Orzack, 2023). Jadi kecenderungan Internet Addiction Disorder (IAD) adalah tendensi untuk mengalami gangguan dalam penggunaan internet yang bersifat

patologis. Ditandai dengan ketidakmampuan individu untuk mengontrol waktu berinternet, merasa dunia maya lebih menarik dibandingkan kehidupan nyata, dan mengalami gangguan dalam hubungan sosialnya.

R. A. Davis (2001) menyebutkan beberapa jenis fasilitas pada internet yang dapat memicu terjadinya kecanduan. Misalnya, online sex, games, casino (perjudian), stock trading (bursa efek), dan online auctions (lelang). Kecanduan itu sendiri menurut Kimberly S. Young (1996) terdapat beberapa jenis, di antaranya:

1. Kecanduan situs porno internet (*cyber-sexual addiction*), yaitu seseorang yang melakukan penelusuran dalam situs situs porno atau cybersex secara kompulsif. Individu yang mengalami kecanduan cybersex atau pornografi melalui internet ditandai dengan ketergantungan melihat, menemukan, menelusuri, mendownload, dan berlangganan serta memperdagangkan pornografi secara online atau melakukan percakapan tentang fantasi seksual melalui *chat rooms*.
2. Kecanduan berhubungan dalam dunia internet (*cyber-relational addiction*), yaitu seseorang yang hanyut dalam pertemanan melalui dunia *cyber*. Individu yang selalu menghabiskan waktu menggunakan internet dengan membina hubungan baru dengan teman-teman yang baru saja ditemui dalam program *chatting, friendster, multiply, blog, e-mail*, atau situs hubungan pertemanan yang menimbulkan ketergantungan yang berlebihan terhadap hubungan online seperti di situs facebook. Teman online menjadi lebih penting bagi individu dalam kehidupannya, daripada keluarga dan teman-teman dalam dunia nyatanya.
3. Kecanduan berhubungan dengan *net compulsion*,

- yaitu seseorang yang terobsesi pada situs-situs perdagangan (*cyber shopping* atau *day trading*) atau perjudian (*cyber casino*) online. Kecanduan pada permainan online, perjudian online, dan berbelanja secara online yang berlangsung dengan cepat dapat menimbulkan masalah mental baru pada zaman internet ini. Melalui akses cepat ke casino virtual, permainan interaktif, dan *eBay* (situs jual beli online).
4. Kecanduan informasi internet (*information overload*), yaitu seseorang yang menelusuri situs-situs informasi secara kompulsif. Individu yang selalu mengisi waktu menggunakan internet dengan mencari data atau informasi yang disediakan oleh halaman-halaman pada internet (www). Sejumlah data yang tersedia pada World Wide Web dapat menimbulkan perilaku kompulsif yang menuju pada ketergantungan melakukan web surfing dan pencarian sejumlah data. Individu akan menghabiskan sejumlah waktu untuk mencari dan mengumpulkan data dari web dan mengatur informasi tersebut.
  5. Kecanduan komputer (*computer addiction*), yaitu seseorang yang terobsesi pada program-program yang ada di internet. Biasanya permainan-permainan online seperti Counter Strike, Ragnarok dan lain sebagainya. Menurut Kimberly S. Young dan J. Suler (1996) penggunaan internet menjadi masalah ketika hal itu mengganggu bagian lain dari kehidupan seseorang seperti tidur, kerja dan hubungan sosial. Kimberly S. Young (1996) menyebut pengguna internet yang adiktif sebagai dependent, yakni menggunakan aplikasi internet yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi



dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru dikenal melalui internet.

Biasanya waktu yang digunakan dalam berinternet antara 20 hingga 80 jam per Minggu dengan 15 jam persesi online. Sedangkan individu yang normal dalam menggunakan internet hanya menggunakan internet antara 4 sampai 5 jam per Minggu. Kimberly S. Young (1996) menyebutkan beberapa kriteria sebagai indikator individu yang kecanduan internet, antara lain:

1. Perhatian tertuju pada internet. Kriteria ini dimaksudkan bahwa, individu yang kecanduan biasanya perhatiannya selalu terpaku hanya untuk memikirkan aktifitas online. Baik aktifitas online yang telah dilakukan sebelumnya maupun harapannya untuk segera online kembali.
2. Penggunaan internet terus meningkat. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu memiliki keinginan yang kuat untuk menggunakan internet dengan jumlah waktu yang semakin meningkat untuk mendapatkan kepuasan.
3. Tidak mampu mengontrol penggunaan internet. Kriteria ini menjelaskan bahwa individu tidak mampu mengendalikan dirinya untuk tidak berinternet, apalagi untuk mengurangi, atau menghentikan penggunaan internet.
4. Perasaannya tidak nyaman jika offline. Kriteria yang keempat ini dimaksudkan bahwa individu akan merasa gelisah, murung, tertekan atau lekas marah ketika mengurangi atau menghentikan penggunaan internet.
5. Online lebih lama dari yang diharapkan. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu sulit menetapkan waktu kapan harus menghentikan aktifitasnya berinternet.

Misalnya, sejak awal sudah diplot akan berinternet selama satu jam, tetapi kenyataannya selang satu jam tidak dapat menghentikan aktifitas tersebut, bahkan terus bertambah.

6. Berani kehilangan segala sesuatu yang berarti. Kriteria ini dimaksudkan bahwa individu berani mempertaruhkan atau mengambil resiko untuk kehilangan sesuatu yang sangat penting dalam hidupnya hanya demi kepentingan berinternet. Misalnya, hubungan dengan orang terdekat (significant others) seperti orang tua, kemudian pekerjaan, pendidikan, bahkan kesempatan berkarir.
7. Berbohong tentang aktivitas berinternet. Kriteria ini maksudnya adalah bahwa individu berani berbohong terhadap anggota keluarga, terapis atau yang lainnya untuk menyembunyikan aktifitasnya yang berkaitan dengan internet.
8. Menggunakan internet untuk melarikan diri dari masalah. Kriteria ini sangat jelas menggambarkan bagaimana internet itu dijadikan tempat pelarian atau solusi dari masalah yang dihadapi. Hal ini dilakukannya bukan hanya karena ketidakmampuannya menghadapi masalah yang dihadapi, tetapi juga karena untuk menghilangkan ketidaknyamanannya atau dysphoric mood (perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, cemas, depresi).

Ketidakmampuan individu termasuk mahasiswa yang masih tergolong remaja dalam mengontrol diri untuk terkoneksi dengan internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan ini. Di samping itu, berbagai kenakalan remaja sebagai bagian dari dampak ketidakmampuannya dalam

pencarian identitas diri seperti yang ditunjukkan oleh hasil survei Federasi Kesehatan Mental Indonesia (FEKMI) menunjukkan adanya 47% remaja mengaku nakal di sekolah dan tak mepedulikan peraturan sekolah sebanyak 33%. Dari hasil survei transisi moralitas dapat diketahui bahwa terdapat 54% remaja mengaku pernah berkelahi, 87% berbohong, 8,9% pernah mencoba narkoba, 28% merasa kekerasan sebagai hal yang biasa ([www.gozonet.com](http://www.gozonet.com)).

Berbagai fenomena psikologis seputar remaja tersebut, diduga salah satunya karena kurangnya internalisasi nilai-nilai agama dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Apalagi menurut Elisabeth B Hurlock pada usia remaja akhir semacam mahasiswa, telah terjadi penurunan tingkat keminatannya terhadap agama, dikarenakan semakin meluasnya jaringan sosial mereka, dan berinteraksi dengan berbagai kalangan dan latar belakang budaya dan agama yang berbeda (Hurlock, 2000).

Penjelasan di atas memperjelas bahwa Internet Addiction Disorder sebagai gangguan kecanduan pada internet yang meliputi segala aktivitas yang berhubungan dengan internet. Dalam fenomena adiksi internet, terdapat lima subtipe yang dapat diklasifikasikan yaitu adiksi *cybersexual*, adiksi *cyber-relations*, *net complusions* (perjudian, belanja dan perdagangan online), informasi yang berlebihan dan adiksi komputer.

Chang dan Law yang menunjukkan bahwa aspek penarikan diri dan masalah sosial adalah aspek yang mempunyai nilai paling tinggi pada cyberrelationship dan online gaming. Dua kegiatan inilah yang mempunyai hubungan paling kuat terhadap skor Internet Addiction Disorder (Chang & Law, 2008). Cyberrelationship

merupakan keadaan ketika seseorang merasa hubungan online lebih penting daripada kehidupan sebenarnya (Prasojo, Maharani, Hasanuddin, & Mahayana, 2018).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Majorsy, dkk (2017) memaparkan bahwa adanya hubungan yang kuat antar *cyberrelationship* dengan Internet Addiction Disorder (IAD), yang mana dimensi 'escape' atau 'melarikan diri' dari dunia nyata menjadi aspek dengan kontribusi terbesar pada adiksi internet (Majorsy, Hapsari, Valentine, & Ayuningsih, 2017). Senada dengan studi yang dilakukan oleh (Rubin, Perse, & Barbato, 1988; Wang & Chang, 2010) yang menjelaskan bahwa berkomunikasi online dapat membantu seseorang melepaskan diri dari kecemasan dari dunia nyata atau kegiatan yang mengganggu. Melarikan diri dari dunia nyata ke dunia virtual, juga membuat individu merasa lebih nyaman dan santai karena kegiatan atau dialog yang mereka lakukan tidak dilakukan secara langsung (Prasojo, Maharani, Hasanuddin, & Mahayana, 2018).

Hal ini juga ditemukan dalam kegiatan online gaming. Game online adalah permainan yang berbasis pada jaringan internet di mana para pemain bisa bermain secara online dan dapat diakses oleh banyak orang dan bisa menggunakan perangkat komputer, laptop, smartphone dan tablet. Game online juga mempunyai cerita dan tantangan yang menarik sehingga para pemainnya akan dilibatkan secara emosi (Suplig, 2017). Salah satu motivasi seseorang dalam online gaming adalah kebutuhan untuk berhubungan atau relationship dan pelarian (Xu, Turel, & Yuan, 2012). Menggunakan pelarian sebagai motivasi melakukan online gaming telah secara terbukti signifikan memprediksikan penggunaan

game online secara berlebihan (Kuss, Lows, & Wiers, 2012) dan merujuk pada penggunaan internet yang berlebihan pula.

Game online pada saat ini tidak hanya memberikan kesempatan pemainnya untuk bermain, namun juga fitur chat bagi para pemainnya. Di sinilah pemain saling terhubung satu sama lain secara online. Seperti yang telah disampaikan di atas, bahwa seseorang lebih merasa nyaman dan santai bila melakukan hubungan lewat online. Peneliti berargumen bahwa hal ini disebabkan adanya perbedaan sanksi sosial yang berlaku antara dunia nyata dan dunia maya atau online. Di mana sanksi sosial di dunia nyata lebih kuat dan berdampak secara langsung daripada sanksi sosial yang di dunia maya atau online.

Terlebih, dalam dunia maya atau online seseorang tidak bertemu secara langsung dan itulah yang memberikan perasaan lebih aman karena seseorang bisa mempunyai waktu lebih untuk memilih bagian diri mana yang akan ditampilkan. Sebagai manusia yang membutuhkan kenyamanan, seseorang akan terus mencari kenyamanan atau pleasure gratification (kepuasan yang menyenangkan) tersebut. Sehingga, ketika seseorang terus mencari kenyamanan, keamanan dan hubungan di dunia maya maka seseorang akan menggantungkan kebutuhan bersosialnya secara online dan secara perlahan menarik diri dari lingkungan sosialnya. Bukan hanya itu, tindakan berulang yang didorong oleh rasa ketergantungan akan menyebabkan kecanduan (Cooper, 2000). Bukan hanya itu, tindakan tersebut tentu akan berdampak pada aspek-aspek lain yang ada pada dirinya. Salah satunya adalah kemampuan kontrol diri.

Kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk

menahan dan mengarahkan diri apabila dihadapkan terhadap dorongan-dorongan negatif hingga mendapatkan hasil yang positif. Kontrol diri juga berarti menginterpretasikan, menimbang, menilai, hingga bertanggung jawab pada perilakunya. Salah satu indikator utamanya adalah sikap impulsifitas yaitu, sikap spontan dalam merespon sesuatu. Berdasarkan hal tersebut, ketika seseorang mempunyai tingkat kontrol diri yang rendah akan sulit baginya untuk menginterpretasikan, menimbang, menilai, dan bertanggung jawab atas perilakunya.

Seseorang yang memiliki kontrol diri rendah lebih berfokus pada bagaimana cara mendapatkan pleasure gratification (kepuasan yang menyenangkan) secara cepat dan mudah atau biasa juga disebut dengan instant gratification (kepuasan instan). Sehingga apabila disimpulkan dalam konteks penelitian ini maka, seseorang dengan kemampuan kontrol diri yang rendah akan sulit untuk memikirkan dampak perilaku internet compulsive-nya hingga kecenderungan Internet Addiction Disorder (IAD) akan semakin tinggi.

Begitu juga sebaliknya Internet Addiction Disorder (IAD) mempunyai dampak-dampak lain yang juga berbahaya (selain kecanduan itu sendiri). Seperti hilangnya kontrol diri, munculnya rasa bersalah, mempunyai masalah dalam hubungan interpersonal dan intrapersonal bahkan penyakit mental lain seperti depresi. Seiring dengan dunia yang tidak mungkin berhenti berkembang, melepaskan diri dari teknologi dan internet sepenuhnya juga sama mustahilnya. Tindakan pencegahan merupakan salah satu langkah yang efektif untuk mencegah kecenderungan Internet Addiction

Disorder. Salah satunya adalah pelatihan kontrol diri (Ramadhani, Iswinarti, & Zulfiana, 2019).

Dari berbagai penjelasan dan informasi di atas maka seseorang yang kecanduan internet akan kesulitan mengembangkan kemampuan atau kecakapannya dalam berhubungan dengan orang lain sehingga membuat hubungan sosial dan interaksi mereka dengan keluarga, teman dan orang disekitarnya menjadi kurang baik serta mengalami prestasi akademik yang menurun (Jannah, Mudjiran, & Nirwana, 2015). Remaja yang kecanduan internet dapat mengalami gangguan panik, stress (Wardi, & Ildil, 2016; Barseli, Ildil, & Nikmarijal., 2017; Zola, Fadli, & Ildil., 2018) dan anxiety (Annisa, & Ildil, 2016).

Berdasarkan hal tersebut, tugas perkembangan remaja menjadi tidak sesuai dengan tahap-tahap perkembangan yang semestinya. Kemungkinan besar remaja akan mengalami ketidakpercayaan diri dan lain sebagainya. Ketidakpercayaan diri ini akan membuat keyakinan dalam jiwa remaja bahwa tantangan hidup apapun yang dihadapi akan terasa sulit jika tidak berbuat sesuatu (Ildil, Denich, A. U & Ilyas, A, 2017; Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I., 2018). Ketidaksingkronan kondisi yang terjadi pada tugas perkembangan remaja saat ini harusnya diantisipasi. Upaya pengentasan bisa dilakukan oleh siapa saja, mulai dari diri sendiri, teman, guru, orangtua maupun guru BK/konselor. Dalam pengentasan kecanduan internet pada remaja, orangtua bisa membuat jadwal kapan anak bisa menggunakan komputer atau telepon seluler. Dengan begitu anak tidak akan melupakan kewajibannya yang lain, terutama belajar (Susilo, 2010).

Penggunaan internet yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya masalah pribadi, keluarga dan pekerjaan (Rodgers, 1998). Penggunaan internet yang

berlebihan juga dapat memicu munculnya permasalahan lainnya yang membuat KES (kehidupan efektif sehari-hari) menjadi terganggu. Pemanfaatan internet yang berlebihan mengakibatkan hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang karena waktu yang digunakan untuk berkumpul bersama menjadi jauh berkurang, sehingga remaja menjadi terisolir dari teman-teman dan keluarganya, serta menjadi sulit berkonsentrasi terhadap pelajaran di sekolah.

Jadi, interpersonal & health problem merupakan permasalahan yang dapat terjadi antara diri individu maupun dengan orang lain. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan, terungkap tingkat kecanduan internet pada remaja awal berdasarkan indikator interpersonal & health problem sebagian besar berada pada kategori tinggi, hal itu ditunjukkan mereka memiliki masalah antarpribadi dan kesehatan yang berada pada kategori tinggi dan hanya 2 orang siswa yang masalah antarpribadi dan kesehatannya dikategorikan rendah (Sari & Ilyas, 2017).

## **B. Kualitas Tidur**

Kualitas tidur yang baik bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental, emosional, memori, konsentrasi, kemampuan berfikir kognitif, sekresi hormon dan mengurangi stres (Evcılı, F., & Yurtsever, I, 2018). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa menyebabkan penurunan prestasi akademik (Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L, (2020). Durasi tidur yang normal pada usia mahasiswa disarankan 7 sampai 9 jam dalam sehari (Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A, 2015).



Salah satu Penyebab utama kualitas tidur yang menurun adalah penggunaan internet yang berlebihan (Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoğlu, E., & Mevsim, V, 2015). Masalah ini disebabkan oleh Penggunaan perangkat elektronik dengan kecerahan cahaya yang memproyeksi ke retina mata dapat memicu terjadi perubahan pola dan kualitas tidur (Maulida, R., & Sari, H, 2017). Suara dan cahaya yang berasal dari gadget mempengaruhi sekresi hormon melatonin mengganggu ritme tidur individu, penundaan tertidur, mempersingkat waktu yang tersisa untuk tidur, dan mengganggu kualitas tidur dengan menyebabkan terbangun secara berkala selama tidur (Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C, 2021).

Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan mudah tanpa merasa lelah dan masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan, dengan demikian kebugaran jasmani merupakan wujud dari loyalitas fungsional seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan secara tertentu dengan hasil yang baik atau memuaskan (Wirnantika, Pratama, & Hanief, 2017).

Sedangkan pada umumnya manusia juga membutuhkan istirahat dengan cara tidur untuk mengembalikan kebugaran ataupun sekedar mengistirahatkan organ-organ tubuh setelah melakukan aktivitas olahraga. Pada kondisi tidur, tubuh melakukan proses pemulihan untuk mengembalikan stamina tubuh

hingga berada dalam kondisi yang optimal (Sarfriyanda, Karim, & Dewi, 2015). Jika seseorang mengeluhkan kendala-kendala seperti kesulitan tidur, tidur tidak tenang, kesulitan menahan tidur, seringnya terbangun dipertengahan malam, dan seringnya terbangun lebih awal, kemungkinan orang tersebut terganggu kualitas tidurnya. Menurut Sulistiyani (2012) kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk dapat tetap tidur, tidak hanya mencapai jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur menunjukkan adanya kemampuan individu untuk tidur dan memperoleh jumlah istirahat yang sesuai dengan kebutuhannya.

Kebugaran jasmani erat kaitannya dengan aktivitas fisik. Setiap manusia memiliki aktivitas fisik yang berbeda, otomatis kebugaran jasmaninya pun berbeda. Semakin banyak aktivitas fisik yang dilakukan maka tingkat kebugaran jasmaninya akan semakin tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erwinanto (2017) yang menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani meskipun kekuatan kedua variabel rendah. Dengan demikian kebugaran jasmani yang cukup dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang dapat terpenuhi, begitu sebaliknya bila tingkat kebugaran jasmani kurang baik maka kualitas tidur seseorang akan berkurang.

Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar dimana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangun kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Asmadi, 2008). Faktor kualitas tidur sebenarnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Wicaksono (2012) dalam penelitiannya yang berjudul analisis faktor dominan yang berhubungan dengan

kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan Universitas Airlangga didapatkan ternyata stress juga dapat mempengaruhi kualitas tidur seseorang. Hasil riset ini menunjukkan adanya hubungan antara kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani, meskipun koefisien korelasi menunjukkan pada kategori rendah. Menjaga kualitas tidur sama halnya menjaga kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani tidak hanya disebabkan oleh faktor kualitas tidur. Olahraga ataupun aktivitas fisik dapat menunjang tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani yang baik dapat bermanfaat secara fisik maupun psikologis di lingkungan kampus. Beberapa penelitian menunjukkan siswa yang bugar memiliki prestasi yang baik. Bugiarto (2009) menyatakan bahwa kebugaran memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar siswa, ketika kebugaran siswa rendah dapat dipastikan prestasi belajar siswa juga rendah. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Sawunggaluh (2016) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebugaran, intelegensi, dan pergaulan teman sebaya dengan pencapaian prestasi. Hal ini dikarenakan faktor psikologis siswa yang kurang bugar akan lebih sulit menerima ilmu dibanding siswa yang memiliki kebugaran yang baik.

Tidur adalah suatu kegiatan normal yang akan dialami setiap individu dan menjadi aktivitas manusiawi di dalam suatu kehidupan. Tetapi banyak di usia remaja yang tidak memedulikan kualitas tidur yang baik, dengan ini tingkat kebugaran jasmani pada usia remaja akan berdampak tidak baik. Sebagian besar yang masih duduk di bangku sekolah adalah anak remaja. Pada masa remaja akan terjadi penambahan kecepatan pertumbuhan sehingga memunculkan perubahan pada bentuk fisiknya. Remaja

yang sebagian besar adalah siswa sekolah menengah lebih banyak melakukan aktivitas menetap. Dampak positif akan diterima oleh kesehatan tubuh ketika durasi tidur terpenuhi. Segala fungsi vital tubuh akan berkurang, aktivitas pada tingkat metabolisme akan diturunkan, sel-sel tubuh akan diperbaiki dan energy akan dipulihkan selama proses tidur. Selain itu, otak akan mengintegrasikan pengetahuan baru, serta membentuk asosiasi baru ketika seseorang tidur, hal ini akan membuat pikiran lebih segar (Baert, Omeij, & Verhaest. 2015).

Kualitas tidur yang tidak dijaga akan menimbulkan efek negatif pada kesehatan tubuh (Iqbal, 2017). Ketenangan dan pemulihan stamina atau energi (energy conversation) akan diperoleh ketika seseorang tidur, dimana akan terjadi pemulihan fungsi tubuh dan otak, serta penyesuaian untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Tidur adalah kondisi istirahat yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Pada saat remaja, kualitas tidur menjadi hal yang paling penting. Hal ini disebabkan masa remaja adalah masa ketika pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan sangat pesat sehingga tidur dan istirahat yang cukup sangat diperlukan. Pola tidur yang dialami remaja hingga dewasa berbeda, jika dibandingkan dengan usia lainnya. Hormonal yang terjadi pada masa pubertas menjadi penyebab perbedaan pola tidur ini.

Pada akhir masa pubertas akan terjadi pergeseran irama sirkadian, sehingga jam tidur usia remaja hingga dewasa akan bergeser. Durasi tidur mempengaruhi fungsi endokrin dan metabolisme. Penyakit tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan berlebihan kemudian berdampak terhadap penurunan kebugaran

jasmani. Seorang remaja yang menerapkan kualitas tidur yang baik serta teratur akan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik. Faktor internal dapat mempengaruhi perolehan hasil belajar siswa ialah kesehatan tubuh berupa gangguan fungsi tubuh dan asupan gizi (Faught et al., 2017) serta psikis dalam diri siswa itu sendiri, seperti konsep diri, locus of control, dan motivasi intrinsic.

Makan-makanan yang bergizi dan berolahraga sama pentingnya dengan manfaat tidur bagi kesehatan tubuh. Tidur menjadi proses biologis kompleks yang dapat membantu proses informasi baru, merasa beristirahat, dan terjaga tetap sehat. Tidur memiliki manfaat untuk memulihkan metabolisme tubuh, dimana ketika lelah hal yang terpikirkan otak kita hanyalah ingin istirahat atau tidur. Tanpa istirahat atau tidur yang cukup, otak sulit untuk fokus dan mengambil informasi baru, dapat membuat menjadi cepat marah, sulit berkonsentrasi, tidak sabar, murung, dan depresi. Tetapi jika tubuh mengalami kelebihan tidur juga akan berdampak kurang baik bagi tubuh. Hal ini akan mengakibatkan munculnya rasa kurang nyaman pada tubuh dan malas untuk melakukan kegiatan di hari berikutnya sehingga berdampak pada penurunan kebugaran jasmani.

Sekolah adalah salah satu tempat yang dapat digunakan untuk meningkatkan serta menjaga kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan di wilayah Sekolah Menengah mewajibkan siswa untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran setiap harinya, sehingga pada pengembangannya siswa mampu memperoleh berbagai ilmu pengetahuan untuk menciptakan hasil belajar yang baik. Tidak hanya hasil belajar yang baik yang dibutuhkan, siswa harus mampu dalam menciptakan prestasi

akademik maupun non – akademik supaya dapat mendapatkan hasil yang memuaskan.

Secara teori apabila peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka kualitas tidur yang dimilikinya juga baik. Secara fisiologis, penyebab rendahnya tingkat kesehatan individu dan peningkatan kelelahan sehingga mudah letih diakibatkan oleh kualitas tidur yang buruk. Belajar, berolahraga tanpa mudah kelelahan, melaksanakan aktivitas sehari - hari dengan baik dan dapat mengikuti proses pembelajaran dengan maksimal dapat dilakukan ketika memiliki tingkat kebugaran yang baik. Prestasi yang baik dapat diperoleh ketika peserta didik memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani yang baik dapat menurunkan angka peserta didik tidak masuk sekolah dan meningkatkan kapasitas belajarnya.

Tingkat kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat membantu siswa dalam melaksanakan aktivitas yang padat, sehingga siswa dapat menyelesaikan setiap aktivitas secara maksimal dan memiliki tenaga untuk melaksanakan aktivitas fisik yang lain. Seseorang yang sering berlatih untuk melakukan aktivitas fisik khususnya olahraga dapat menstabilkan emosi dan motivasinya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Tubic, et al. 2015). Tingkat kebugaran jasmani pada setiap Sekolah Menengah berbeda, hal ini dapat diketahui melalui aktivitas sehari-hari peserta didik serta kegiatan pendukung lain di sekolah. Semua negara Eropa telah menyadari pentingnya pendidikan jasmani di sekolah, Hal ini sesuai dengan hasil laporan Eurydice mengenai pendidikan jasmani dan olahraga di Eropa (European Commission, 2013)

Peserta didik yang memiliki kualitas tidur yang buruk akan mendapatkan dampak negatif di dalam tubuhnya. Jika kekurangan porsi tidur juga dapat mengganggu regenerasi sel dan keseimbangan metabolisme tubuh, hal ini dapat menyebabkan kerusakan organ tubuh tertentu karena pada organ tubuh seseorang tidak diberi waktu untuk istirahat yang cukup. Hal ini berlaku sebaliknya, peserta didik yang memiliki kualitas tidur yang baik akan mendapat berbagai dampak positif bagi tubuh. Selain tidak mudah terserang penyakit, dapat menjaga keseimbangan mental, kesehatan meningkat, stress dapat berkurang baik pada paru, kardiovaskular, endokrin, dan lain sebagainya (Putra & Kriswanto, 2019).

Energi yang tersisa dapat disimpan ketika proses tidur yang nantinya akan ditambah dengan energi baru, dan energi tersebut akan diarahkan kembali pada fungsi seluler yang penting di dalam tubuh. Tidur merupakan bagian dari proses mempertahankan fungsi fisiologis normal. Menurut Suharjana (2013) menjelaskan bahwa tidur yang baik ketika masa remaja adalah 7 jam hingga 8 jam dalam sehari, sedangkan pada masa pertumbuhan seperti anak-anak sebaiknya mencapai 10 jam dalam sehari. Tetapi tidur juga bisa menjadi masalah, misalkan tidur yang berlebihan akan menyebabkan tubuh kurang terasa nyaman dan malas untuk beraktivitas.

Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menyimpan cukup tenaga untuk menikmati waktu luang disebut dengan kebugaran jasmani. Faktor yang mendukung kebugaran jasmani yang baik salah satunya adalah kualitas tidur atau istirahat. Recovery pada tubuh manusia diperoleh melalui tidur. Tidur atau istirahat dimanfaatkan oleh tubuh untuk

membuang asam laktat, serta zat berbahaya lain bagi tubuh. Penelitian yang dilakukan Safaringga & Herpandika (2018) yang berjudul Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Kualitas Tidur. Pada penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kebugaran jasmani dan kualitas tidur. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tingkat kebugaran jasmani memiliki hubungan dengan kualitas tidur. Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik secara normal disebabkan apabila jumlah makanan yang lebih banyak akan mengakibatkan tubuh mudah lelah, kemudian kehilangan minat untuk melaksanakan aktivitas lainnya seperti olahraga dan mengerjakan tugas.

Dengan ini apabila seseorang makan dengan kandungan yang berlemak akan banyak mempengaruhi tubuh ketika melakukan aktivitas sehari-hari atau berolahraga. Pertimbangan kandungan gizi makanan sangat penting untuk dilakukan agar dapat menghindari kelebihan energi yang nantinya tidak dapat dikeluarkan secara maksimal. Prestasi yang baik dapat diperoleh melalui tubuh yang bugar, selain itu juga kebugaran jasmani dapat bermanfaat secara psikologis ataupun fisik. Penurunan kebugaran jasmani siswa dapat menghasilkan prestasi yang menurun. Hubungan secara signifikan antara kebugaran, intelegensi hingga pergaulan bebas di sekitarnya juga mempengaruhi suatu pencapaian prestasi (Sawunggalih, 2016).

Psikologis siswa sangat mempengaruhi penyerapan ilmu ketika proses pembelajaran, sehingga ketika dibandingkan dengan siswa yang memiliki kebugaran yang baik, penurunan penerimaan pembelajaran siswa yang kurang bugar akan terlihat secara jelas Dalam penelitian Muhammad Dien Iqbal (2017) dengan judul



Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur mahasiswa perantau di Yogyakarta. Keberadaan aktivitas fisik yang rendah pada remaja disebabkan karena adanya penurunan dalam pengorganisasian untuk berolahraga.

Pernyataan ini didukung oleh nilai aktivitas fisik yang diperoleh dalam penelitian ini siswa lebih aktif saat jam pelajaran sekolah, namun diluar jam pelajaran sekolah siswa kurang mempertahankan tingkat aktivitas fisik dan mengurangi kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan fisik. Bervoets et al. (2014) menyatakan bahwa remaja saat ini, lebih banyak melakukan kegiatan yang kurang aktif secara fisik, seperti bermain games dan internet menggunakan gadget seperti smartphone, komputer dan lain sebagainya.

Oleh sebab itu, nilai aktivitas fisik yang diperoleh siswa sebagian besar termasuk kedalam kategori rendah. Lama waktu tidur yang lebih pendek akan mempengaruhi peningkatan beban hemodinamik 24 jam, kemudian secara bertahap akan terjadi peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, aktivitas psikososial dan aktivitas stress fisik ketika keadaan terjaga, hal ini juga meningkatkan nafsu garam dan retensi garam (Azmi & Erkadius, 2017).

Ini menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk tidak hanya akan dikaitkan dengan gangguan tidur yang dialami seseorang, tetapi juga dikaitkan dengan durasi atau panjang pendeknya waktu tidur seseorang. Paparan yang terlalu lama pada penjelasan diatas akan memicu

timbulnya adaptasi struktural pada sistem kardiovaskular, seperti pada kontraksi arteri dan hipertrofi pada ventrikel sebelah kiri yang nantinya akan meningkatkan keseimbangan darah yang akan terjadi secara bertahap. Tetapi jika suatu keadaan kehilangan kesadaran yang menimbulkan penurunan reaksi individu terhadap lingkungan menurun, kemudian dapat sadar kembali sehingga rangsangan untuk membangunkannya cukup dinamakan dengan tidur. Tidur juga dapat dikatakan sebagai salah satu kebutuhan dasar manusia.

Kelebihan tidur ataupun kekurangan tidur juga berdampak pada kesehatan manusia. Fakihan (2016) juga menjelaskan bahwa kegiatan harian yang tidak terstruktur dengan baik dapat mempengaruhi kualitas tidur dan mengurangi waktu tidur yang dimiliki oleh suatu individu.

Aktivitas pada fisik yang tidak aktif atau jarang digunakan untuk bergerak dapat memicu efek negatif pada kualitas tidur seseorang. Kenyamanan di lingkungan tempat tidur dan gangguan dari suara yang terlalu keras, gelap terangnya cahaya lampu, dan kehadiran teman tidur menjadi beberapa faktor gangguan yang ditimbulkan oleh kondisi lingkungan. Kualitas tidur seseorang akan sangat dipengaruhi oleh pola tidur dan gangguan tidur yang terjadi di sekitarnya. Peningkatan memori jangka pendek ataupun memori jangka panjang menjadi dampak positif dari kualitas tidur yang baik. Kesulitan tidur yang cukup serius seringkali dialami oleh beberapa orang, salah satunya orang dewasa.

Proses penuaan juga menjadi salah satu alasan orang dewasa kesulitan tidur. Komplikasi tidur yang buruk akan dialami ketika seseorang telah dewasa, hal ini yang menyebabkan kesehatan yang tidak seimbang, sering

merasakan sakit, hingga mengalami ketergantungan terhadap obat. Kesulitan tidur juga dialami oleh remaja dimana jam tidur larut kemudian bangun pagi buta. Jam tidur setiap orang berbeda, jadwal tidur yang tidak beraturan seringkali disebabkan oleh kondisi lingkungan yang buruk. Kebutuhan tiap individu untuk tidur juga berbeda, hal ini dapat dilihat melalui aktivitas yang dijalankannya (Dewi, 2015).

Tahap tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang sesuai dan dapat mempertahankan keadaan tidur seseorang, hal ini yang diharapkan dari kualitas tidur setiap individu. Gaultney (2010) menerangkan bahwa kualitas tidur seseorang untuk mendapatkan kebugaran serta kesegaran pada tubuhnya ketika bangun dari tidur dapat dikatakan baik ketika tubuhnya tidak menunjukkan adanya ciri-ciri kekurangan tidur dan selama proses tidurnya tidak mengalami gangguan atau masalah. Magfirah (2016) menjelaskan bahwa faktor yang mempengaruhi kualitas tidur salah satunya adalah aktivitas fisik, dimana aktivitas atau latihan fisik dapat memicu seseorang untuk merasa lelah sehingga membutuhkan tidur. Manfaat melatih fisik sebelum tidur adalah untuk membuat lelah sehingga tubuh akan mendingin dan mengakibatkan relaksasi akan meningkat.

Beraktivitas yang menyenangkan atau bekerja dapat membantu seseorang memperoleh tidur dan individu tersebut mengalami kelelahan menengah (Magfirah, 2016) Kualitas tidur dapat ditingkatkan dengan aktivitas fisik. Segala pergerakan yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang membutuhkan energi merupakan definisi dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik terdiri dari gerakan bebas, terstruktur, hingga olahraga maupun kegiatan sehari-hari.

Aktivitas fisik menyebabkan peningkatan konsumsi energi, sekresi endorfin dan suhu tubuh yang dapat meningkatkan kebutuhan tidur dan proses penyembuhan tubuh. Semakin banyak energi yang dikonsumsi maka semakin besar kemungkinan restorasi.

Aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin akan memberikan dampak yang positif bagi kesehatan karena dapat membuat metabolisme menjadi baik, peredaran darah lancar sehingga tidur dapat lebih tenang dan nyaman. Melalui aktivitas fisik dapat merangsang aktivitas saraf simpatis dan aktivitas saraf parasimpatis sehingga hormon adrenalin, norepinefrin dan katekolamin menurun. Sistem saraf simpatis diaktivasi ketika beraktivitas fisik yang menyebabkan peningkatan denyut jantung, sedangkan sistem saraf parasimpatis menyebabkan proses pemulihan (Gunarsa & Wibowo, 2021).

Aktivitas saraf parasimpatis akan menyebabkan terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang menyebabkan oksigen ke otak dan seluruh tubuh menjadi lancar sehingga menyebabkan peningkatan relaksasi. Aktivitas fisik dan istirahat saling berkaitan karena apabila tidak aktif beraktivitas maka akan mempengaruhi waktu istirahat sehingga akan menyebabkan gangguan tidur dan akan mempengaruhi pengurangan waktu tidur dan kualitas tidur (Village, 2020).

### **C. *Internet Addiction (IA) Mobile***

Aplikasi *mobile* adalah aplikasi dari sebuah perangkat lunak yang dalam pengoperasiannya dapat berjalan diperangkat mobile seperti Smartphone, Tablet, dan iPod, dapat diunduh dari sebuah toko aplikasi mobile device/alat

seluler atau dari sumber lain yang diunduh ke dalam smartphone atau perangkat mobile lainnya (Jayatilleke, B. G., Ranawaka, G. R., Wijesekera, C., & Kumarasinha, M. C, 2018).

Kelebihan aplikasi mobile yaitu memberikan kemudahan pengguna dalam mendapatkan informasi secara portable tanpa menggunakan PC atau netbook dan pemanfaatannya dalam memperoleh informasi terbaru dan terpenuhi tanpa terbatas waktu dan tempat (Vaghefi, I., & Tulu, B, 2019). *Internet Addiction (IA) Mobile* adalah salah satu aplikasi kesehatan mental berupa skrining, deteksi atau diagnosa dini kecanduan internet dan kualitas tidur, Pemberian edukasi pencegahan *internet addiction* dan mendengarkan musik instrumental untuk meningkatkan kualitas tidur, serta fitur untuk pengingat jadwal terapi berbasis sistem operasi android.

Pengguna smartphone usia 18 sampai 24 tahun menghabiskan waktu lebih banyak dibandingkan usia lainnya (Salesforce, 2014). Salah satu faktor yang menyebabkan individu mengakses internet karena stress dalam menyelesaikan tugas akhir yang mengakibatkan kecanduan internet (Smart, 2010), disarankan bagi Instansi dapat melakukan pendidikan kesehatan terkait tingkat stress melalui program Talkshow atau Seminar sebagai upaya kuratif dalam menurunkan tingkat stress yang beresiko terhadap kecanduan internet (Sugiono, 2022).

Laili dkk (2015) menyatakan bahwa kecanduan merupakan suatu keterlibatan secara terus-menerus dengan sebuah aktivitas meskipun hal tersebut mengakibatkan konsekuensi negatif. Seseorang bisa dikatakan kecanduan internet jika penggunaannya bisa

lebih dari tiga puluh menit dalam sehari atau jika dilihat dari frekuensinya maka penggunaannya bisa lebih dari tiga kali dalam sehari. Selain itu penggunaan internet yang sehat ialah rata-rata penggunaannya mengakses internet sebanyak delapan jam perminggu sedangkan kecanduan internet atau internet addiction adalah penggunaan internet yang menghabiskan waktu selama 38,5 jam perminggu. Kecanduan internet disebut juga dengan Internet Adicction Disorder (Mutohharoh dalam Utami dkk, 2019).

Young dkk (2010) menyatakan bahwa Internet Addiction didefinisikan sebagai ketidakmampuan individu untuk mengontrol penggunaan internet, menghasilkan masalah berat dan ketidaklengkapan kerja otak atau mental fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Kecanduan internet merupakan sebuah sindrom yang ditandai dengan menghabiskan sejumlah waktu yang sangat banyak dalam menggunakan internet dan tidak mampu mengontrol penggunaannya saat online.

Internet Addiction Disorder (IAD) atau gangguan kecanduan internet meliputi segala macam hal yang berhubungan dengan internet seperti jejaring sosial, email, pornografi, judi online, game online, chatting dan lain-lain. Jenis gangguan ini memang tidak tercantum pada manual diagnostik dan statistik gangguan mental, atau yang biasa disebut dengan DSM, namun secara bentuk dikatakan dekat dengan bentuk kecanduan akibat judi, selain itu badan himpunan psikologi di Amerika Serikat secara formal menyebutkan bahwa kecanduan ini termasuk dalam salah satu bentuk gangguan (Widiana dkk, 2004).

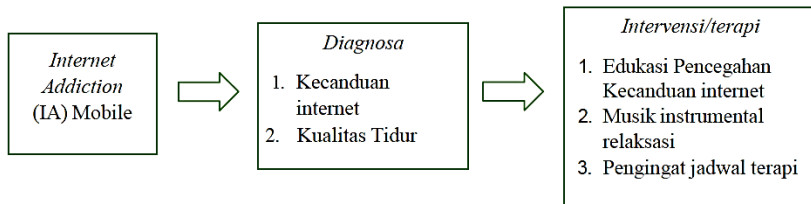
Salah satu penggunaan internet yang dapat menyebabkan kecanduan adalah bermain game online.

Kecanduan game online atau biasa disebut Internet Gaming Disorders (IGD) merupakan perilaku kompulsif yang mengesampingkan kepentingan lainnya seperti pekerjaan, akademik, serta waktu yang terbuang sehingga mengalami gejala penarikan diri akibat bermain game online (DSM-V, 2013). Akan tetapi IAD dan IGD tidaklah sama dikarenakan IAD lebih berfokus pada kegunaan dari internet itu sendiri seperti jejaring sosial, berbelanja online, berjudi online, seks atau bahkan bermain game online. Sedangkan IGD lebih berfokus pada suatu game yang dimainkannya baik itu game online maupun game offline (Griffiths dkk, 2014).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa banyak di kalangan anggota komunitas gamers yang kecanduan internet. Para pengguna internet sangat antusias dalam menggunakan media sosial seperti WhatsApp, Instagram, Youtube, Line, Facebook, Twitter. Mereka yang kecanduan internet mengaku merasa senang, bebas, serta merasa dibutuhkan dan didukung ketika online, sebaliknya ketika offline mereka merasa kesepian, cemas, dan tidak terpuaskan. Banyak dari mereka yang mengaku cenderung kesulitan dalam berinteraksi secara langsung dengan orang lain sehingga lebih nyaman dalam berinteraksi di media sosial (Nasution, 2020).

Penggunaan internet cukup mempengaruhi emosi seseorang khususnya pada remaja, apalagi pada mereka yang sudah kecanduan internet. Pada dasarnya emosi remaja masih belum matang dan stabil. Misalnya ketika individu bermain game online mereka akan merasa senang bila memenangkan permainan, begitu juga sebaliknya jika kalah, mereka akan merasa tidak senang. Jika hal ini terjadi terus-menerus maka akan

mempengaruhi kestabilan emosinya. Perasaan tidak menyenangkan yang mereka rasakan akan menularkan emosi negatif pada dirinya. Hal ini didukung oleh pendapat Kramer dkk (2014) yang menyatakan bahwa penularan emosi dapat terjadi tanpa melalui interaksi langsung dan meski tanpa informasi non-verbal. Jika mereka mengalami kekalahan terus menerus atau tidak sesuai dengan keinginan mereka maka hal ini dapat menimbulkan perilaku agresif.



### 1.1 Diagram *Internet Addiction (IA) Mobile*

Diagnosa kecanduan internet dengan menggunakan *Young's Internet Addiction Test* dikembangkan oleh Kimberly Young (1998) memiliki 20 pertanyaan dengan masing-masing pertanyaan memiliki nilai minimal 0 dan maksimal 5. Skor total yang didapatkan adalah skor 0-30 (Tingkat penggunaan internet yang normal), 31-49 (Kecanduan internet ringan), 50-79 (Kecanduan internet sedang), dan 80-100 (Kecanduan internet berat) (Young, K. S, 1998).

Diagnosa kualitas tidur selama satu bulan terakhir dengan menggunakan *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, and Kupfer in (1989). Pencegahan Kecanduan internet dengan cara memberikan pendidikan kesehatan menurut Vondráčková & Gabrhelik (2016)



meliputi

1. pasien harus memiliki aktivitas yang disukai atau hobi.
2. Lakukan satu hari untuk melepaskan diri dari gadget dan segala yang berhubungan dengan internet.
3. Berolahraga
4. Perbanyak interaksi langsung dengan orang-orang di sekitar terutama dengan keluarga
5. Carilah hiburan di dunia nyata
6. Kurangi durasi online secara bertahap
7. Atur kembali prioritas online (Vondráčková, P., & Gabrhelik, R, 2016)

Salah satu cara untuk meningkatkan Kualitas tidur yaitu dengan terapi musik. Terapi musik adalah terapi getaran udara harmonis yang diterima oleh organ pendengaran di dalam tubuh dan disampaikan oleh susunan syaraf pusat sehingga menimbulkan efek didalam diri seseorang yang mendengarkannya (Trahan, T., Durrant, S. J., Müllensiefen, D., & Williamson, V. J, 2018). Salah satu musik yang digunakan untuk terapi meningkatkan kualitas tidur yaitu Musik instrumental (Chen, C. T., Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C, 2021).

Musik instrumental adalah jenis musik yang disusun dengan suara alat musik atau suara alam tanpa suara vokal dan lirik lagu, musik dengan suara yang lembut dan ritme yang menenangkan sebanyak 60-80 ketukan sehingga membuat ritme tubuh menurun menyesuaikan dengan musik menyebabkan menurunnya respon syaraf simpatis, menurunkan hormon noradrenaline yang membuat badan menjadi lebih tenang, rileks dan meningkatkan kualitas tidur (Shum, A., Taylor, B. J., Thayala, J., & Chan, M. F, 2014). Terapi musik untuk

meningkatkan kualitas tidur diberikan selama 60 menit/hari sebelum tidur dalam waktu 1 minggu (Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M, 2019).

Dibukanya klinik terapi musik<sup>1</sup> oleh Conservatory of Music Universitas Pelita Harapan Jakarta pada bulan Maret 2015, menunjukkan pada publik bahwa terapi musik mulai menarik perhatian masyarakat Indonesia, khususnya dari kalangan akademisi (“Conservatory of Music UPH Buka Klinik Terapi Musik,” 2015). Terapi musik sendiri merupakan intervensi yang sedang berkembang belakangan ini sebagai sebuah intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan (Bruscia, 2014).

Treatment dalam terapi musik dilakukan dalam berbagai metode, diantaranya dengan menyanyi dan bermain instrumen, menulis lagu, memilih lagu, review kehidupan bermusik (musical life review), terapi musik sebagai hiburan (music therapy entertainment), guided imagery, improvisasi, dan mendengarkan musik (Yinger, 2017). Musik yang digunakan dalam terapi musik sendiri disarankan merupakan musik yang lembut dan teratur seperti instrumentalia dan musik klasik (Dillman Carpentier & Potter, 2007).

Perkembangan terapi musik yang tergolong masih baru, tentunya tidak lepas dari berbagai perdebatan yang masih mempertanyakan efektivitas, standar prosedur, musik yang digunakan dan berbagai hal lain yang menjadi detail dalam terapi. Meski begitu, popularitas terapi musik semakin menanjak dari waktu ke waktu. Jika dahulu terapi musik banyak dilakukan oleh masyarakat-masyarakat

Barat, di masa sekarang Indonesia sudah mulai mempertimbangkan untuk menggunakan terapi musik meskipun penggunaannya masih eksklusif dan terbatas (Rahardjo, 2016).

Dalam perkembangannya, musik selalu berkembang mengikuti perkembangan aktif dari masyarakat. Pada zaman dahulu, musik digunakan sebagai katalis untuk menstimulasi emosi dan mengantarkan individu pada kondisi istirahat dan relaksasi sampai kemudian orang-orang Yunani pada abad kelima sebelum masehi menggunakan jenis musik tertentu untuk mengatasi orang-orang yang memiliki masalah (Grocke & Wigram, 2007). Musik yang digunakan untuk penyembuhan pada perkembangannya mengilhami lahirnya terapi musik. Terapi musik merupakan terapi yang dilakukan menggunakan musik dan aktivitas musik untuk memfasilitasi proses terapi dalam membantu kliennya. Sebagaimana halnya terapi yang merupakan upaya yang dirancang untuk membantu orang dalam konteks fisik atau mental, terapi musik mendorong klien untuk berinteraksi, improvisasi, mendengarkan, atau aktif bermain musik (Djohan, 2006).

World Federation of Music Therapy menjelaskan terapi musik sebagai penggunaan profesional dari musik dan elemennya sebagai salah satu intervensi dalam bidang kesehatan, pendidikan, dan lingkungan sehari-hari dengan individu, kelompok, keluarga, atau komunitas yang mencoba untuk melakukan optimalisasi kualitas hidupnya dan meningkatkan kesehatan fisik, sosial, komunikatif, emosional, intelektual, spiritualnya serta kondisi well-being dirinya (Edwards, 2017).

Lebih lanjut, terapi musik dapat didefinisikan sebagai sebuah aktivitas terapeutik yang menggunakan musik

sebagai media untuk memperbaiki, memelihara, mengembangkan mental, fisik, dan kesehatan emosi. Terapi musik juga dijelaskan sebagai sebuah proses intervensi sistematis dengan terapis yang membantu klien untuk meningkatkan kesehatan menggunakan pengalaman musik dan hubungan yang berkembang diantaranya sebagai kekuatan dinamis perubahan (Bruscia, 2014).

Pengertian yang sama juga diberikan oleh Do (2012) yang menjelaskan terapi musik sebagai penggunaan klinis dari intervensi musik untuk mencapai tujuan individual dalam hubungan terapeutik oleh seorang profesional yang sudah menyelesaikan program pendidikan terapi musik. Selama ini terapi musik banyak digunakan untuk mengatasi berbagai permasalahan seperti untuk menurunkan stres (Rosanty, 2014), terapi musik untuk menurunkan kecemasan pada pasien yang akan menjalani pengobatan (Savitri, Fidayanti, & Subiyanto, 2016). Musik juga digunakan sebagai media untuk meningkatkan well-being (Weinberg & Joseph, 2017), dan sebagai media intervensi untuk pengembangan kemampuan anak autis (Eren, 2015; Havlat, 2006; Kim, Wigram, & Gold, 2008; Lim, 2010; Shi, Lin, & Xie, 2016).

Penjelasan tersebut menunjukkan jika terapi musik memiliki manfaat untuk menurunkan stress, meningkatkan well-being individu dan bahkan dapat dikembangkan sebagai media untuk optimalisasi perkembangan kemampuan penyandang autis karena musik yang mampu menjembatani komunikasi antara terapis dengan subjek dalam komunikasi verbal maupun non-verbal. Terapi musik memberikan fasilitas pada individu yang menjalani terapinya untuk masuk dalam proses yang emosional,

bebas, dan kreatif. Musik juga menyediakan media relaksasi dengan komunikasi lewat ritme, mendengarkan musik, isyarat non-verbal, eksplorasi, gerakan, dan improvisasi (Torres ML, Ramos V, Suarez PC, Garcia S, & Mendoza M, 2016)

Musik dan manfaatnya sebagai sarana penyembuhan dalam terapi telah banyak diungkapkan dalam berbagai penelitian dan berbagai literatur. Musik sendiri dianggap merupakan sesuatu yang "spesial" sebagai metode terapi, dikarenakan adanya pendapat yang menjelaskan jika musik merupakan bahasa universal yang memfasilitasi belajar, membangun hubungan, self-expression, dan komunikasi (Havlat, 2006). Do (2012) menjelaskan bahwa musik bersifat universal. Musik akan menyediakan "jembatan" alami antara individu dengan individu lain, dengan lingkungan, memfasilitasi hubungan, belajar, self-expression dan komunikasi. Musik menangkap dan membantu memelihara perhatian. Musik juga sangat memotivasi dan digunakan sebagai natural reinforcer untuk respon yang diinginkan (Do, 2012).

Alasan universalitas dari musik inilah yang selanjutnya banyak digunakan menjadi pijakan dalam berbagai penelitian yang menggunakan musik sebagai media utama terapi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Havlat (2006) yang menggunakan musik sebagai sarana terapi untuk mengembangkan kemampuan komunikasi verbal dan non-verbal anak autis. Penelitian ini menggunakan terapi musik karena menganggap musik sebagai aspek universal pengganti bahasa yang dapat digunakan untuk membangun komunikasi dengan anak autis (Havlat, 2006).

Fritz juga menunjukkan bahwa musik dalam tataran tertentu memiliki aspek yang dapat dikenali secara

universal seperti pada ekspresi wajah dan emotional prosody (Fritz et al., 2009). Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yang memproses emosi (sistem limbik) (Reza, Ali, Saeed, Abul-Qasim, & Reza, 2007).

Namun di sisi lain, beberapa pendapat menyatakan bahwa musik adalah sebuah produk budaya. Unsur-unsur budaya yang terdapat dalam musik terlihat jelas dalam beberapa penelitian terbaru. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Argstatter (2016) yang mencoba meninjau apakah emosi dalam musik dirasakan secara universal oleh pendengar dengan background kultur yang berbeda. Penelitian mengenai persepsi emosi dari musik menjadi penting karena musik dalam intepretasinya tidak bisa dipisahkan dari emosi (Argstatter, 2016).

Ditinjau dari sejarahnya, musik di masa lalu terikat dengan dua fungsi pokok, yaitu sebagai sarana nemesis (dari bahasa Yunani yang artinya transformasi dan imitasi dari luar ke dalam diri manusia) dan juga katarsis yang mengandung arti pemurnian jiwa melalui pengalaman emosional. Pada perannya sebagai sarana nemesis, musik ditunjukkan dalam permainan opera yang tidak hanya membawakan musiknya saja namun juga dituntut untuk menjiwai peran yang dibawakannya. Sedangkan sebagai sarana katarsis, musik dipandang sebagai saran mengekspresikan diri. Maka dari itu musik sangat erat kaitannya dengan emosi (Djohan, 2006).

Persepsi emosi adalah kemampuan untuk mengidentifikasi dan menguraikan emosi pada wajah, gambar, suara, dan artefak budaya seperti musik. Musik sendiri merupakan kode emosi yang dapat diterjemahkan secara subjektif. Keakuratan deteksi emosi dari sebuah musik/lagu dapat disejajarkan dengan deteksi emosi dari ekspresi atau ekspresi verbal. Unsur prosodi dalam musik juga merupakan salah satu unsur dalam komunikasi dasar yang berperan sebagai kode informasi yang memungkinkan pembicaraan menjadi dapat dirasakan, lebih dari sekedar verbal saja. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Scherer et al., menunjukkan jika ada pengaruh kultur yang spesifik dalam mengidentifikasi emosi dalam musik (dalam Argstatter, 2016).

Figure 1. Menu Internet-Addiction Mobile Application, 2. Menu Screening, 3. Menu Therapy



## **BAB III**

### **Metode Penulisan**

#### **A. Desain Kajian**

Kajian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *non-equivalent control group design with pre-test and post-test*. Kajian ini dilakukan pada bulan Agustus 2022 di Universitas Bhakti Kencana, Pembangunan, Kota Tarogong Kidul Garut.

#### **B. Populasi dan Sampel**

Kajian ini menggunakan purposive sampling pada responden yang memenuhi kriteria inklusi yaitu mahasiswa pecandu internet dengan gangguan tidur, mahasiswa yang belum mendapatkan terapi untuk kecanduan internet dan gangguan tidur, dan mahasiswa yang memiliki smartphone. Sedangkan kriteria eksklusi adalah mahasiswa cuti atau putus sekolah, dan mahasiswa keluar sebagai responden sebelum kajian selesai. Empat puluh enam mahasiswa keperawatan Program diploma berpartisipasi dalam kajian ini yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi, dengan masing-masing kelompok terdiri dari 23 siswa.

#### **C. Intervensi**

Aplikasi mobile kecanduan internet (Gbr.1)



adalah aplikasi kesehatan mental berupa skrining, deteksi, atau diagnosis dini kecanduan internet dan kualitas tidur. Aplikasi memberikan edukasi tentang pencegahan kecanduan internet dan peningkatan kualitas tidur dengan fitur pengingat jadwal berbasis Android minimal versi 4.0 atau lebih, resolusi 1080 x 1920 piksel, prosesor octa-core 2,96 GHz, dan RAM 6 GB. Peneliti membuat aplikasi ini, dan tidak dapat diunduh melalui PlayStore.

#### **D. Instrumen**

Kecanduan internet diuji menggunakan kuesioner Young's Internet Addiction Test yang dikembangkan oleh Kimberly Young (1998) dengan 20 pertanyaan dimana setiap pertanyaan memiliki skor minimal 0 dan maksimal 5. Skor 0-30 menunjukkan penggunaan internet normal, 31-49 menunjukkan kecanduan internet ringan, 50-79 menunjukkan kecanduan internet sedang, dan 80-100 menunjukkan kecanduan internet berat (Prasojo, Maharani, & Hasanuddin, 2018; Young, 1998). Diagnosis kualitas tidur selama sebulan terakhir menggunakan indeks kualitas tidur Pittsburgh (PSQI) yang dikembangkan oleh Buysse, Reynolds, Monk, Berman, dan Kupfer pada tahun 1989. Kuesioner PSQI terdiri dari 7 komponen pertanyaan dengan skala penilaian 0-3. Seseorang dikatakan memiliki kualitas tidur yang sangat baik dengan skor 1-5, cukup baik dengan skor 6-7, cukup buruk dengan skor 8-14.

#### **E. Prosedur Kajian**

Semua responden diberi persetujuan sebelum mengisi Young's Internet Addiction Test dan indeks

kualitas tidur Pittsburgh (PSQI). Jika responden mengalami adiksi internet dan gangguan tidur maka akan masuk ke dalam kelompok kontrol atau intervensi. Untuk kontrol kelompok responden hanya diberikan pendidikan kesehatan. Sebaliknya, pada kelompok intervensi, responden diberikan aplikasi mobile kecanduan internet di smartpone. Setiap hari responden akan diingatkan tentang jadwal terapi dari fitur yang ada di aplikasi. Pada kelompok intervensi diberikan edukasi pencegahan adiksi internet dan kualitas tidur kepada siswa, kemudian mendengarkan instrumental selama 60 menit/hari sebelum pergi ke tempat tidur selama satu minggu dengan aplikasi seluler kecanduan internet (Kavurmaci, Dayapoğlu, & Tan, 2019). Setiap harinya, responden akan diingatkan tentang jadwal terapi dari fitur yang ada di aplikasi. Responden diingatkan 5 menit sebelum terapi dan dipantau di database aplikasi seluler kecanduan internet. Jika mereka melakukannya, itu akan dicatat dalam database aplikasi. Intervensi dilakukan selama 60 menit/hari sebelum tidur selama satu minggu.

## **BAB IV**

# **Studi Efektivitas Internet Addiction Mobile Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Internet**

### **A. Hasil Kajian atas *Internat Addiction Mobile***

Empat puluh enam siswa termasuk dalam kelompok intervensi dan kontrol, masing-masing terdiri dari 23 siswa. Tabel 1 menunjukkan karakteristik dari para responden. Sebagian besar responden (19 responden atau 83%) berusia 20-24 tahun pada kelompok intervensi dan (13 responden atau 57%) pada kelompok kontrol. Selain itu, hampir seluruh responden (20 responden atau 87%) adalah perempuan pada kelompok kontrol dan (18 responden atau 78%) adalah perempuan pada kelompok tersebut.

Efektivitas *Internet Addiction Mobile* terhadap Kualitas Tidur  
Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Internet

Tabel 1. Karakteristik Responden (n = 46)

Characteristics	Intervention		Control	
	F	%	F	%
Age				
15-19 years old	4	17	10	43
20-24 years old	19	83	13	57
Gender				
Male	5	22	3	13
Female	18	78	20	87
Total	23	100	23	100

Tabel 2. Tingkat Kecanduan Internet pre test dan post test (n=46)

Group	Internet Addiction Level				p-Value
	Addiction		No addiction		
	F	%	F	%	
<b>intervensi</b>					
a. Pre test	23	100	0	0	0.04
b. Post test	14	60.9	9	39.1	
<b>Kontrol</b>					
a. Pre test	23	100	0	0	0.63
b. Post test	18	100	5	0	

Tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara tingkat kecanduan internet sebelum dan

sesudah diberikan aplikasi Internet Addiction Mobile  
 $p=0,04$  ( $\alpha<0,05$ ).

Tabel 3. Kualitas Tidur antara Pre-test dan Post-test  
 (n=46)

Group	Sleep Quality				p-Value
	Good		Bad		
	F	%	F	%	
Intervention					
a. Pre test	23	100	0	0	0.00
b. Post test	15	60.9	8	39.1	
Control					
A. Pre test	23	100	0	0	0.25
B. Post test	3	100	20	0	

### B. Telaah Kritis tentang Tingkat Kecanduan Internet

Tingkat Kecanduan Internet Studi ini menemukan bahwa remaja usia 20-24 tahun paling banyak mengalami adiksi internet. Hal ini sejalan dengan kajian Hassan, Alam, Wahab, & Hawlader (2020) yang menyatakan bahwa sebagian besar remaja mengalami adiksi internet pada usia 19-24 tahun, sedangkan LozanoBlasco et al., (2022) mengungkapkan bahwa di Bangladesh Kecanduan internet sering dialami oleh remaja usia 23-24 tahun. Studi ini juga menemukan bahwa wanita lebih sering kecanduan internet.

Sebaliknya, sebuah studi oleh Su et al. (2020) menyimpulkan bahwa pria lebih banyak mengalami adiksi internet daripada wanita. Pria mengalami kecanduan internet karena internet gaming disorder (IGD), sedangkan

wanita karena kecanduan media sosial (Su, Han, Yu, Wu, & Potenza, 2020). Di Fakultas Keperawatan jumlah mahasiswa perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki sehingga mempengaruhi jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin. Aplikasi mobile kecanduan internet secara signifikan menurunkan tingkat kecanduan internet ( $p=0,04$ ). Aplikasi mobile adiksi internet berisi informasi pencegahan adiksi internet dengan memberikan edukasi kesehatan.

Menurut Vondráčková & Gabrhelik (2016) pasien harus memiliki aktivitas atau hobi yang disukainya, melakukan satu hari untuk menjauh dari gadget dan segala sesuatu yang berhubungan dengan internet, berolahraga, meningkatkan interaksi langsung dengan orang sekitar terutama dengan keluarga, mencari hiburan di dunia nyata. dunia, kurangi durasi online secara bertahap, dan atur ulang prioritas online (Trahan et al., 2018).

### **C. Studi Efektivitas Internet Addiction Mobile terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa**

Internet-kecanduan aplikasi seluler secara signifikan meningkatkan kualitas tidur siswa yang kecanduan internet ( $p = 0,00$ ). Ini sejalan dengan studi meta-analisis dari uji coba terkontrol secara acak oleh Firth et al. (2017) bahwa intervensi kesehatan jiwa melalui aplikasi mobile pada smartphone secara signifikan efektif, praktis, dan aman dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa. Selain itu, Quanbeck et al. (2018) menyatakan bahwa aplikasi mobile kesehatan jiwa untuk terapi adiksi mendapat dukungan dari perawat dan masyarakat sehingga akan mempercepat pemulihan pasien dan membuat biaya lebih

hemat. Keunggulan aplikasi mobile adalah memudahkan pengguna untuk mendapatkan informasi secara portable tanpa menggunakan PC atau netbook untuk mendapatkan informasi terbaru tanpa dibatasi oleh waktu dan tempat (Vaghefi & Tulu, 2019).

Aplikasi mobile kecanduan internet berisi jadwal yang secara otomatis mengingatkan siswa setiap 5 menit sebelum terapi. Fitur ini dapat meningkatkan manajemen waktu (Simmons, Crook, Cannonier, & Simmons, 2018) Kualitas tidur yang baik berguna untuk menjaga mental, emosional, memori, konsentrasi, kemampuan kognitif, sekresi hormon, dan mengurangi stres (Evcili Funda & Yurtsever Ilkay, 2018). Kualitas tidur yang buruk pada mahasiswa menyebabkan penurunan prestasi akademik (Jalali et al., 2020). Durasi tidur normal pada usia pelajar adalah 7 sampai 9 jam sehari (Chaput et al., 2018). Salah satu penyebab utama penurunan kualitas tidur adalah penggunaan internet yang berlebihan (Kokka et al., 2021).

Masalah ini disebabkan oleh penggunaan alat elektronik dimana kecerahan cahaya yang diproyeksikan ke retina mata dapat memicu perubahan pola dan kualitas tidur (Maulida & Sari, 2017). Suara dan cahaya dari gadget mempengaruhi sekresi melatonin, mengganggu ritme tidur individu, menunda tidur, memperpendek waktu yang tersisa untuk tidur, Aplikasi mobile kecanduan internet berisi terapi untuk meningkatkan kualitas tidur yang terdiri dari terapi musik instrumental dan edukasi tentang kecanduan internet dan kualitas tidur. Hal ini menurunkan ritme tubuh sehingga menyebabkan penurunan respon saraf simpatis dan hormon noradrenalin sehingga membuat tubuh lebih tenang dan rileks untuk meningkatkan kualitas tidur (Cordi, Ackermann, & Rasch, 2019). Hal ini sesuai dengan terapi

untuk meningkatkan kualitas tidur yang diberikan selama 60 menit/per hari sebelum tidur dalam waktu satu minggu (Kavurmaci et al., 2019).

Kecanduan permainan mengakibatkan partisipan sering begadang sehingga mengalami kelelahan, merasa pusing, dan konsentrasi terganggu. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara kecanduan internet dengan pola tidur<sup>26</sup>. Kemudian terdapat penelitian yang mengatakan bahwa gejala gangguan penggunaan game dan media sosial yang berpengaruh negatif pada remaja (Van Den, et.al, 2018). Selain itu penelitian terdahulu didapatkan bahwa ada hubungan lama permainan game online terhadap gangguan pola tidur (Fitria, 2019). Hasil penelitian tersebut sesuai dengan yang peneliti temukan bahwa partisipan sering begadang untuk bermain game online. Selain itu penelitian sebelumnya juga didapatkan bahwa kecanduan permainan membuat partisipan mengabaikan kesehatan fisik. Sesuai hasil penelitian tersebut di atas, maka sejalan dengan yang ditemukan peneliti bahwa seluruh partisipan yang mengalami kecanduan permainan online mengalami gangguan pola tidur. Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa ada hubungan antara adiksi game online dengan pola tidur pada remaja (Gurusinga, 2020).

Hasil yang sama juga ditemui bahwa responden yang kecanduan permainan sebagian besar mengalami gangguan tidur (Nursyifa, et.al, 2020). Sesuai hasil penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa partisipan yang kecanduan permainan akan bermain sampai lupa waktu dan akan mengalami masalah pada pola tidur. Terdapat juga hasil studi yang mengatakan



bahwa remaja yang kecanduan game online memiliki daya tahan tubuh yang lemah akibat kurangnya aktivitas fisik, kurang waktu tidur, serta sering terlambat makan (Männikkö, 2015) . Saat bermain game online seluruh partisipan menggunakan smartphone, hal ini didukung dengan penelitian sebelumnya, bahwa kecanduan terhadap smartphone menunjukkan kualitas tidur yang buruk. Kemudian tidur kurang dari delapan jam yang dialami seluruh partisipan memberikan kualitas tidur yang buruk, serta dapat memberikan resiko anemia/kekurangan kadar hemoglobin yang bisa mengarah pada sakit jantung karena kompensasi jantung yang berlebihan akibat kurang istirahat.

Dampak anemia mungkin tidak dapat langsung terlihat, tetapi dapat berlangsung selama menjalankan kebiasaan yang kurang baik (Adriani, 2012). Selain itu juga terdapat studi yang mengatakan bahwa orang yang kecanduan video game memiliki peringkat kesehatan dan penyakit jantung yang buruk. Kemudian ketika sedang bermain game partisipan tidak ingin meninggalkan game karena tidak puas dan tidak bisa mengendalikan batas waktu bermain yang ditentukan, partisipan tetap bermain meski merasa tidak enak badan. Hasil penelitian tersebut di atas sesuai dengan penelitian sebelumnya, bahwa dampak yang muncul karena kecanduan bermain game online adalah banyak menghabiskan waktu di depan komputer atau warnet dengan durasi yang lama, melupakan waktu belajar, dan kurang perhatian terhadap kondisi kesehatan tubuh mereka (Edrizal, 2018).

Selain itu terdapat penelitian yang mengatakan bahwa jika perilaku bermain game online terus dilakukan berulang-ulang dan dibiasakan, jalur dopeminergik di dalam otak akan menguat dan menetap sehingga

menimbulkan kecanduan, yang akhirnya akan memperkuat sistem reaktif dan membuat sistem reflektif melemah sehingga kemampuan kognitifnya menurun dan sulit dalam mengendalikan kontrol dirinya (Lutfiwati S, 2018). Hal ini berkaitan dengan perilaku partisipan yang tidak ingin meninggalkan game karena tidak bisa mengendalikan dirinya dalam bermain game.

Remaja banyak menghabiskan waktu untuk online media sosial, termasuk pada malam hari. Hal ini juga dapat mengganggu proses tidur, sehingga kualitas serta pola tidur menjadi buruk, sebagaimana harus tidur tanpa beban pikiran. Pada faktanya, saat akan mulai tidur, mereka tetap menghiraukan pemberitahuan dari ponsel/smartphone ataupun masih berkecukupan dengan media sosial dalam waktu yang lama sehingga berdampak pada kualitas tidur (Woods & Scott 2016). Kualitas tidur adalah ukuran dimana seseorang itu dapat kemudahan dalam memulai tidur dan untuk mempertahankan tidur, kualitas tidur seseorang dapat digambarkan dengan lama waktu tidur, dan keluhan-keluhan yang dirasakan saat tidur ataupun sehabis bangun tidur. Kualitas tidur yang baik akan menghasilkan kesegaran dan kebugaran disaat terbangun, sebaliknya tidur yang tidak adekuat dan berkualitas buruk dapat mengakibatkan berbagai gangguan keseimbangan fisiologis sehingga mempengaruhi kesehatan karena waktu tidur yang cukup (minimal 7 jam dalam sehari), bila seseorang dapat tidur dalam waktu yang cukup, maka seseorang akan siap melakukan aktivitas-aktivitas yang harus dikerjakannya saat tersadar (Riyadi & Widuri, 2015).

Ulumudin (2011) manusia mempunyai kebutuhan tertentu yang harus dipenuhi secara memuaskan melalui

proses homeostasis, baik fisiologis maupun psikologis. Seseorang memiliki beberapa kebutuhan yang belum terpenuhi akan lebih dulu memenuhi kebutuhan fisiologisnya dibandingkan kebutuhan orang lain. Kebutuhan fisiologis tersebut salah satunya adalah istirahat dan tidur. Hal yang mempengaruhi kualitas tidur menurut penelitian yang dilakukan oleh Case Western Reserve School of Medicine (2008) yaitu internet, karena pada saat ini penggunaan media elektronik dan akses internet serta jejaring sosial/media sosial bukan lagi hal baru, remaja banyak menghabiskan waktunya untuk beraktivitas di media sosial sehingga membuat waktu untuk tidur berkurang, yang seharusnya waktu tidur 8 jam menjadi 4 atau 5 jam perhari karena menggunakan media sosial yang berlebihan, kemudian penggunaan internet sendiri juga layanan yang di sediakan dapat membantu dalam bidang akademik. Menurut peneliti sendiri terkait dengan remaja yang mengalami kualitas tidur yang buruk karena mereka mengerjakan tugas pada malam hari, chatting dengan teman pada malam hari, browsing dan downloading hal-hal yang berkaitan dengan hobi dan streaming film ataupun vlog untuk hiburan pada malam hari.

Penggunaan media sosial yang tinggi pada remaja secara langsung mengakibatkan kualitas tidur yang buruk (Xanidis & Brignell, 2016). Kualitas tidur adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan mendapatkan jumlah tidur yang baik yaitu tidur tenang, segar saat bangun di pagi hari dan semangat melakukan aktivitas. Kualitas tidur mempengaruhi kehatan dan kualitas hidup secara keseluruhan (Syamsoedin, 2015). Hasil ini sejalan dengan penelitian Woods & Scott (2016) yang menyatakan bahwa penggunaan media sosial sangat

dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk.

Kontribusi baru dari penelitian ini adalah temuan bahwa penggunaan media sosial malam hari lebih kuat berhubungan dengan tidur yang buruk. Penggunaan media sosial disaat akan tidur akan mengganggu produksi melatonin melalui paparan layar digital pada waktu tidur, selain itu peringatan media sosial dapat mengganggu proses tidur remaja. Penelitian dari Levenson, J.C. et al. (2016) memiliki persamaan membahas penggunaan media sosial dengan tidur, perbedaannya, penelitian ini lebih menjelaskan bagaimana media sosial dapat menyebabkan munculnya gangguan tidur.

Mereka mengungkapkan beberapa kemungkinan prinsip yang mendasari hubungan antara penggunaan media sosial dan gangguan tidur. Pertama, penggunaan media sosial akan menggantikan tidur, misalnya seorang tetap berkebutuhan dengan Instagram, dengan begitu waktu tidur akan berkurang. Kedua, penggunaan media sosial dapat meningkatkan gairah emosional, kognitif dan fisiologis. Ketiga, cahaya terang yang di pancarkan oleh perangkat media sosial dapat menunda ritme sirkadian. Sejalan dengan suatu penelitian yang menyebutkan bahwa remaja yang kecanduan *smartphone* cenderung menghabiskan lebih banyak waktu di *smartphone* mereka, namun mungkin tidak dapat menggunakan *smartphone* secara intensif disiang hari karena kegiatan akademis dan larangan dari sekolah, sehingga remaja akan intensif menggunakan *smartphone* di malam hari yang akan mengurangi waktu tidur.

Elektromagnetik yang dipancarkan oleh *smartphone* mempengaruhi aliran darah serebral dan melatonin dimana merupakan suatu hormon penting meningkatkan

kualitas tidur (Liu et al. 2017). Beberapa responden menggunakan media sosial dengan tinggi namun memiliki kualitas tidur yang baik, hal ini disebabkan karena mereka mampu mengatur waktu kapan menggunakan media sosial dan kapan untuk tidur sehingga mereka tidur pada waktunya. Kualitas tidur buruk yang dialami oleh penggunaan media sosial yang rendah, karena adanya faktor lain yang menyebabkan kualitas tidur buruk, seperti kegiatan dan tugas sekolah. Fitur-fitur baru dari media sosial mampu menarik perhatian semua kalangan, tidak terkecuali remaja. Mulai dari *instagram, twitter, youtube, facebook, zoom/ruang guru/google meet, dan whatsapp* adalah sebagian dari media sosial yang hampir dimiliki oleh semua responden. Akses yang luas tanpa batas didukung dengan kepemilikan kuota sendiri menjadikan penggunaannya menikmati tanpa menghiraukan aktivitas lain sehingga kualitas tidur yang dikorbankan sebagian besar dari mereka. Potter & Perry (2010) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi tidur, salah satunya adalah gaya hidup.

Gaya hidup remaja saat ini yang tidak dapat terpisahkan dari smartphone menyebabkan mereka menggunakan media sosial setiap saat, sesuai dengan kuesioner media sosial yang menunjukkan hampir seluruh responden mengatakan menggunakan media sosial setiap saat. Proses tidur menjadi terganggu akibat remaja yang fokus memainkan media sosial hingga larut malam dan masih menghiraukan peringatan dari media sosial ketika remaja memulai untuk tidur. Pertanyaan tersebut didukung dengan hasil kuesioner PSQI yang telah di isi, bahwa nilai tinggi dan yang banyak dialami responden adalah poin latensi dan durasi tidur. Latensi merupakan durasi dari berangkat tidur hingga tertidur, sedangkan durasi adalah

waktu mulai tertidur hingga bangun dipagi hari.

Kualitas tidur yang buruk akibat dari penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak buruk bagi kesehatan fisik dan psikologis, Kualitas tidur yang buruk yang berdampak pada segi fisik khususnya pada remaja yang masih duduk dibangku sekolah yaitu seperti mudah mengantuk pada siang hari karena kurang tidur pada malam hari yang menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar sehingga berdampak buruk bagi prestasi akademik remaja tersebut di sekolah, kemudian untuk dampak pada psikologis yaitu pada perubahan emosi (*mood*) juga menurunkan semangat dalam aktivitas sehari-hari. Menurut penjelasan lain bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian ini yaitu kurangnya pemahaman responden tentang penggunaan media sosial dan kualitas tidur, misalnya pada penggunaan media sosial apakah penggunaannya terlalu sering menggunakan media sosial ataupun sebaliknya, kemudian untuk kualitas tidur, yang dapat mengakibatkan kualitas tidur buruk pada responden bisa saja bukan hanya penggunaan media sosial tapi penggunaan obat tidur dan juga kenyamanan saat akan tidur, tetapi peneliti dalam penelitian ini telah membuat panduan yang menjelaskan cara pengisian, serta kuesioner yang digunakan sangat jelas pertanyaannya sehingga mudah dimengerti dan di pahami dalam pengisian kuesioner tersebut (Woran, et,al, 2020).

Derry (2014) yang menyatakan bahwa smartphone memiliki dampak tertentu pada penggunaannya, salah satu dampak bagi pengguna yang bermain smartphone tanpa dibatasi waktu bermainnya dapat terganggu jam tidurnya. Ketika pengguna sudah berada di kamarnya, terkadang

pengguna melupakan jam tidurnya dan cenderung melanjutkan bermain *smartphone*-nya. Bahkan tanpa disadari pengguna *smartphone* dapat bermain-main dengan *smartphone*-nya sampai larut malam sehingga mereka beristirahat diluar jam tidur yang semestinya. Warahmatillah (2012) juga mengungkapkan bahwa rutinitas harian seseorang mempengaruhi pola tidur seseorang. Individu dengan waktu kerja tidak sama setiap harinya seringkali mempunyai kesulitan menyesuaikan perubahan jadwal tidur. Kesulitan mempertahankan kesadaran selama waktu kerja. Perubahan lain yang menggunakan pola tidur merupakan kerja berat yang tidak biasanya, terlihat dalam aktivitas sosial pada larut malam, dan perubahan waktu makan malam.

Semakin rendahnya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin baik pula kualitas tidurnya namun sebaliknya, semakin tingginya intensitas penggunaan *smartphone* seseorang maka akan semakin buruk pula kualitas tidurnya. Hal ini dikarenakan penggunaan *smartphone* yang terus-menerus akan mengurangi jam tidur siswa. Salah satu penyebab tingginya intensitas penggunaan *smartphone* yaitu game online yang bersifat survival mendominasi keinginan siswa untuk terus menerus berada didalam dunia 'game' nya sendiri sehingga siswa lupa waktu tidur dan lupa untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya yang berakibat kurangnya kualitas tidur siswa (Risna, W. (2021).

Dengan demikian, maka bisa disimpulkan bahwa efektivitas internet addiction mobile sangat positif pengaruhnya pada kualitas tidur generasi muda. Ia memberikan sebuah kemudahan dan terapi bagi generasi muda sehingga bisa menggunakan waktunya dengan baik, dan tidak sampai mengganggu kualitas tidurnya,

sehingga secara Kesehatan mereka bisa tetap sehat, secara aktivitas mereka bisa maksimal dan secara kualitas sumber daya sebagai generasi muda tetap terjaga.



## **BAB V**

# **Manfaat Internet *Addiction* Mobile Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Internet**

Pembahasan dalam buku monograf ini menemukan bahwa aplikasi mobile kecanduan internet dapat meningkatkan peningkatan kualitas tidur siswa yang kecanduan internet. Aplikasi seluler kecanduan Internet efektif dalam meningkatkan kualitas tidur siswa yang kecanduan internet. Informasi ini dapat digunakan sebagai data untuk mencegah dan mengobati kualitas tidur pecandu internet.

Kecanduan internet cenderung meningkat di negara-negara berkembang terutama di Negara Asia seperti China dan India, hal ini dikarenakan jumlah penduduk Negara yang tinggi dan tidak adanya filtrasi internet dengan baik yang dilakukan oleh pemerintah di negara tersebut, bahkan internet bisa menjangkau tempat-tempat terpencil yang ada di sana. (Krishnamurthy and Chetlapalli, 2015), menyatakan adanya kerentanan terhadap kecanduan internet pada mahasiswa yang berada di India. Berbeda dengan yang terjadi di negara-negara maju, prevalensi kecanduan internet tidak seekstrim yang terjadi di negara berkembang,

dikarenakan pemerintah pada negara tersebut sudah mulai sadar akan bahaya internet sehingga dapat memfilter dan mengontrol penggunaan internet. Pada artikel yang telah direview, terdapat dampak negatif yang timbul akibat kecanduan gadget dan internet. Dampak yang timbul baik secara fisik maupun psikologi. Dampak secara fisik seperti obesitas, dikarenakan teknologi yang semakin canggih mempermudah seseorang dalam melakukan segala hal yang dapat menimbulkan kurangnya aktivitas fisik, sehingga beresiko mengalami obesitas. Pembahasan yang dilakukan tersebut menjelaskan kaitan antara kecanduan internet dan obesitas pada anak usia sekolah, ini artinya bahwa anak dengan intensitas penggunaan gadget yang tinggi lebih beresiko 2,1 kali lebih besar untuk mengalami obesitas.

Dampak psikologi akibat kecanduan gadget dan internet, dari artikel yang telah didapat terdapat beberapa dampak seperti depresi, kesepian, gangguan pola tidur, gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif dan terganggunya fungsi keluarga. Depresi bisa menjadialah satu pemicu seseorang mengalami kecanduan internet, juga dapat menjadi dampak dari kecanduan internet. orang yang mengalami depresi biasanya sering merasa putus asa dan internet menjadi pelarian atas masalah yang mereka hadapi di dunia nyata. Semakin sering intensitas orang dengan internet maka akan berkurang pula aktivitas dan komunikasi terhadap orang sekitar di kehidupan nyatanya. Akibat dari perilaku ini seseorang cenderung beresiko mengalami gangguan mental diantaranya depresi dan bunuh diri. Terdapat hubungan antara kecanduan internet dan depresi pada siswa. Dampak lain adalah kesepian. Kesepian menjadi salah

satu dampak yang dipengaruhi oleh kecanduan internet.

Latief and Retnowati, (2018) menunjukkan bahwa dari 377 orang remaja SMA di Kota Yogyakarta berusia 15-17 tahun, kesepian dan harga diri dapat menjadi prediktor terhadap kecanduan internet pada remaja. Ketika seseorang mengalami kecanduan internet maka akan mengganggu kehidupan sehari-hari orang tersebut, seperti tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan, terhambatnya komunikasi pada orang-orang sekitar. Penggunaan internet pada orang yang merasakan kesepian merupakan tempat mendapatkan apa yang tidak mereka dapatkan di kehidupan nyata. Gangguan pola tidur dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti penyakit dan faktor eksternal seperti lingkungan. Penggunaan teknologi yang meningkat juga dapat menimbulkan efek samping yang buruk bagi tubuh seperti gangguan pola tidur.

Kasim (2018), menjelaskan bahwa internet merupakan sarana untuk mengatasi stress akademik yang berakibat pada terganggunya pola tidur mahasiswa tersebut. Hasil dari pembahasan tersebut ini terdapat pengaruh tidak langsung antara stress akademik dengan kualitas tidur melalui kecanduan internet. Nurdilla and Elita (2018) hal ini dikarenakan orang yang menderita kecanduan akan melakukan aktivitas sama secara berulang dan terus menerus tanpa memikirkan waktu dan lingkungan sekitar. Gangguan pemusatan perhatian dan hiperaktif (GPPH) biasanya berdampak pada kerja memori menjadi lemah. Anak yang bermain video game ataupun internet, dapat meningkatkan fungsi visual yang lebih aktif dan bisa menyebabkan hiperaktif. Kecanduan Gadget dapat mempengaruhi perkembangan otak anak karena produksi hormon dopamine yang berlebihan mengganggu kematangan fungsi prefrontal korteks yaitu mengontrol

emosi, kontrol diri, tanggung jawab, pengambilan keputusan dan nilai-nilai moral lainnya (Rini & Huriah, 2020).

Oleh sebab itu, terdapat korelasi antara pemanfaatan perangkat elektronik dan kualitas tidur pada mahasiswa keperawatan. Korelasi negatif dapat diartikan menunjukkan hubungan yang berbanding terbalik antara penggunaan gadget dengan kualitas tidur, sehingga peningkatan penggunaan gadget dikaitkan dengan penurunan kualitas tidur, begitu pula sebaliknya. Faktor-faktor yang disebutkan di atas cenderung memberikan pengaruh yang merugikan terhadap prestasi akademis, karena mencakup berkurangnya fokus selama kegiatan pendidikan dan meningkatnya rasa mengantuk selama periode pendidikan (Nugraha, et.al. 2023).

Karena pada dasarnya penggunaan internet yang berlebihan menyebabkan masalah kecanduan. Kecanduan internet menyebabkan perilaku obsesif kompulsif, depresi, kecemasan, risiko kenakalan remaja dan gangguan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk akan menurunkan kemampuan untuk berpikir, meningkatkan risiko kecelakaan, gangguan metabolisme hormon pubertas dan menstruasi, rasa lelah yang berlebih pada siang hari dan gangguan aktivitas dalam pekerjaan, sekolah, dan fungsi sosial.

Terapi kecanduan internet sering dilakukan apabila muncul keluhan gejala yang sudah berat seperti isolasi sosial, depresi, dan risiko bunuh diri sehingga pasien harus dirawat di rumah sakit, membutuhkan waktu penyembuhan lama dan biaya lebih besar. Dengan demikian, pengembangan yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah orang yang mengalami kecanduan

internet yaitu dengan pencegahan, skrining, dan intervensi kecanduan internet secara dini yang praktis, efektif, aman dan ekonomis dengan menggunakan teknologi aplikasi *mobile*. *Internet-Addiction Mobile Application* secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa yang mengalami kecanduan internet setelah diberikan aplikasi *Internet-Addiction Mobile Application*. Penggunaan *Internet-Addiction Mobile Application* secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecanduan internet. Karena *Internet-Addiction Mobile Application* efektif untuk meningkatkan kualitas tidur mahasiswa yang mengalami kecanduan internet. Informasi ini dapat digunakan sebagai data untuk mencegah dan mengintervensi masalah kualitas tidur pada orang dengan kecanduan internet (Rinjani, 2022).

Hal ini menjadi penegasan bahwa *Internet-Addiction Mobile Application* sangat bermanfaat dalam memperbaiki psikis remaja, gaya hidup dan kesehatan mereka termasuk kualitas tidur mereka. Dengan demikian, mereka (kaum remaja) lebih sehat, berkualitas dan menjadi generasi dengan sumber daya manusia yang unggul. Kesehatan merupakan faktor penting dalam menyiapkan jiwa dan tubuh yang berkualitas. Penggunaan *Internet addiction* tersebut menjadi alternatif dalam mengobati psikis dan kesulitan tidur mahasiswa (remaja) yang disebabkan kecanduan *handphone*. Dengan demikian, kualitas tidur mahasiswa mampu digapai dengan *Internet-Addiction Mobile Application* yang memang mengandung banyak manfaat.

## REFERENSI

- Alam, S. S., Hashim, N. M. H. N., Ahmad, M., Wel, C. A. C., Nor, S. M., & Omar, N. A. (2014). Negative and positive impact of internet addiction on young adults: Empericial study in Malaysia. *Intangible Capital*, 10(3), 619-638.
- Awasthi, A. A., Taneja, N., Maheshwari, S., & Gupta, T. (2020). Prevalence of Internet Addiction, Poor Sleep Quality, and Depressive Symptoms Among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 11(5), 303. <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2020.11.5.06>
- Black, D. W., & Grant, J. E. (2014). DSM-5® guidebook: the essential companion to the diagnostic and statistical manual of mental disorders. American Psychiatric Pub.
- Çelebioğlu, A., Özdemir, A. A., Küçükoğlu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. <https://doi.org/10.1111/jcap.12287>
- Chandrashekar, P. (2018). Do mental health mobile apps work: evidence and recommendations for designing high-efficacy mental health mobile apps. *MHealth*, 4, 6–6. <https://doi.org/10.21037/MHEALTH.2018.03.02>
- Chao, C.-M., & Yu, T.-K. (2017). Associations among Different Internet Access Time, Gender and Cyberbullying Behaviors in Taiwan's Adolescents.

- Frontiers in Psychology*, 8, 1104.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01104>
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Sleeping hours: what is the ideal number and how does age impact this? *Nature and Science of Sleep*, 10, 421. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Chen, C. T., Tung, H. H., Fang, C. J., Wang, J. L., Ko, N. Y., Chang, Y. J., & Chen, Y. C. (2021). Effect of music therapy on improving sleep quality in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Geriatrics Society*, 69(7), 1925-1932.
- Cordi, M. J., Ackermann, S., & Rasch, B. (2019). Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep. *Scientific Reports*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/S41598-019-45608-Y>
- Demirci, A., Doğan, R., Matrak, Y. C., Kuruoğlu, E., & Mevsim, V. (2015). The effect of problematic internet use on the sleep quality of medical students. *Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care*, 9(4), 143-149.
- Dikti, R. (2017). Statistik kelulusan Uji kompetensi Perawat Ners. Retrieved March 10, 2018, from [http://ukners.dikti.go.id/pages/statistik\\_lulus](http://ukners.dikti.go.id/pages/statistik_lulus)
- Ercan, S., Acar, H. T., Arslan, E., Canbulut, A., Oğul, A., & Çetin, C. (2021). Effect of Internet Addiction on Sleep Quality, Physical Activity and Cognitive Status Among University Students. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 1, 49–56. <https://doi.org/10.4274/jtism.galenos.2021.96158>
- Evcili Funda, & Yurtsever Ilkay. (2018). Problematic Internet Use, Sleep Quality and Academic Achievement In Turkish University Students. *Adolescent Psychiatry*, Vol. 8, pp. 185–194.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.2174/2210676608666180820152305>

- Firth, J., Torous, J., Nicholas, J., Carney, R., Rosenbaum, S., & Sarris, J. (2017). Can smartphone mental health interventions reduce symptoms of anxiety? A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 218, 15–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.04.046>
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/S42506-019-0032-7/TABLES/4>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP-Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Hillard, P. J. A. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep health*, 1(1), 40-43.
- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Jayatilleke, B. G., Ranawaka, G. R., Wijesekera, C., &



- Kumarasinha, M. C. (2018). Development of mobile application through design-based research. *Asian Association of Open Universities Journal*, 13(2), 145-168.
- Kamaruddin, S., Nabila, N., & Qie, K. E. (2019). Imposing penalty for internet addiction in malaysia: Lesson from South Korea. *Int. J. Recent Technol. Eng*, 7, 1601–1605. Retrieved from <https://www.ijrte.org/wp-content/uploads/papers/v7i6s5/F12830476S519.pdf>
- Kavurmaci, M., Dayapoğlu, N., & Tan, M. (2019). Effect of music therapy on sleep quality. *Alternat. Ther. Health Med*, 1. Retrieved from <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31221932/>
- Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo). (2018). Kecanduan Gawai Ancam Anak-anak. *Kominfo*. Retrieved from [https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan\\_media](https://kominfo.go.id/content/detail/13547/kecanduan-gawai-ancam-anak-anak/0/sorotan_media)
- Kementerian Komunikasi dan Informatika (Kominfo). (2021, September 14). Jadikan Hilirisasi Teknologi Digital Penopang Kebangkitan Ekonomi. *Kementerian Komunikasi Dan Informatika*. Retrieved from [https://www.kominfo.go.id/content/detail/36951/jadikan-hilirisasi-teknologi-digital-penopang-kebangkitan-ekonomi/0/berita\\_satker](https://www.kominfo.go.id/content/detail/36951/jadikan-hilirisasi-teknologi-digital-penopang-kebangkitan-ekonomi/0/berita_satker)
- Kokka, I., Mourikis, I., Nicolaidis, 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), 1–14. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18020760>

- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI). (2018). KPAI Buka Layanan untuk Anak Kecanduan “Gadget.” KPAI. Retrieved from <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-buka-layanan-untuk-anak-kecanduan-gadget>
- Kurniasih, N. (2017). Internet Addiction, Lifestyle or Mental Disorder? A Phenomenological Study on Social Media Addiction in Indonesia. *KnE Social Sciences*, 2(4), 135–144. <https://doi.org/10.18502/KSS.V2I4.879>
- Lau, J. T. F., Gross, D. L., Wu, A. M. S., Cheng, K. man, & Lau, M. M. C. (2017). Incidence and predictive factors of Internet addiction among Chinese secondary school students in Hong Kong: a longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), 657–667. <https://doi.org/10.1007/S00127-017-1356-2>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. S. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2022.107201>
- Maulida, R., & Sari, H. (2017). Kaitan Internet Addiction Dan Pola Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(3). Retrieved from <https://jim.unsyiah.ac.id/FKKep/article/view/3866>
- Nurhakim, A. (2021). *Dampak Biopsikososial Spiritual Remaja dengan Kecanduan Game Online Mobile di Kelurahan Pondok Petir Kecamatan Bojongsari Kota Depok, 2021*. Depok: Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syarif.

- Retrieved from  
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/57578/1/AZKA%20NURHAKIM-FDK.pdf>
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., & Hasanuddin, M. O. (2018). *Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia*.  
<https://doi.org/10.31227/osf.io/7ag4w>
- Quanbeck, A., Gustafson, D. H., Marsch, L. A., Chih, M.-Y., Kornfield, R., McTavish, F., ... Shah, D. v. (2018). Implementing a Mobile Health System to Integrate the Treatment of Addiction Into Primary Care: A Hybrid Implementation-Effectiveness Study. *J Med Internet Res*, 20(1), e37.  
<https://doi.org/10.2196/jmir.8928>
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).  
<https://doi.org/10.30651/JKM.V5I1.4609>
- Rohith, S. S. (2020). Internet addiction and its influence on sleep quality among the medical students. *Editors' Note*, 3(2), 30.  
<https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0259594>
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ildil, I. (2017). Tingkat Kecanduan Internet pada Remaja Awal. *JPPI (Jurnal Kajian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 110–117.  
<https://doi.org/10.29210/02018190>
- Shum, A., Taylor, B. J., Thayala, J., & Chan, M. F. (2014). The effects of sedative music on sleep quality of older community-dwelling adults in Singapore. *Complementary therapies in medicine*, 22(1), 49-56.
- Simmons, L., Crook, A., Cannonier, C., & Simmons, C. (2018). There's an app for that: The impact of reminder apps on student learning and anxiety.

- <https://doi.org/10.1080/08832323.2018.1441120>,  
93(5), 185–195.  
<https://doi.org/10.1080/08832323.2018.1441120>
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106480>
- Trahan, T., Durrant, S. J., Müllensiefen, D., & Williamson, V. J. (2018). The music that helps people sleep and the reasons they believe it works: A mixed methods analysis of online survey reports. *PloS One*, 13(11), e0206531.  
<https://doi.org/10.1371%2Fjournal.pone.0206531>
- Vaghefi, I., & Tulu, B. (2019). The Continued Use of Mobile Health Apps: Insights From a Longitudinal Study. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(8), e12983–e12983. <https://doi.org/10.2196/12983>
- Vondráčková, P., & Gabrhelik, R. (2016). Prevention of Internet addiction: A systematic review. *Journal of Behavioral Addictions*. [akjournals.com](http://akjournals.com). Retrieved from  
<https://akjournals.com/view/journals/2006/5/4/article-p568.xml>.  
<https://doi.org/10.1556%2F2006.5.2016.085>
- Yin, H., Wardenaar, K. J., Wang, Y., Wang, N., Chen, W., Zhang, Y., ... Schoevers, R. A. (2020). Mobile Mental Health Apps in China: Systematic App Store Search. *J Med Internet Res*, 22(7), e14915.  
<https://doi.org/10.2196/14915>
- Young, K. S. (1998). *Caught in the net: How to recognize*

*the signs of internet addiction--and a winning strategy for recovery.* John Wiley & Sons.

Haq, A. (2016 April 01). Remaja ini curi uang demi bermain game di warnet. Kompas.com. Diunduh dari [http://regional.kompas.com/read/2016/04/01/19105931/Remaja.Ini.Curi.](http://regional.kompas.com/read/2016/04/01/19105931/Remaja.Ini.Curi.Uang.demi.Bermain.Game.di.Warnet)

[Uang.demi.Bermain.Game.di.Warnet](http://regional.kompas.com/read/2016/04/01/19105931/Remaja.Ini.Curi.Uang.demi.Bermain.Game.di.Warnet)

Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo). (2013). Pengguna Internet di Indonesia 63 Juta Orang. Jakarta: Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia.

Baumeister, R.F. dan Bushman, B.J. (2008). Social psychology and human Nature. San Francisco, CA: Wadsworth.

Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). Relationship egoism violence and aggression: The dark side of high self esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.

Chen, Y. F., & Peng, S. S. (2008). University students internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjusment, and selfevaluation. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (4), 467-4

Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and. *Comprehensive Psychiatry*, 1601-1608

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology*, 1 (3), 237-244.

Sutantro, S. (2013). (Stop cyberbullying) dunia maya bebas cyberbullying. Diunduh dari: <http://teknologi.kompasiana.com/internet/2013/01/21/>

- dunia-maya-bebas-cyberbullying-526512.html.  
Diakses pada 16 Februari 2017.
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full Findings. LSE, London: EU Kids Online
- Lenhart, A., Purcell, K., Smith, A., & Zickuhr, K. (2010). Social Media and Young Adults.
- Taylor, L. (2009). The gadget addict generation. Daily Mail, 26.
- Wee, C., Zhao, Z., Yap, P., Wu, G., Shi, F., Price, T., Du, Y., Xu, J., Zhou, Y., & Shen, D. (2014). Disrupted brain functional network in internet addiction disorder: A resting-state functional magnetic resonance imaging study. *PloS One*, 9(9), 107-306.
- Solihah, S. F. (2015). Tingkat ketergantungan pengguna media sosial dan kecemasan sosial. *Jurnal Interaksi*, 1-10.
- Chen, Y. F., & Peng, S. S. (2008). University students internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (4), 467-469.
- Tim Internet Sehat, "Waspadai Gangguan Kecanduan Internet Sejak Dini", <http://ictwatch.com/internetsehat/2010/03/04/waspadai-gangguan-kecanduaninternet-sejak-dini/2010>, di akses tgl 10 Juni 2023.
- Davis, R.A. "What Is Internet Addiction?", <http://www.victoriapoint.com/internetaddiction/.htm>.2001a. diakses Tgl 12 Juni 2023

- Sarafino, E. P. Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. (Singapore: John Willey & Sons, 1990), hlm. 37
- Young, Kimberly S. The Relationship Between depression and Internet Addiction. Cyber psychology Behavior, (Mary Ann Liebert, Inc. 1998), hlm. 121.
- Orzack, H. M. "The Simptom of Computer Addiction", [http:// www.computer addiction.com](http://www.computeraddiction.com), diakses 15 Juni 2023.
- Young, Kimberly S. "Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder". Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, August 11, 1996. Toronto. <http://netaddiction.com/>, diakses 13 Juni 2023
- Young, Kimberly S. & Suler, J. "Intervention for Pathological and Deviant Behavior Within an Online Community", 1998, <http://www.netaddiction.com>, diakses 12 Juni 2023
- Federasi Kesehatan Mental Indonesia. [www.gozonet.com](http://www.gozonet.com) (Diseminarkan dalam Seminar Gangguan Emosi dan Perilaku pada Anak dan Remaja di Jakarta Senin 6 oktober 2003). diakses Tgl 10 Juni 2023.
- Hurlock, Elizabeth B., Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi ke-V, (Jakarta: Erlangga. 2000), hlm. 213.
- Chang, M. K., & Law, S. P. (2008). Factor Structure for Young's Internet Addiction Test : A Confirmatory Study. Computers in Human Behavior, 2597-2619
- Chang, M. K., & Law, S. P. (2008). Factor Structure for Young's Internet Addiction Test : A Confirmatory Study. Elsevier : Computers in Human Behavior, 2606
- Prasojo, R. A., Maharani, D. A., Hasanuddin, M. O., &

- Mahayana, D. (2018). Mengujikan Internet Addiction Test (IAT) ke Responden Indonesia. Sekolah Teknik Elektro dan Informatik ITB, 1-8.
- Majorsy, U., Hapsari, I., Valentine, V., & Ayuningsih, A. M. (2017). Contribution of Cyberrelationship Motiver to Internet Addiction in Adults. *Analitika*, 9
- Rubin, R. B., Perse, E. M., & Barbato, C. A. (1988). Conceptualization and Measurement of Interpersonal Communication Motives. *Human Cummunication Research*, 602-628.
- Xu, Z., Turel, O., & Yuan, Y. (2012). Online Game Addiction Among Adolescents: Motivations and Prevention Factors. *European Journal of Information Systems*, 321- 340
- Kuss, D. J., Lows, J., & Wiers, R. W. (2012). Online Gaming Addiction? Motives Predict Addictive Play Behavior in Massively Multiplayer Online Role-Playing Games. *Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking*, 480-487
- Cooper, A. (2000). *Cybersex : The Dark Side of the Force : A Special Issue of the Journal Sexual Addiction and Complusion*. Philadelphia: G.H. Buchanan.
- Ramadhani, R. F., Iswinarti, & Zulfiana, U. (2019). Pelatihan Kontrol Diri untuk Mengurangi Kecenderungan Internet Gaming Disorder pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 81-100
- Suplig, M. A. (2017). Pengaruh Kecanduan Game Online Siswa SMA Kelas X Terhadap Kecerdasan Sekolah Kristen Swasta di Makassar. *Jurnal Jaffray*, 178-200.
- Jannah, N., Mudjiran, & Nirwana, H. (2015). Hubungan



- Kecanduan Game dengan Motivasi Belajar Siswa dan Implikasinya Terhadap Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 200–207.
- Wardi, R., & Ildil, I. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194
- Zola, N., Fadli, R. P., & Ildil, I. (2018). Chromotherapy to reducing stress.
- Annisa, D. F., & Ildil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93-99.
- Fitri, E., Erwinda, L., & Ildil, I. (2018). Konsep Adiksi Game Online dan Dampaknya terhadap Masalah Mental Emosional Remaja serta Peran Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 6(2).
- Fitri, E., Zola, N., & Ildil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1-5
- Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113
- Rodgers, K. S. Y. & R. C. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1.1, 22–28
- Ildil, I. (2010). Pendidikan Karakter dalam Bimbingan dan Konseling. *Pedagogi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 10(2), 55-61.
- Sari, A. P., Ilyas, A., & Ildil, I. (2017). Tingkat kecanduan internet pada remaja awal. *Jppi (jurnal penelitian pendidikan indonesia)*, 3(2), 110-117.
- Bugiaro, S. (2009). Hubungan Antara Tingkat Kebugaran

- Jasmani dengan Prestasi Belajar PAI Siswa Kelas VI SD Negeri Pakahan I Jogonalan Klaten. Universitas negeri Yogyakarta.
- Sawunggaluh, P. N. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Intelegensi. dan Pergaulan Siswa dengan Pencapaian Prestasi Kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015/2016. Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, 1(1), 3– 9. Retrieved from [http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/2340/2\\_020](http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/pjkr/article/view/2340/2_020)
- Wirnantika, I., Pratama, B. A., & Hanief, Y. N. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri Tahun Ajaran 2016/2017. Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran, 3(2), 240. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v3i2.11898](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v3i2.11898)
- Erwinanto, D. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di SMK Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo DIY. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sarfriyanda, J. ', Karim, D. ', & Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur Dengan Prestasi Belajar Mahasiswa. Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2(2), 1178–1185. Retrieved from <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/8282>
- Sulistiyani, C. (2012). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 280–292.

<https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>

Baert, S., Omey, E., & Verhaest, D. (2015). Bring Me Good Marks! on The Relationship Between Sleep Quality and Academic Achievement. *Social Science dan Medicine*, 130, 91–98.

Iqbal, M. D. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(11), 227–234.

Faught, E.L., Ekwaru, J.P., Gleddie, D., Storey, K.E., Asbridge, M., & Veugelers, P.J. (2017). The Combined Impact of Diet, Physical Activity, Sleep and Screen Time on Academic Achievement: A Prospective Study of Elementary School Students in Nova Scotia, Canada. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–13.

European Commission/EACEA/Eurydice. (2013). *Physical Education and Sport at School in Europe*. Eurydice Report. Luxembourg: Publication Office of The European Union.

Tubic, T., Visnja, D., Mira, M., & Branka, P.G. (2015). Relationship Between Academic Achievement and Sport Engagement: Are Athletes Better than Non-athletes in Terms of Academic Achievement? *Proceedings of ADVED15 International Conference on Advances in Education and Social Science*, 771-780, ISBN: 78-605-64453-4-7

Putra, R. A. K., & Kriswanto, E. S. (2019). Hubungan Antara Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Kardiorespirasi Siswa Kelas VIII Di Sekolah

- Menengah Pertama Negeri 1 Mlati Kabupaten Sleman. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, 8(10).
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235-247.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media
- Sawunggalih, P. N. (2016). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Intelegensi. dan Pergaulan Siswa dengan Pencapaian Prestasi Kelas XI SMA Negeri 1 Kalibawang Kabupaten Kulonprogo Tahun 2015/2016.
- Azmi, S., & Erkadius, E. (2017). Hubungan Kualitas Tidur dengan Tekanan Darah Pada Pelajar Kelas 2 SMA Negeri 10 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(2), 318-323.
- Bervoets, L., Caroline V.N., Sofie, V.R., Dominique, H., & Vanessa V. (2014). Reliability and Validity of The Dutch Physical Activity uestionnaires for Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A). *Archives for Public Health*, 72, 47.
- Fakihan, A. (2016). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dewi, A. P. (2015). Hubungan Antara Kualitas Tidur dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar Mahasiswa (Doctoral dissertation, Riau University).
- Magfirah, I. (2016). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Mahasiswi Program Studi S1 Fisioterapi Angkatan 2013 dan 2014 di Universitas

- Hasanuddin. Skripsi. Di Publikasikan, Makassar, Universitas Hasanuddin, Indonesia.
- Village, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Usia Lanjut Di Desa Sumerta Kelod, 8(1), 22-27
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(01), 43-52.
- Sugiono, D. K. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Internet Addiction Pada Mahasiswa Yang Menjalani (Skripsi Di Universitas Bhakti Kencana Tahun 2020).
- Nasution, M. R. (2020). *Hubungan Internet Addiction Dengan Cyberbullying Pada Anggota Komunitas Mobile Legend Bang Bang Universitas Medan Area* (Skripsi: Universitas Medan Area).
- Laili , F. M., & Nuryono, W. (2015). Penerapan Konseling Keluarga Untuk Mengurangi Kecanduan Game Online Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 21 Surabaya . *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 65-72.
- Utami, T. W., & Nurhayati, F. (2019). Kecanduan Internet Berhubungan Dengan Interaksi Sosial Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa* , 33-38.
- Widiana, H. S., Retnowati, S., & Hidayat, R. (2004). Kontrol Diri dan Kecendrungan Kecanduan Internet. *Humanitas : Indonesian Psychological Journal*, 1, 6-16.
- Young, K. S., & Abreu, C. N. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Canada: John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
- Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2014). Internet Addiction Disorder and Internet Gaming Disorder are Not the Same. *Addiction Research & Therapy*, 5(4).

- Kramer, A. D., Guillory, J. E., & Hancock, J. T. (2014). Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks. *Communication and Information Science*, 8788–8790.
- Bruscia, K. E. (2014). *Defining music therapy* (3rd ed). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Rahardjo, W. (2016). *Terapi musik untuk kesehatan*. Femina. Retrieved from <https://www.femina.co.id/healthdiet/terapi-musik-untuk-kesehatan>
- Yinger, O. S. (2017). *Music therapy: Research and evidence-based practice*. S.I.: Elsevier.
- Djohan. (2006). *Terapi musik: Teori dan aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Djohan. (2009). *Psikologi musik*. Yogyakarta: Best Publisher
- Grocke, D. E., & Wigram, T. (2007). *Receptive methods in music therapy techniques and clinical applications for music therapy clinicians, educators, and students*. London; Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers. Retrieved from <http://site.ebrary.com/id/10182455>
- Lim, H. A. (2010). Effect of “developmental speech and language training through music” on speech production in children with autism spectrum disorders. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 2– 26.
- Edwards, J (Ed). (2017). *The Oxford handbook of music therapy*. Oxford: Oxford University Press
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78.
- Shi, Z.-M., Lin, G.-H., & Xie, Q. (2016). Effects of music therapy on mood, language, behavior, and social

- skills in children with autism: A meta-analysis. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 137–141. doi: 10.1016/j.cnre.2016.06.018
- Suryana, D. (2012). *Terapi musik (Vols. 1–5)*. Retrieved from <https://books.google.co.id/>
- Kim, J., Wigram, T., & Gold, C. (2009). Emotional, motivational and interpersonal responsiveness of children with autism in improvisational music therapy. *Autism*, 13(4), 389–409. doi: 10.1177/1362361309105660
- Do, W. D. M. T. (2012). *Music therapy*. Retrieved from [http://registration.ocali.org/rms\\_event\\_sess\\_handout/5942\\_Handout.pdf](http://registration.ocali.org/rms_event_sess_handout/5942_Handout.pdf)
- Argstatter, H. (2016). Perception of basic emotions in music: Culture-specific or multicultural? *Psychology of Music*, 44(4), 674–690.
- Conservatory of Music UPH Buka Klinik Terapi Musik. (2015, April 22). Retrieved from <http://www.uph.edu/id/component/wmnews/new/2162-conservatory-of-music-uph-buka-klinikterapi-musik.html>
- Havlat, J. J. (2006). *The effects of music therapy on the interaction of verbal and non-verbal skills of students with moderate to severe autism*. California State University San Marcos. Retrieved from <http://www.juniordrummer.com/therapy1.pdf>
- Weinberg, M. K., & Joseph, D. (2017). If you're happy and you know it: Music engagement and subjective wellbeing. *Psychology of Music*, 45(2), 257–267.
- Shi, Z.-M., Lin, G.-H., & Xie, Q. (2016). Effects of music therapy on mood, language, behavior, and social skills in children with autism: A meta-analysis. *Chinese Nursing Research*, 3(3), 137–141. doi:

10.1016/j.cnre.2016.06.018

- Lim, H. A. (2010). Effect of “developmental speech and language training through music” on speech production in children with autism spectrum disorders. *Journal of Music Therapy*, 47(1), 2– 26.
- Van Den Eijnden R, Koning I, Doornwaard S, Van Gorp F, Bogt T Ter. The impact of heavy and disordered use of games and social media on adolescents’ psychological, social, and school functioning. *J Behav Addict*. 2018;7(3):697–706.
- Fitria R. Old Games Online Games Against Student Sleep Pattern Disorders. *Real Nurs J*. 2019;2(2):72
- Gurusinga MF. Hubungan Kecanduan Game Online Dengan Pola Tidur Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 1 Deli Tua Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang. *Penelit Keperawatan Med*. 2020;2(2):1–8.
- Nursyifa FI, Widiyanti E, Herliani YK. Sleep Disorders Students of the Faculty of Nursing, Padjadjaran University Who Experienced Online Game Addiction. *J Nurs*. 2020; VIII (1):32–41
- Männikkö N, Billieux J, Kääräinen M. Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *J Behav Addict*. 2015;4(4):281–8
- Adriani M. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Edisi 1. Jakarta: Prenada Media Grup; 2012
- Edrizal. Pengaruh Kecanduan Siswa Terhadap Game Online (Studi Tentang Kebiasaan Siswa Bermainn Game Online) di SMP N 3 Teluk Kuantan. *J PAJAR (Education Teaching) [Internet]*. 2018;2(6):1001. Available from:



<https://pajar.ejournal.unri.ac.id/index.php/PJR/article/view/6543>

Lutfiwati S. Memahami Kecanduan Game Online Melalui Pendekatan Neurobiologi. *Anfusina J Psychol* [Internet]. 2018;1(1):1–16. Available from: <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/anfusina/article/view/3643>

Sinanto, R. A., Tentama, F., Djannah, S. N., & Axmalia, A. (2021). GANGGUAN POLA TIDUR PADA REMAJA GAMING DISORDER. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 20(2).

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. doi:10.1016/j.adolescence.2016.05.008

Riyadi, S. & Widuri, H. (2015). *Kebutuhan dasar manusia aktivitas istirahat diagnosis nanda*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.

Woran, K., Kundre, R. M., & Pondaag, F. A. (2020). Analisis hubungan penggunaan media sosial dengan kualitas tidur pada remaja. *Jurnal keperawatan*, 8(2), 1-10.

Potter, P.A. & Perry, A.G. (2010). *Fundamental keperawatan 7th ed.*, Jakarta: Salemba Medika.

Liu, Q. et al., (2017). Computers In human behavior mobile phone addiction and sleep quality among chinese adolescents : A moderated mediation model. *Computers in human behavior*, 72, pp.108-114. Available at : <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.042>

Xanidis, N. & Brignell, C.M., (2016). The association between the use of social network sites, sleep quality

- and cognitive function during the day. *Computers in human behavior*, 55, pp.121-126. Available at : <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.004>.
- Syamsoedin, W.K., Bidjuni, H. & Wowiling, F. (2015). Hubungan durasi penggunaan media sosial dengan kejadian insomnia pada remaja di SMANegeri 9 Manado. *ejournal keperawatan*, 3(1). Diakses : 21 Februari 2020 <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/6691/6211>
- Ulumudin, Bahrul. (2011). Hubungan tingkat stress dengan kejadian insomnia pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan universitas diponegoro. Diakses 4 Mei 2020 <https://id.scrib.com/doc/188228462/artikel-hubungan-tingkat-stres-dengankejadian-insomnia>
- Risna, W. (2021, January). Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphoneterhadap Kualitas Tidur Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Sigli Kabupaten PIDIE. In *Prosiding Seminar Nasional Universitas Jabal Ghafur* (Vol. 1, No. 1, pp. 467-479).
- Derry Iswidharmanjaya, 2014. Bila sikecil bermain gadget: panduan bagi orang tua agar mamahami factor-faktor penyebab anaknya kecanduan gadget.
- Warahmatillah, 2012. Hubungan Aktivitas Akademik yang disertai Aktivitas Fisik dengan GangguanTidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UMI Makassar Angkatan 2010. Karya Ilmiah. Fakultas KedokteranUMI
- Rini, M. K., & Huriah, T. (2020). Prevalensi dan Dampak Kecanduan Gadget Pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1).
- Nugraha, Andri, Santi Rinjani, Aceng Ali, and Erwin

- Pardiansyah. (2023). "The Relationship Between Use of Gadgets and Sleep Quality on Nursing Students." *Basic and Applied Nursing Research Journal* 4.1): 47-54.
- Rinjani, S., Vitniawati, V., & Jundiah, R. S. The Effectiveness of Internet Addiction Mobile Application on Sleep Quality of Internet-Addicted Students. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 8(2), 127-134.
- Nurdilla N, Elita V. Hubungan Kecanduan Bermain Game Online Dengan Kualitas Tidur Remaja. 2018;5(2):7.
- Latief, N.S.A., Retnowati, E., 2018. Kesenian Dan Harga Diri Sebagai Prediksi Dari Kecanduan Internet Pada Remaja. *Jurnal Ecopsy* 5. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5593>
- Krishnamurthy, S., Chetlapalli, S.K., 2015. Internet addiction: Prevalence and risk factors: A cross sectional study among college students in Bengaluru, the Silicon Valley of India. *Indian Journal of Public Health* 59, 115. <https://doi.org/10.4103/0019-557X.157531>

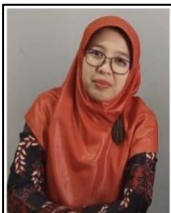
## Biografi Penulis



**Santi Rinjani, S.Kep., Ners., M.Kep.**

Lahir di Sumedang, 30 Mei 1989. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 dan Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (UNPAD), serta Pendidikan S2 diselesaikan di Fakultas yang sama di Fakultas Keperawatan UNPAD dengan mengambil kekhususan keperawatan jiwa. Penulis merupakan Dosen Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas Bhakti Kencana PSDKU Garut. Sebagai seorang yang sepenuhnya mengabdikan dirinya sebagai dosen, selain pendidikan formal yang telah ditempuhnya, penulis juga mengikuti berbagai pelatihan untuk meningkatkan kinerja dosen, khususnya di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Penulis juga pernah meraih hibah penelitian dari Kemenristekdikti tahun 2022 sebagai ketua. Selain itu, penulis juga terdaftar menjadi anggota Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dan aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional. Buku yang pernah diterbitkan oleh penulis yaitu asuhan keperawatan jiwa dengan halusinasi (2023).

Email: [santi.rinjani@bku.ac.id](mailto:santi.rinjani@bku.ac.id)



**Vina Vitniawati, S.Kep., Ners., M.Kep.**

Lahir di Tasikmalaya, 22 Mei 1982. Penulis menyelesaikan Pendidikan DIII Keperawatan di Akper Bhakti Kencana Bandung, S1 Keperawatan dan Profesi Ners di Stikes Bhakti Kencana Bandung, serta Pendidikan S2

diselesaikan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (UNPAD) dengan mengambil kekhususan Keperawatan Medikal Bedah. Penulis merupakan Dosen Keperawatan pada Program Studi Diploma III Universitas Bhakti Kencana Bandung dan sudah bersertifikasi oleh kemenristek dikti dengan pangkat lektor. Sebagai dosen, senantiasa meningkatkan kompetensi dosen melalui pendidikan formal yang telah ditempuhnya juga mengikuti berbagai pelatihan di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian masyarakat. Penulis juga pernah meraih hibah penelitian dari Kemenristekdikti tahun 2022. Selain itu, penulis juga terdaftar menjadi anggota Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). Aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional.

Email: [vina.vitniawati@bku.ac.id](mailto:vina.vitniawati@bku.ac.id)



**Raden Siti Jundiah., S.Kp.,M.Kep.**

Lahir di Bandung, 17 Agustus 1977. Penulis menyelesaikan Pendidikan S1 dan Profesi Ners di Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran (UNPAD), serta Pendidikan S2 diselesaikan di fakultas yang sama di Fakultas Keperawatan UNPAD dengan mengambil kekhususan Keperawatan Kritis. Penulis merupakan Dosen Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Universitas Bhakti Kencana dan sudah bersertifikasi oleh kemenristek dikti dengan pangkat lektor. Sebagai dosen, senantiasa meningkatkan kompetensi dosen melalui pendidikan formal yang telah ditempuhnya juga mengikuti berbagai pelatihan di bidang pengajaran, penelitian dan pengabdian. Penulis juga pernah meraih hibah penelitian dari Kemenristekdikti tahun 2020, 2021 dan 2022 sebagai tim. Selain itu, penulis juga terdaftar menjadi anggota Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dan HIPERCCI. Aktif melakukan penelitian yang diterbitkan di berbagai jurnal nasional maupun internasional.

Email: [siti.jundiah@bku.ac.id](mailto:siti.jundiah@bku.ac.id)



**Andri Nugraha, S.Kep., Ners., M.Kep.**

Lahir di Garut, 17 September 1989. Penulis menyelesaikan pendidikan S-1 dan Profesi Ners Keperawatan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran, sedangkan pendidikan S-2 diselesaikan pada program studi Magister Ilmu Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Padjajaran. Penulis saat ini tercatat sebagai dosen di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Karsa Husda Garut dan sudah bersertifikasi oleh kemenristek dikti dengan pangkat lektor. Pada bidang organisasi profesi, penulis terdaftar sebagai anggota Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI), anggota Himpunan Perawat Medikal Bedah Indonesia (HIPMEBI) dan Pengawas Pusat (PP) Uji Kompetensi Nasional Program Studi D-3 Keperawatan di Kementerian Riset dan Teknologi Pendidikan Tinggi (Kemenristekdikti) pada tahun 2017-sekarang. Karya yang sudah dipublikasikan yaitu asuhan keperawatan medikal bedah dengan pendekatan NANDA noc nic tahun 2017, Menelaah Fenomena pendidikan dari Pelbagai Disiplin Ilmu di Indonesia: Refleksi Pendidikan Keperawatan di Era Globalisasi tahun 2018 dan penggunaan virtual reality dalam pendidikan keperawatan : Analisis dan Pengaruhnya pada Keterampilan Klinis Perawatan Infeksi Mahasiswa Keperawatan tahun 2022.

Email: [andriskhg@gmail.com](mailto:andriskhg@gmail.com)